

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาความหิวที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาอิทธิพลและคุณค่าของหลักการบำบัดความหิว การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าเอกสารจากคัมภีร์หลักคือพระไตรปิฎก พร้อมทั้งอรรถกถา ตลอดจนงานวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัยต่าง ๆ ของนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งได้บทสรุปและข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้พบประเด็นที่สอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

(๑) จากการศึกษความหิวที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้พบว่า ความหิว คือ ความต้องการจะกิน ความหิวเป็นสิ่งที่สำคัญของมนุษย์บ่งบอกถึงความเป็นปกติของร่างกายเชื่อมโยงไปถึงการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ความหิวมีลักษณะอาการเดียวกับโรคทั่วไปเพราะมีอาการเสียดแทงให้เจ็บปวด เป็นยอดแห่งโรคทั้งหลายเพราะจะต้องรักษาจนตลอดชีวิต และยังเป็นเหตุแห่งโรคอื่น ๆ ด้วย ความหิวเป็นอาการที่มาพร้อมกับการมีร่างกาย เมื่อมีกายความหิวก็ปรากฏอยู่ในคนและสรรพสัตว์ทั้งหมด ความหิวสามารถจัดประเภทได้ตามอาการหิวของคนที่แตกต่างกันในระดับจิตที่เป็นโลกียะกับโลกุตตระ โดยทั่วไปคนธรรมดาหิวสิ่งที่นำมาบำบัดได้ คือ อาหาร มี ข้าว น้ำ เป็นต้น แต่คนที่ตั้งครุจะมีอาการหิวที่แปลกไปจากคนธรรมดาด้วยอำนาจของจิตที่เกิดในครุ สามารถอยากบริโภคของที่คนธรรมดาไม่นิยมบริโภคก็ได้ จากความหิวของคนแพ้ง่ายยังเป็นเครื่องบ่งบอกถึงเด็กที่จะเกิดมาว่าดีหรือไม่ดี ส่วนผู้ที่อยู่ในสมาบัติ ในขณะที่เข้าสมาบัติสามารถระงับความหิวได้จะไม่มีความรู้สึกว่าหิวเพราะกำลังเสวยกำลังของสุขเวทนาอันเกิดจากปีติ แต่เมื่อออกจากสมาบัติแล้วจะมีอาการหิวรุนแรงเหมือนไส้จะขาดเลยทีเดียว ส่วนความหิวที่มีความรุนแรงกว่าคนธรรมดาคือความหิวของสัตว์ผู้เกิดในอบายภูมิมีความรุนแรงกว่าคนธรรมดา เพราะเป็นการเสวยผลของบาปกรรม

ความหิวมีการเกิดขึ้นและการรับรู้อย่างเป็นกระบวนการ โดยมีร่างกายเป็นฐานมีอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เมื่อขาดอาหารความหิวก็ปรากฏและส่งผลไปถึงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

โดยการส่งผลของการรับรู้ความเจ็บปวดติดต่อกันตามกระบวนการทางร่างกาย ความหิวที่เกิดทางกายภาพหรือความหิวตามธรรมชาติปกติของร่างกาย เป็นธรรมชาติประจำสรีระ เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายเคยได้รับอาหารความหิวก็จะปรากฏออกมา ส่วนความหิวที่เกิดมาจากทางใจซึ่งจะแตกต่างจากคนแพ้อาหาร เพราะไม่มีอำนาจของเด็กในครรภ์ แต่เกิดจากความอยาก (ตัณหา) เป็นการปรุงแต่งจากใจ (จินตนาการ) เช่น การได้เห็นแล้วอยากกิน การได้ยินแล้วเกิดความอยากกิน เป็นต้น ความหิวของคนในโลกนี้ว่ามีความเจ็บปวดแล้ว แต่คงน้อยกว่าความหิวของสัตว์อีกประเภทหนึ่งคือความหิวของสัตว์ที่เสวยวิบากกรรมในอบายภูมิ เป็นความหิวที่เกิดจากวิบากกรรมที่ทำให้ทำให้ต้องประสบกับความหิวอยู่ร่ำไปและมีอาการที่รุนแรง

เมื่อความหิวเกิดขึ้นแล้วก็มีอำนาจครอบงำผู้ที่กำลังหิวให้ได้รับอันตราย ผู้ที่กำลังหิวเป็นผู้อ่อนเปลี้ยเพลียแรงสมรรถนะทางกายลดลง ทางจิตใจกำลังความคิด สติ ปัญญา ลดลง อารมณ์ของคนที่กำลังหิวจะมีความรุนแรงขึ้น หงุดหงิด โกรธง่าย อันตรายจากความหิวยังมีผลกระทบไปถึงผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ด้วยกันเอง สัตว์เดรัจฉาน ตลอดถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วย การพัฒนาตนของผู้กำลังหิวจะมีกำลังในการพัฒนาตนน้อยลงไปด้วย แรงจูงใจในการสร้างสรรค์ความดีงามทั้งหลายทั้งปวงก็ลดลง ทั้งเป็นเหตุให้อ้างให้เกียจคร้านแล้วไม่ประกอบกิจการงานได้ ในระดับที่สูงขึ้นไปถึงการบรรลุนิพพาน ความหิวถือว่าเป็นภาวะอันตรายซึ่งขัดต่อการบรรลุนิพพาน เพราะความพร้อม (สมดุ) ทางอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติไม่มี ความหิวจะทำให้ไม่มีความพร้อมทางร่างกายซึ่งกระทบไปถึงใจด้วย

ความหิวแม้จะมีความเจ็บปวดทรมานและเป็นอันตรายต่อมนุษย์ก็จริง แต่ถึงอย่างนั้นความหิวก็ยังเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์ประกอบคุณธรรมได้หลายประการ สามารถแบ่งได้ ๒ ระดับ คือระดับโลกียะ คือ อาศัยอยู่ในโลก เพื่อบำบัดรักษาความหิวต้องแสวงหาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีวิต เป็นเหตุให้ต้องประกอบสัมมาชีพด้วยความวิริยะอุตสาหะ ระดับโลกุตตระ คือ ระดับที่พ้นไปจากโลก ท่านผู้หมดกิเลสแล้ว แม้มีความหิวท่านก็กล่าวว่าเป็นผู้ไม่หิว ดังนั้น เมื่อรู้ว่าจะเกิดทุกครั้งก็ต้องพบกับความหิวจึงเป็นผู้ชวนชวนทำตนให้หมดกิเลสคือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ โดยถือปฏิบัติตามหลักธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้

(๒) จากการศึกษาการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้พบว่าการบำบัด คือการเยียวยา การรักษา ความหิวในฐานะเป็นโรคชนิดหนึ่งจึงต้องมีการบำบัดที่เป็นกระบวนการ การบำบัดความหิวมีองค์ประกอบหลัก ๒ ประการ คือ อาหารและการบริโภคน้ำ ซึ่งอาหารที่นำมาบำบัดความหิวมุ่งเน้นไปที่อาหารคือข้าวเพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการบริโภคเพื่อระงับความหิว มนุษย์ต้องบริโภคอาหารมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา พระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญเพิ่มขึ้นอีกว่าเป็นยารักษาโรค พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเป็นพิเศษสำหรับภิกษุใช้ให้ฉันได้แม้ในเวลาวิกาลโดยไม่ต้องอาบัติ เพราะเมื่อได้อาหารเป็นยาที่สบายแล้วใช้จึงหายได้ อาหารที่บริโภคบางชนิดเป็นทั้งอาหารและเป็นยาอยู่ในตัวเดียวกัน

อาหารสามารถแบ่งเป็นอาหารที่ควรบริโภคและไม่ควรบริโภค คือ อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วไม่มีโทษเป็นอาหารที่ควรบริโภค อาหารที่บริโภคแล้วมีโทษไม่ควรบริโภค พระพุทธศาสนาได้แสดงวิธีการบำบัดความหิวคือการบริโภค ซึ่งโดยความหมายก็คือการกิน การดื่ม จำแนกได้ ๔ ประเภท คือ การบริโภคอย่างขโมย การบริโภคอย่างเป็นหนี้ การบริโภคอย่างเป็นผู้รับมรดก และการบริโภคแบบเป็นเจ้าของ ทั้ง ๔ นี้ ท่านยกย่องการบริโภคแบบเป็นเจ้าของว่ายอดเยี่ยมที่สุดเพราะบริสุทธิ์ด้วยการแสวงหาและการบริโภค การบริโภคที่ไม่มีหลักมีเพียงการสนองตัณหาเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมเสียหลายประการ เป็นต้นว่าเสียสุขภาพ สิ้นเปลืองทรัพย์ ที่สุดอาจถึงกับเสียชีวิต

การบริโภคที่เป็นการบำบัดความหิว ต้องเป็นไปพอเหมาะพอควร ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา ไม่บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่การบริโภคที่เป็นไปเพื่อบำบัดเริ่มตั้งแต่การแสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ โดยการปฏิบัติตามแบบแผนที่พระพุทธเจ้าเคยปฏิบัติมา คือ ไม่เป็นผู้ติดในรส ไม่ทรงตำหนิอาหาร บริโภคอาหารเพียงมือเดียว ไม่บริโภคอาหารเพื่อเล่น ไม่บริโภคเพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อประดับ ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงไว้ซึ่งกาย เพื่อยังอัฐภาพให้เป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ วิธีการอย่างนี้จะทำให้การบริโภคนั้นได้คุณค่าที่แท้จริงของการบริโภค

การบริโภคที่เป็นการบำบัดความหิวที่เป็นไปตามจริตของคนแต่ละคน ยังต้องอยู่บนฐานแบบแผนธรรมเนียมของพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้ ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีและนำไปสู่การศึกษาและพัฒนาคนอย่างแท้จริง โดยหลักธรรมแล้วพระพุทธเจ้าได้แสดงหลักความพอดีคือโภชนมัตตัญญตา ความรู้ประมาณในการบริโภค เป็นคนเลี้ยงง่าย มีสติสัมปชัญญะในการบริโภคเสมอ ไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาจนมากเกินไปในการบริโภค

หลักธรรมวินัยและพระพุทธจริยวัตรจะเป็นเครื่องมือในการบำบัดความหิว ทางกาย บำบัดให้หายหิวด้วยการบริโภค ทางใจเกิดจากการสำรวมระวังเพราะข้อปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าว ซึ่งจะมีผลไปถึงการไม่ต้องทนทุกข์เพราะความหิวที่เกิดจากวิบากกรรม ดังนั้น การอาศัยหลักธรรมวินัยและพระพุทธจริยวัตรเป็นเครื่องมือในการบำบัดความหิว ในเบื้องต้นความหิวสามารถระงับได้ในระดับของการมีชีวิตในโลกโดยไม่มีโทษภัย ในระดับที่สูงขึ้นจะทำให้หมดจดจนเป็นผู้หายหิวได้ในที่สุด ซึ่งจะเป็นความหมดจดของผู้ปฏิบัติตามและเป็นผลดีต่อสังคม

(๓) การศึกษาอิทธิพลและคุณค่าของการบำบัดความหิวได้พบว่า หลักการบำบัดความหิวมีอิทธิพลและให้คุณค่ามายาวนาน ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันก็ยังทรงคุณค่าอยู่เสมอ การปฏิบัติตามหลักการบำบัดที่ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติเองจักเป็นผู้มีสุขภาพดี มีร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีโรคน้อย ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้สะดวก การเริ่มต้นด้วยการกินอยู่เป็นตามหลักการได้ชื่อว่าเป็นพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติตามศีลว่าด้วยปัจจัยสันนิสิตศีล คือการพิจารณาปัจจัยเครื่องอาศัย เพื่อสนองต่อความต้องการมุ่งหมายคุณค่าแท้เป็นหลัก ไม่สนองตัณหาจกนำไปสู่

ความเป็นสมาธิได้ และเป็นสมาธิที่มีผลมากและสมาธิจะนำไปสู่ปัญญาที่มีผลมากเช่นกัน ผู้บริโภคด้วยการพิจารณานี้พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นผู้ไม่มีโทษ ไม่เป็นหนี้ สมควรแก่การเป็นผู้ดำรงวงศ์แห่งพระอริยเจ้าทั้งหลายสมควรแก่การเป็นแบบอย่างที่ดีทางสังคม

เพราะคนมีความหิวจึงมีการการบำบัดความหิว เพราะมีการบำบัดความหิวจึงเป็นเหตุให้เกิดการสงเคราะห์กันและกันในสังคม มีเหตุผลด้วยหวังผลบุญประการหนึ่ง ด้วยหวังสงเคราะห์ผู้หิวให้พ้นทุกข์ประการหนึ่ง ผู้สงเคราะห์จึงเป็นผู้ประกอบด้วยเมตตาและกรุณา พร้อมด้วยการสงเคราะห์นี้ สถานสงเคราะห์จึงเกิดขึ้นและคงอยู่ให้เห็นจนถึงปัจจุบัน การเกื้อกูลกันและกันในสังคมนี้องเป็นบ่อเกิดให้เกิดความสัมพันธ์ของคนในสังคม ระหว่างคนกับคนและคนกับชุมชนสังคม ซึ่งเมื่อมองย้อนกลับคนมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ประสานสัมพันธ์กัน เพราะมาจากหลักการบำบัดความหิว หลักการก็เกิดมาจากความหิวเช่นกัน

หลักการบำบัดความหิวยังเป็นการลดการผลิต ช่วยลดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังคำกล่าวที่ว่า ทรัพยากรมีมากแต่ไม่พอสำหรับคนโลกคนเดียว การบริโภคตามหลักการช่วยรักษารธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้ยังคงความเป็นธรรมชาติอยู่ได้นาน ทั้งเป็นส่วนเกื้อกูลแก่มนุษย์เองทั้งมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตและระบบเศรษฐกิจ เพราะเศรษฐกิจที่ดีมาจากทรัพยากรที่มีเพียงพอในการผลิต และที่สำคัญคือการมีทรัพยากรให้ผลิตไปนานเท่านั้น

สรุปได้ว่าความหิวเป็นอาการที่มาพร้อมกับการมีร่างกาย มาพร้อมกับความเป็นอันตราย และเป็นแรงจูงใจ ต้องมีการบำบัดอยู่เป็นประจำและต้องบำบัดอย่างมีหลักการ หลักพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นทางออกที่จะนำผู้ปฏิบัติตามให้เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีสติพิจารณาเครื่องอาศัยเลี้ยงชีพ ไม่ตามใจอยากจนลืมหายที่แท้จริงแห่งการบำบัดความหิว อันจะทำให้เป็นผู้หมดจดในชีวิตเป็นผู้หายหิวทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่าหลักการบำบัดความหิว มีความหมาย ลักษณะ ประเภของความหิว การบำบัดความหิวตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นทางแห่งการดำเนินชีวิตที่พระอริยเจ้าใช้ดำเนินมาแล้วและจะเป็นทางดำเนินเพื่อสันติสุขและสู่ความเป็นพระอริยเจ้าต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจในการนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น คือ

๑. การศึกษาผลกระทบจากความหิวที่มีต่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. การศึกษาอาหารกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๓. การศึกษาวิญญานาหารกับการดำรงชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

