



การบริโภคอาหารเจตามแนวทางไตรสิกขา

สมจิตรา กิตติมานนท์¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์¹

E-mail: somjitraki@yahoo.co.th¹

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารเจมีกำเนิดคู่มากับการกำเนิดของมนุษย์ในโลกนี้ การบริโภคอาหารเจ คือ การบริโภคอาหารธรรมชาติ ที่ปรุงด้วยพืชผัก ผลไม้ งดผักฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม หอม กุยฉ่าย หลักเกียว ใบยาสูบ (รวมถึงสารเสพติดมีนเมาทุกชนิด) เป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามในลักษณะของความดีงามมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ชีวิตมีความสงบสันติสุข จิตมีสติ สมาธิและปัญญา การบริโภคอาหารเจเป็นการประกอบกุศลกรรมบถ 10 ไปด้วย ส่งผลถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือไม่เป็นสาเหตุให้สัตว์ต้องตายเพราะการกินของตน จิตใจมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์เป็นคุณธรรมขั้นสูง แสดงออกถึงจริยธรรม เป็นการหยุดสร้างหนี้กรรมของตนเอง จึงทำให้ผู้บริโภคอาหารเจมีโอกาสสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับชีวิต ศาสนา เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นไปตามหลักอหิंपัจจยตา ในขณะเดียวกันการกินเจก็เป็นการปฏิบัติให้เข้าถึงหลักศีลธรรม 5 สมาธิ ปัญญาในไตรสิกขา คุณภาพชีวิตกับไตรสิกขาจึงมีความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน การบริโภคอาหารเจต่อเนื่องตลอดชีวิตเป็นการประกอบแต่กุศลกรรม มีสติสัมปชัญญะ มีผลให้จิตเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง จิตอุเบกขา ปลอยวางจากความโลภ โกรธ หลงในการกิน เป็นการพัฒนาปัญญาที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ ดังนั้นการบริโภคอาหารเจจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา คือมีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตัวเองไม่ต้องแสวงหานอกตัว ชีวิตจึงสงบเย็นเป็นสุข คือคุณภาพชีวิต เพราะมีความรู้ในความทุกข์ของสัตว์ เข้าใจว่าการกินเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุของการฆ่าสัตว์

คำสำคัญ : การบริโภคอาหารเจ, ไตรสิกขา, กุศลกรรมบถ 10



The Vegetarianism Based on the TISIKKHĀ

Somjittra Kittimanon¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhornsawan Campus¹

E-mail: somjitraki@yahoo.co.th¹

ABSTRACT

Vegetarianism was originated together with being born of human being in the world. Vegetarianism is to have natural food cooked with vegetables and fruits avoiding five kinds of pungent vegetables; garlic, onion, Chinese chives, Lukkeau and tobacco (including addicted and alcoholic substances). It makes the progress of life in the terms of virtue, morality and ethics which makes life calm and peaceful and have consciousness, concentration and wisdom. Vegetarianism causes everybody to have 10 Kusalakammapathas that is to develop the quality of life and it won't be the cause which makes animals die because of human's eating. Vegetarianism also makes human be merciful to animals. It is the highest virtue which expresses the human ethics and stops doing their sin debt. It makes the ones who eat the vegetarian food have the opportunity to do the useful things in their lives, religion, economy, societies and environment. This is the principle of Idappaccayatā that is at the time of having vegetarian food it is the way to perform good action in order to access the five precepts, the concentration, and the wisdom in Tisikkhā. So, the quality of life is related to the Tisikkhā which is the same thing. Consuming vegetarian food continuously all his life is the way to do Kusalakamma. He has consciousness which will give result to the concentration continuously, mental emissions drop and will be released from greed, anger, and delusion in consumption. That is intellectual development called Sammāditthi (right view). Because knowledge of the distress of the animals. Understand that eating meat causes animals to be killed.

Keywords: vegetarianism , Tisikkhā , 10 Kusalakammapathas



บทนำ

การบริโภคเนื้อสัตว์ของคนทั่วโลกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการกระทำปาณาติบาตซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างรุนแรง ทั้งทางกาย วาจา ใจ ผู้บริโภคทั้งหลายยังไม่เข้าใจถึงเหตุปัจจัยและผลกระทบของการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ ว่าความอยู่รอดของตนเองนั้นได้เป็นสาเหตุความทุกข์ทรมานจนถึงแก่ความตายของสัตว์ทั้งหลายจำนวนมากในแต่ละคำของการกิน เช่นนี้แล้วมีความยุติธรรมหรือไม่? พัฒนาจิตใจได้หรือไม่? มีคุณภาพชีวิตหรือไม่? จะทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น ธุระไม่ใช่แล้วยังคงกินเนื้อสัตว์กันต่อไปอีกอย่างไม่รู้จบ โดยไม่สำนึกอะไรเลยได้อีกหรือไม่? ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัทในบวรพุทธศาสนา

ผู้วิจัยเห็นว่าแนวความคิดการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนฝ่ายเถรวาทที่ว่า การกินเจไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์นั้น (เพราะการปฏิบัติธรรมและงานบุญต่างๆของพุทธศาสนิกชนฝ่ายเถรวาทตามสภาพเหตุการณ์ที่เห็นกันทั่วไปส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสำคัญเรื่องการกินอาหาร จึงกินอาหารเนื้อสัตว์พร้อมกับการปฏิบัติธรรมไปด้วย เช่น การฟังเทศน์ ฟังธรรม สมถกรรมมัฏฐาน วิปัสสนา กรรมฐาน และถวายอาหารเนื้อสัตว์แด่พระสงฆ์ในการทำบุญต่างๆ) สมควรที่จะมีการศึกษาและสอบสวนอย่างจริงจัง นอกจากจะสอบสวนในทางคัมภีร์ เราควรสอบสวนด้วยตัวอย่างอันได้แก่ชีวิตจริงของพุทธศาสนิกชนที่กินเจอย่างต่อเนื่องมายาวนานพอสมควร สมมติฐานเบื้องต้นของผู้วิจัยคือ การกินเจเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของพระพุทธศาสนา หมายความว่า การกิน

เจช่วยให้การปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญาดีกว่าการปฏิบัติเท่ากัน แต่ผู้ปฏิบัติได้กินเจ ซึ่งการกินเจนั้นแน่นอนว่าไม่กินอาหารที่ทำให้สัตว์ถูกฆ่า เป็นการปฏิบัติตนตามศีลธรรม 5 เริ่มตั้งแต่ศีลธรรมข้อที่ 1 ตามที่พระพุทธองค์สอนไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการบริโภคอาหารเจตามแนวทางไตรสิกขา

แนวคิด ทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. สมภาร พรหมทา¹ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “กิน: มุมมองของพุทธศาสนา” ผลการวิจัยสรุปว่าการกินเนื้อสัตว์ในสังคมสมัยใหม่ต้องการการใช้ปัญญาอันหมายถึงความรู้เท่าทันปรากฏการณ์ทางศีลธรรมที่ซับซ้อนและมีความอ่อนไหวที่จะไม่ทนให้ความไร้ศีลธรรมเหล่านั้นผ่านไปโดยไม่คิดจะทำอะไร เดิมนั้นเราเข้าใจว่าพุทธจริยธรรมคือหลักที่จะช่วยปรับคุณภาพทางศีลธรรมให้เกิดในชีวิต ณ ศตวรรษนี้ สิ่งที่เราชาวพุทธจะต้องทำเพิ่มคือ ทำอย่างไรพุทธจริยธรรมจึงจะเป็นหลักให้แก่การปรับคุณภาพทางศีลธรรมให้เกิดแก่โลกทั้งโลกด้วย

2. ครรธร ศักดิ์ดี² ได้ทำการศึกษา “วิถีชีวิตคนกินเจ ในเขตเทศบาลตำบลวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย” โดยมีวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย คือ ศึกษาวิถีชีวิตคนกินเจเพื่อพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ หลังจากตั้งปณิธานกินเจตลอดชีวิต พบว่า การกินเจส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตในสังคมดีขึ้น เพราะการตั้งปณิธานปฏิบัติธรรมและกินเจนั้นได้มีแนวปฏิบัติดี



3. Dr. M Segasothy³ (Clinical School of Medicine of Flinders University Australia) and PA Phillips (Territory Clinical School of Medicine of Flinders University Australia) ได้นำเสนอผลการวิจัย เรื่อง “อาหารเจ: ยาครอบจักรวาลสำหรับโรคต่างๆในวิถีการดำเนินชีวิตโลกสมัยใหม่” สรุปว่า ประโยชน์และผลของอาหารเจ การควบคุมอาหารในทางการแพทย์รักษาโรคต่างๆด้วยอาหารโปรตีนถั่วเหลือง ผลไม้เปลือกแข็ง พืชผักตระกูลถั่ว ควบคุมอาหาร, เส้นใยแบบละลายน้ำได้ มีสรรพคุณลดคอเลสเตอรอล (total cholesterol, low-density lipoprotein cholesterol and triglycerides) อย่างมีนัยสำคัญ การควบคุมด้วยอาหารที่อุดมด้วยเส้นใยและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและจำกัดไขมันสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น ต้องการอินซูลินรักษาโรคเบาหวานต่ำกว่า และช่วยในการควบคุมน้ำหนักในคนไข้โรคเบาหวาน ในอีกด้านหนึ่งการบริโภคผลไม้เปลือกแข็ง, ผลไม้, ผักและอาหารเส้นใยกับความเสี่ยงของโรคหัวใจคนไข้ที่กินอาหารเจควบคุมอาหารเปลี่ยนแปลงวิถีทางการดำเนินชีวิตทั้งหมด ช่วยลดความถี่ ความต่อเนื่องและความรุนแรงของอาการเจ็บที่หัวใจ (angina) ดีเท่ากับการลดลงของอาการหลอดเลือดหัวใจแข็งและช่วยให้ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดหัวใจดีขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผลไม้ และผักกับ stroke (โรคหลอดเลือดสมองตีบ) แนะนำการบริโภคผลไม้และผัก, ผักขมโดยเฉพาะและผักก้านสีเขียว มีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงในเรื่องความเสี่ยงของกล้ามเนื้อตาในผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์กันระหว่าง

การกินอาหารเส้นใยกับอุบัติการณ์ของลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมรวมทั้งการแพร่ของ diverticula (หมายถึงกระเปาะโป่งพองในอวัยวะส่วนที่เป็น) ในลำไส้ใหญ่และนิ่วน้ำดี ลดการเสี่ยงมะเร็งเต้านมเกี่ยวข้องกับการกินผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองจำนวนมาก เป็นประโยชน์เนื่องจากการควบคุมอาหาร (mono-unsaturated และ polyunsaturated กรดซึ่งประกอบด้วยไขมัน, แร่, เส้นใย, คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน, วิตามิน แอนต็อกซิแดนท์, flavanoids, กรดfolic และ phytoestrogens) สุขภาพแข็งแรงด้วยการการกินเจในวิถีชีวิต

นิยามศัพท์

1. การบริโภคอาหารเจ หมายถึง การบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยพืชเท่านั้น ยกเว้นผักฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม (ต้น ดอก ใบ หัว) หอม (ต้น ดอก ใบ หัว) กุยฉ่าย หลักเกียว (กระเทียมโทน) ใบยาสูบ (รวมบุหรี่และสารเสพติดทุกชนิด) และอาหารที่ไม่ปรุง ได้แก่ ผักสดและผลไม้สด

2. คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ในลักษณะที่พึงามของบุคคลทั้งในทางกายภาพและในทางจิตใจ

3. ไตรสิกขา หมายถึง อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอภิญญาสิกขา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเจ
2. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขา
3. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเจตามแนวทางไตรสิกขา



ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาค้นคว้าเพื่อหาคำตอบ มีขั้นตอนในการทำ แบ่งได้เป็น 3 ส่วน คือ

1. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับแบบสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และข้อมูลทุติยภูมิ จากเอกสารวิชาการและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเจและหลักไตรสิกขา

2. ลงสนามสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่ สุ่มแบบเจาะจงผู้ที่ศึกษาปฏิบัติธรรมบริโภคอาหารเจ ตลอดชีวิตจำนวน 10 คน ในประเทศไทย

3. ข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป เรียบเรียงเชิงพรรณนา นำเสนอตอบวัตถุประสงค์

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารพบว่า อาหารเจมี บทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางอริสติกสิกขา เนื่องจากอาหารเจเป็นอาหารจากพืชผักผลไม้ ปราศจากการฆ่าเบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ สนับสนุน ไม่ส่งเสริมการฆ่าสัตว์ ทำให้ผู้บริโภค สามารถปฏิบัติตามศีลธรรมข้อปาณาติบาตด้วยความ เมตตาต่อสัตว์ ปฏิบัติออกมาด้วยการกินเจตลอดชีวิต งดการเบียดเบียนสัตว์อย่างต่อเนื่องตลอดกาล อาหารเจหล่อเลี้ยงร่างกายคนได้เป็นอย่างดีโดยไม่ต้องทำร้ายสัตว์ต่างๆ มิต้องใช้ชีวิตสัตว์มาต่อชีวิตของตนเอง มิต้องสังข้อเนื้อให้ใครๆ ไปฆ่าสัตว์มาขายอีก ต่อไป การปฏิบัตินี้เข้าถึงอริสติกในไตรสิกขา ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติได้จริงตามคำสอน มิใช่การ

สวดท่องคำสอนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาด้วยการลงมือปฏิบัติในชีวิตจริงให้เห็นจริงด้วยการประกอบกุศลกรรมทางกาย วาจา ใจ สำรวมด้วยการสังวร เป็น การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา

ผลการศึกษาภาคสนามพบว่า คุณภาพชีวิต ก่อนและหลังการบริโภคอาหารเจ ตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มตัวอย่าง 10 คน สรุปว่า

เรื่องศีลธรรม 5 ก่อนบริโภคอาหารเจ ค่าสูงสุดคือ ข้อ 5 เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยและสิ่งเสพติดอันเป็นเหตุแห่ง ความประมาท ค่าเฉลี่ย 3.50 คือปฏิบัติได้มาก ค่าต่ำสุดคือ ข้อ 1 เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์และการ เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ค่าเฉลี่ย 1.00 คือไม่ปฏิบัติ ศีลธรรม 5 ค่าเฉลี่ยรวม 2.56 คือ ปฏิบัติได้น้อย หลัง การบริโภคอาหารเจ ค่าสูงสุด คือ ข้อ 5 เป็นผู้เว้น ขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยและสิ่ง เสพติดอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ค่าเฉลี่ย 5.00 คือปฏิบัติได้มากที่สุด ส่วนข้อ 1 เป็นผู้เว้นขาดจาก การฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ ค่าเฉลี่ย 4.80 คือปฏิบัติได้มากที่สุด ศีลธรรม 5 ค่าเฉลี่ยรวม 4.76 คือปฏิบัติได้มากที่สุด

เรื่องสติ ก่อนบริโภคอาหารเจ มีสติ รู้ทัน เหตุการณ์ปัจจุบันรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ค่าเฉลี่ย 2.30 คือ ปฏิบัติได้น้อย หลังบริโภคอาหารเจ ค่าเฉลี่ย 4.40 คือ ปฏิบัติได้มากที่สุด เรื่องขาดสติ ก่อนบริโภค อาหารเจ สนใจคนอื่น พุดเรื่องคนอื่น คิดมาก ความคิดฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ขาด สติค่าเฉลี่ยรวม 2.75 คือ ปฏิบัติได้ปานกลาง หลัง บริโภคอาหารเจ ค่าเฉลี่ย 1.35 คือ ไม่ปฏิบัติ



เรื่องสมาธิ จิตสงบ มีสมาธิดี และความจำ
ดี ก่อนบริโภคอาหารเจ ค่าเฉลี่ยรวม 2.40 คือ ปฏิบัติ
ได้น้อย หลังบริโภคอาหารเจ ค่าเฉลี่ย 4.20 คือ
ปฏิบัติได้มาก ในเรื่องขาดสมาธิ หวาดกลัว ระแวง ไม่
ไว้วางใจใคร, มีความวิตกกังวล ก่อนบริโภคอาหารเจ
ค่าเฉลี่ยรวม 2.55 คือ ปฏิบัติได้น้อย หลังบริโภค
อาหารเจ ค่าเฉลี่ยรวม 1.20 คือ ไม่ปฏิบัติ

เรื่องปัญญา ผู้ปฏิบัติมีปัญญาก่อนบริโภค
อาหารเจ มีค่าเฉลี่ยรวม 2.35 คือ ปฏิบัติได้น้อยหลัง
บริโภคอาหารเจ มีค่าเฉลี่ยรวม 4.68 คือ ปฏิบัติ
ได้มากที่สุด

เรื่องอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ผู้ปฏิบัติ
มีอารมณ์ปกติ ก่อนบริโภคอาหารเจ มีค่าเฉลี่ย 1.40
คือ ไม่ปฏิบัติ หลังบริโภคอาหารเจมีค่าเฉลี่ย 4.50
คือ ปฏิบัติได้มากที่สุด ส่วนวุฒิภาวะทางอารมณ์
ก่อนบริโภคอาหารเจมีค่าเฉลี่ย 1.30 คือ ไม่ปฏิบัติ
หลังบริโภคอาหารเจมีค่าเฉลี่ย 4.30 คือ ปฏิบัติ
ได้มากที่สุด

ด้านสังคม ก่อนบริโภคอาหารเจค่าสูงสุด
คือ ครอบครัวปรองดองมีความสุข ค่าเฉลี่ย
3.10 คือ ปฏิบัติได้ระดับมาก หลังบริโภคอาหารเจ
ค่าเฉลี่ย 4.10 คือ ปฏิบัติได้ระดับมาก รองลงมาคือ
ชอบไปวัด ทำบุญ สถานธรรม ศึกษา ปฏิบัติธรรม
ก่อนบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 2.90 คือ ปฏิบัติได้
ระดับปานกลาง หลังบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 4.41
คือปฏิบัติได้ระดับมากที่สุด ค่าต่ำสุดคือ ขัดแย้ง
ทะเลาะวิวาทกับคนในครอบครัว ก่อนบริโภคอาหาร
เจค่าเฉลี่ย 1.90 คือ ปฏิบัติได้ระดับน้อย หลังบริโภค
อาหารเจค่าเฉลี่ย 1.58 คือ ไม่ปฏิบัติ

ด้านเศรษฐกิจ รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
ก่อนบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 3.10 คือ ปฏิบัติได้
ระดับมาก หลังบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 3.78 คือ
ปฏิบัติได้ระดับมาก

ด้านสิ่งแวดล้อม ค่าสูงสุด คือ รักษาความ
สะอาดบ้านเรือนและบริเวณบ้านสม่ำเสมอ ก่อน
บริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 3.60 คือ ปฏิบัติได้ระดับ
มาก หลังบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 4.05 คือ ปฏิบัติได้
ระดับมาก รองลงมาคือ ชอบอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น
สัตว์ต่างๆ ต้นไม้ แม่น้ำ ลำคลอง พื้นดิน อากาศ ก่อน
บริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 3.20 คือ ปฏิบัติได้ระดับ
ปานกลาง หลังบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย 4.33 คือ
ปฏิบัติได้ระดับมากที่สุด ค่าต่ำสุดคือ ชอบยิงนก ตก
ปลาล่าสัตว์ ก่อนและหลังบริโภคอาหารเจค่าเฉลี่ย
เท่ากัน 1.00 คือ ไม่ปฏิบัติ

ผลการสังเกตกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน
(เพศชาย 4 คน, เพศหญิง 6 คน) หลังบริโภคอาหารเจ
เกี่ยวกับ บุคลิกภาพ ผิวพรรณ สติ อารมณ์ วุฒิภาวะ
ทางอารมณ์ การพูด พบว่าในเรื่องบุคลิกภาพค่าสูงสุด
แต่งกายสะอาดเรียบร้อย ทั้ง 10 คน = 100% ดูมีราศี
สง่างาม 10 คน = 100% และท่าทางเป็นมิตร 10 คน
= 100% ยิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางใจดี มีเมตตา 10 คน
= 100% ส่วนค่าต่ำสุดคือ ข้อ 7 ท่าทางดู, ข้อ 8 ท่าทาง
หยิ่งยะโส, ข้อ 10 แต่งกายไม่เรียบร้อย ดูไม่สะอาด 0
คน คือ ไม่มีใครปฏิบัติ

ในเรื่องผิวพรรณ พบว่าค่าสูงสุด คือ
ผิวพรรณสดใส เกลี้ยงเกลา 10 คน = 100% ผิว
ละเอียด 10 คน = 100% ค่าต่ำสุดคือ ผิวหมองคล้ำ
ขุนมัว 0 คน สิว ฝ้า กระ 0 คน



ในเรื่องสติ ค่าสูงสุด รู้ทันเหตุการณ์ปัจจุบัน
10 คน = 100% รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร หลังบริโภค
อาหารเจ 10 คน = 100%

ในเรื่องอารมณ์ อารมณ์ปกติ ใจเย็น สุขุม
รอบคอบ และมีอารมณ์ขัน 10 คน = 100%

ในเรื่องวุฒิภาวะทางอารมณ์ ควบคุม
อารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น สามารถแก้ปัญหา
ขณะนั้นได้ 10 คน = 100%⁴

อภิปรายผล

การบริโภคอาหารเจ เป็นการพัฒนาตนเอง
เข้าถึงศีล 5 อธิบายได้ว่า การงดกินเนื้อสัตว์เป็น
สาเหตุให้งดการฆ่าสัตว์มาขายเป็นการปฏิบัติเข้าถึง
ศีลข้อที่ 1 ได้ชื่อว่าไม่ละเมิดในสิทธิชีวิตของสัตว์และ
ทรัพย์สินของ ธรรมชาติ (เพราะคนและสัตว์เป็น
ทรัพยากรธรรมชาติ) เป็นการปฏิบัติเข้าถึงศีลข้อที่ 2
ไม่เป็นสาเหตุให้ครอบครัวสัตว์แตกแยก ไม่พรากพ่อแม่
ลูกสัตว์ เป็นการปฏิบัติเข้าถึงศีลข้อที่ 3 ไม่ใช้ปาก
พูดสั่งซื้อเนื้อสัตว์ทำให้เนื้อสัตว์ขายไม่ได้ ไม่มีการฆ่า
มาขายเป็นการปฏิบัติเข้าถึงศีลข้อที่ 4 ไม่หลงมัวเมา
ว่าสัตว์เป็นอาหารของมนุษย์ ไม่เสพติดในรสชาติของ
เนื้อสัตว์ เป็นการปฏิบัติเข้าถึงศีลข้อที่ 5 จะเห็นได้ว่า
เพราะความเมตตาต่อสัตว์ ทำให้บริโภคอาหารเจโดย
มุ่งปฏิบัติศีลข้อที่ 1 ข้อเดียวเท่านั้น พอปฏิบัติได้จริง
ขยายผลถึงการครอบคลุมศีลทั้ง 5 ข้อ การบริโภค
อาหารเจต่อเนื่องเป็นการพัฒนาสมาธิอย่างต่อเนื่อง
คือ สกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะหยุด
การฆ่า วิทกจริตสงบระงับไป มีความผ่องใสภายใน มี
ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่

ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มี
สติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย มีสติ
บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ดังนั้นการที่บุคคลตั้งใจกิน
เจตลอดชีวิตได้เท่ากับปิดประตูมิให้ความผิดบาป
ความชั่วร้ายทั้งหลายเข้ามาใกล้ได้ หลุดพ้นจากการ
กระทำอกุศล ประกอบแต่กุศลกรรม จิตจึงว่าง
ปราศจากสิ่งรบกวน มีผลให้จิตเป็นสมาธิอย่าง
ต่อเนื่อง จิตอุเบกขา ปลอยวางจากความโลภ โกรธ
หลงในการบริโภค แสดงถึงความมีปัญญาในการ
บริโภค

ผู้ที่บริโภคอาหารเจอย่างต่อเนื่องนั้น เมื่อ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีผลให้ปัญญญาณเกิดได้
เร็วกว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์ ประเด็นนี้เป็นสิ่งที่พระ
วิปัสสนาจารย์ได้บอกแก่ผู้ปฏิบัติให้ทราบเองซึ่งผู้วิจัย
สังเกตเห็นและได้ฟังอยู่ด้วย เช่น ในการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาเอก 6 คนที่
บริโภคอาหารเจเป็นเวลา 15 วันที่มูลนิธิพร รัตน
สุวรรณ จ.ปทุมธานี ผลการประเมินโดยพระอาจารย์
สมภาร สมภาโร⁵ ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ท่านได้
ประกาศให้ทราบว่ารุ่นนี้ญาณสูงๆกันทั้งนั้นเลย และ
พระอาจารย์พระมหาพิรพล⁶ ประธานพระวิปัสสนา
จารย์ที่มหาจุฬาลงกรณ จ.ต.ดงพญาเย็น อ.ปากช่อง
จ.นครราชสีมา ได้กล่าวกับผู้วิจัยว่าการกินเจ
ตลอดชีวิตเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาญาณทางตรงโดย
ไม่ต้องนั่งหลับตาส่วนวิธีการนั่งหลับตายังเป็น
ทางอ้อมอยู่ ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ น่าจะเป็นการ
ยืนยันความชัดเจนอีกครั้งว่าการบริโภคอาหารเจทำ
ให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทาง
ไตรสิกขาได้จริงอย่างชัดเจน



สรุปผล

การบริโภคอาหารเจได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา ที่ผู้ปฏิบัติมุ่งปฏิบัติตนในทางกุศลกรรมในชีวิตประจำวันในทุกสถานที่ๆตนเองปฏิบัติกิจกรรมดำเนินชีวิต เรียกว่าการปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหวโดยอัตโนมัติ มีต้องรอนั่งสมาธิหลับตาอยู่นิ่งๆกับที่มีผลให้จิตนิ่งเป็นสมาธิได้ในชีวิตประจำวันในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ มีสติสัมปชัญญะ ปัญญาเกิดได้เร็ว มีคุณภาพสูงในการแยกแยะสิ่งที่ไม่ควรทำตามแนวทางไตรสิกขาได้ชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัย

1. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัด เป็นการศึกษาในประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาปฏิบัติธรรม มีปณิธานบริโภคอาหารเจตลอดชีวิต ซึ่งเป็นวัยรุ่นจนถึงผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันมีเด็กที่กินเจตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และกินเจแรกเกิด ซึ่งงานวิจัยนี้ไม่ครอบคลุมถึงเด็กด้วย จึงควรทำการศึกษาวิจัยการกินเจในเด็กตั้งแต่เกิด หรือวัยเด็ก เพื่อดูพัฒนาการทางร่างกายตามวัย และสติสมาธิ ปัญญา ของเด็ก

2. ควรทำการศึกษาในผู้ป่วยกลุ่มโรคต่างๆ ที่ใช้อาหารเจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เช่น ผู้ป่วยเอดส์ มะเร็งในระบบต่างๆ โรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายต้องกินยาตลอดชีวิต เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ไต เป็นต้น

3. เนื่องจากการบริโภคอาหารเจส่งผลถึงการ

อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยรวม ทำให้คนมีชีวิตอยู่กับธรรมชาติได้อย่างเป็นปกติสุข อันเนื่องมาจากการพัฒนาพฤติกรรมบริโภคให้เป็นธรรมชาติ จึงควรทำการศึกษาการบริโภคอาหารเจกับความสมดุลของโลกและจักรวาล เพื่อให้คนในสังคมมีความเข้าใจตระหนักถึงพฤติกรรมบริโภคที่มีผลกระทบต่อโลกและจักรวาลอันเป็นที่พึ่งอาศัยอยู่ของทุก ๆ คน

4. เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้เสนอผลการวิจัยว่าการบริโภคอาหารเจทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา ซึ่งเป็นเรื่องของอริสัจ 4 อริจิต อธิปัญญาด้วย จึงควรทำการศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนาในคนที่บริโภคอาหารเจด้วย

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

1. พุทธศาสนิกชนควรใส่ใจคำสอนของพระองค์นำมาปฏิบัติจริง พัฒนามาบริโภคอาหารเจตามคำสอนของพระองค์เรื่องไตรสิกขา เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของตนและสัตว์ ตัดหน้กรรม พัฒนาจิตเมตตากรุณาให้มีในทุกดวงจิต จะส่งผลให้เกิดสันติสุขแก่สังคมและโลกใบนี้ นอกจากสุขภาพกายและจิตจะดีแล้ว ยังส่งผลให้มีสติ สมาธิ ปัญญา เกิดได้เร็ว ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับการปฏิบัติกรรมฐานในชีวิตประจำวัน

2. การอบรมกรรมฐานควรมีพัฒนาการเรื่องอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติ โดยทั่วไปจะเลี้ยงอาหารเนื้อสัตว์ควรพัฒนาการมาจัดเลี้ยงอาหารเจให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุผลในการส่งเสริมการพัฒนาปัญญาตามความมุ่งหมายของการปฏิบัติ



3. ในการสอนหลักธรรมควรกล่าวถึงการบริโภคน้ำและอากาศที่เป็นปฏิปักษ์กับหลักศีลธรรมที่พุทธศาสนิกชนไม่ควรกระทำและสอนถึงการบริโภคน้ำอาหารให้มีความรู้หลักธรรม ประโยชน์ คุณค่าของการกินเจ ให้พุทธศาสนิกชนมีความรู้เข้าใจชัดเจนตลอดจนให้ความรู้กฎแห่งกรรมปาณาติบาต ที่พระพุทธรูปสอนไว้ เป็นการกระตุ้นใจให้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรูป เผยแผ่คำสอนอย่างกว้างขวางทั่วถึงคนทุกกลุ่ม

4. รณรงค์การอนุรักษ์ชีวิตสัตว์ทุกชนิด ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ความสมดุลแก่ระบบนิเวศน์วิทยา อันเป็นผลดีต่อมนุษยชาติและโลกใบนี้

5. อาหารหลัก 5 หมู่ ที่นักโภชนาการ นักสุขภาพ ครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล มักจะสอนให้กินโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นหลักนั้นเท่ากับเป็นการสอนให้มีการส่งเสริมการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทำให้มีปัญหาชีวิตและสุขภาพ ขัดแย้งกับความต้องการมีสุขภาพดีของทุกคนและขัดแย้งกับคำสอนในพระพุทธศาสนา ควรพัฒนามาสอนให้กินอาหารเจ 5 หมู่จากพืช ผัก ผลไม้ ตามธรรมชาติ เพื่อดึงดูดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต งดการเบียดเบียนเป็นการปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ส่งผลให้ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ช่วยลดความเสียหายด้านเศรษฐกิจของประเทศ

6. ควรมีพัฒนาการปลูกฝังการบริโภคอาหารเจให้เด็กตั้งแต่เกิด เพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดีสำหรับเยาวชนที่จะเติบโตเป็นกำลังของชาติในอนาคตต่อไป

7. ควรมีการสอนแนะนำให้พุทธศาสนิกชนพัฒนาการ การทำบุญถวายภัตตาหารเจแด่พระภิกษุสงฆ์ ไม่ควรถวายอาหารเนื้อสัตว์ เพราะขัดแย้งกับการปฏิบัติบำเพ็ญธรรมของพระสงฆ์รวมถึงเป็นการส่งเสริมการฆ่าสัตว์เพิ่มมากขึ้นในงานบุญต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

1. สมภาร พรหมทา. กิน: มุมมองของพุทธศาสนา. วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีที่10 (3), 2546. 101.
2. ครรธร ศักดิ์ดี. วิถีชีวิตคนกินเจ กรณีศึกษาเขตเทศบาลตำบลวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย. ศูนย์วิทยบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 2551.
3. Segasothy DM, Phillips PA. Vegetarian Diet: Panacea for Modern Lifestyle Diseases?. Oxford J Med, 1999;92: 531-44.
4. สมจิตรา กิตติมานนท์. การบริโภคอาหารเจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
5. พระอาจารย์สมภารสมภาโร. การปฏิบัติปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเมื่อวันที่ 1-15 ธันวาคม. ปทุมธานี, มูลนิธิพรรัตนสุวรรณ, 2550.
6. พระมหาพิรพล. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเมื่อวันที่ 30 มีนาคม - 15 เมษายน. นครราชสีมา, มหาจุฬาลงกรณ, 2551.