

## การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ

โดย หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

เมื่อท่านอ่านเนื้อความดังต่อไปนี้แล้ว ท่านจะเห็นด้วยหรือไม่ นั่น เป็นสิทธิส่วนบุคคลของท่าน ผู้เขียนไม่มีเจตนาโต้เถียงเพื่อเอาชนะคะคานผู้ใด เพราะพระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ “วัตถูปถมสูตร” ข้อ ๕๓ ว่า “...สารัมภะ(การแข่งดีเอาชนะกัน) เป็นกิเลสเหตุแห่งทุกข์...” ดังนั้น ท่านใดที่ต้องการโต้เถียงเพื่อเอาชนะผู้เขียน ผู้เขียนขอยอมแพ้ ยกให้ท่านชนะไปเลย ผู้เขียนจะไม่ขอโต้เถียงให้เสียเวลาและทะเลาะกันเปล่าๆ สำหรับท่านที่ต้องการแลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อความเจริญในธรรมอันเป็นบุญกุศลอย่างแท้จริง เพื่อความพ้นทุกข์จากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ผู้เขียนก็ยินดี

ผู้เขียนนำเสนอรายละเอียดของ “การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ” นี้ ตามภูมิของผู้เขียนที่ได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำตรัสของพระพุทธเจ้า และคำสอนของพระโพธิสัตว์ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ คือบาปเวรจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อันเกิดจากการฆ่าและการกินสัตว์ ซึ่งเมื่อท่านได้ศึกษาอย่างเข้าใจดีแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะต้องหยุดกินเนื้อสัตว์ทันที ท่านก็ปฏิบัติลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์ตามฐานจิตตามบุญบารมีของท่าน บางท่านอาจมีบุญบารมีที่สามารถหยุดการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากสัตว์ทั้งหมดได้ทันที บางท่านอาจลดหรืองดการกินเนื้อสัตว์ใหญ่ก่อน เพราะการกินเนื้อสัตว์ใหญ่มีพิษมีบาปมากที่สุด หันมากินสัตว์เล็กสัตว์น้อย ซึ่งมีพิษและบาปรองลงมา จนเหลือการกินปลา กินไข่ และกินนมสัตว์ ดีไปกว่านั้นก็หยุดการกินปลา เหลือการกินไข่และนมสัตว์ ดีไปกว่านั้นก็หยุดการกินไข่ เหลือการกินนมสัตว์ ดีไปกว่านั้นก็หยุดการกินนมสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากสัตว์ทั้งหมด กินแต่พืชอย่างเดียว หรือถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยยังไม่ลงตัวก็กินสลัดไปมาระหว่างพืชกับสัตว์ก่อนก็ได้ แล้วค่อยพัฒนาปรับเปลี่ยนลดการกินสัตว์มากินพืชมากขึ้นเป็นลำดับ หรือใช้วิธีเจี๊ย คือ กินอาหารที่เขาปรุงทั่วไป แต่เจี๊ยเนื้อออก เจี๊ยผักเข้า กินผักและน้ำแกงพร้อมข้าว หรือคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ ถ้าให้ตีพริกแล้วหลากชนิดไปกินเฉลี่ยวันละ ๑-๕ ช้อนแกง ก็จะได้โปรตีนที่ทดแทนเนื้อสัตว์ได้อย่างดีเยี่ยม(ดีกว่าเนื้อสัตว์) โปรตีนจากถั่วหลากชนิดจะสร้างเสริมซ่อมแซมเซลล์ให้แข็งแรง ทำให้มีพลังและอิมมูน

ช่วงเทศกาลกินเจ เป็นช่วงเวลาที่คุณจำนวนมากนัดกันหยุดกินเนื้อสัตว์ โดยหันมากินพืชแทน สัตว์จำนวนมากจึงไม่ถูกฆ่าตายในช่วงเวลานี้ เทศกาลกินเจจึงมีส่วนช่วยให้สัตว์รอดตายเป็นจำนวนมาก การช่วยให้สัตว์รอดตาย โดยไม่ถูกคนฆ่าด้วยวิธีการต่างๆหรือด้วยสาเหตุต่างๆ เป็นภาระหน้าที่อันควรของพระพุทธเจ้าและพุทธบริษัทหรือไม่ หากคำตอบได้ในคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์หรือไม่ฆ่าสัตว์ การกินเนื้อสัตว์หรือไม่กินเนื้อสัตว์ในพระไตรปิฎก ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอ รวมทั้งวิเคราะห์และสังเคราะห์ ดังต่อไปนี้

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ โลกสูตร ข้อ [๒๕๓] “พระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใดและย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมด ย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแลไม่เป็นอย่างอื่น (ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย)”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ายืนยันว่า เนื้อหาทุกสูตรทุกถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ล้วนสอดคล้องกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย ดังนั้น ประเด็นการฆ่าหรือไม่ฆ่าสัตว์ การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์ที่พระพุทธเจ้าตรัสก็นัยยะเดียวกัน ล้วนสอดคล้องกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย

พระไตรปิฎก เล่ม ๕ จุลศีล ข้อ [๑๐๓] พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อุกรมหาบพิตร อย่างไรภิกษุจึงชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล.

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ข้อนี้เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง.”

จากข้อความดังกล่าว ถ้ามองว่า การกินเนื้อสัตว์กับการไม่กินเนื้อสัตว์ อะไรจะเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงมากกว่ากัน หรือการที่คนกินคนเป็นอาหารกับการที่คนไม่กินคนเป็นอาหารอะไรจะเป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวงมากกว่ากัน คำตอบก็คือ การไม่กินเนื้อสัตว์ ย่อมเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงมากกว่าการกินเนื้อสัตว์ และการที่คนไม่กินคนเป็นอาหาร ย่อมเป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวงมากกว่าหรือการที่คนกินคนเป็นอาหาร เพราะการกินเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการฆ่า การฆ่าย่อมเป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถูกฆ่า และสังขมเป็นวิบากร้ายของผู้ฆ่าและผู้มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องอันส่งเสริมให้เกิดการฆ่า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส

ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ คาถาธรรมบท ปกิณณวรรคที่ ๒๑ ข้อ [๓๑] ว่า “...ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร”

เนื้อหาดังกล่าว สอดคล้องกับ ที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม ๓๒ ว่าด้วยบุพจริยาของพระองค์เอง ข้อ [๓๕๒] ว่า “พระผู้มีพระภาคผู้เป็นนายกของโลก แวดล้อมด้วยภิกษุสงฆ์เป็นอันมาก ประทับนั่งอยู่ที่พื้นหินอันเป็นรมณีสถานโชติช่วงด้วยแก้วต่างๆ ในละแวกป่าอันมีกลิ่นหอมต่างๆ ไกลัสระอโนดาต ตรัสชี้แจงบุรพกรรมทั้งหลาย ของพระองค์ ณ ที่นั้นว่า ตูกรภิกษุทั้งหลาย เชอทั้งหลายจงฟังกรรมที่เราทำแล้วของเรา

...ในกาลก่อนเราเป็นเด็ก (ลูก) ของชาวประมงอยู่ในบ้านแก้วภูคาม เห็นคนทั้งหลายฆ่าปลาแล้ว เกิดความโสมนัส(ยินดีสุขใจ) ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ความทุกข์ที่ศีรษะ (ปวดศีรษะ) ได้มีแล้วแก่เรา ในเมื่อเจ้าตากยะทั้งหลายถูกเบียดเบียน พระเจ้าวิภูกะ ฆ่าแล้ว”

จะเห็นได้ว่า ในอดีตชาติที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้บำเพ็ญ แม้จะไม่ได้ฆ่าสัตว์เอง เพียงเกี่ยวข้องแต่ยินดีสุขใจที่เห็นคนทั้งหลายฆ่าปลา ยังสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่ทำให้ท่านต้องปวดศีรษะด้วยเหตุการณ์ที่ญาติถูกฆ่า นั่นคือสภาพ “...ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๑)

ถ้ามีคนกินคนเป็นอาหาร แต่อ้างว่าตัวเองถือศีล จึงไม่ฆ่าคน แต่ถ้ามีใครเอาเนื้อคนมาขายหรือให้ฟรี ก็ซื้อหรือรับมาฟรีๆ จากพฤติกรรมดังกล่าวของคนที่ยกินคนๆนั้น ได้เป็นแรงจูงใจให้คนที่อยากได้เงินจากคนๆนั้น หรือศรัทธาหรือสงสารคนที่กินคนๆนั้น จึงไปฆ่าคนมาขายหรือมาให้คนที่กินคนๆนั้น ดังนั้น คนที่ยกินคนๆนั้นย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้คนที่ถูกนำมาเป็นอาหารนั้นถูกฆ่า ย่อมเข้ากับสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “...ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๑) นัยยะเดียวกันกับการที่ผู้ใดยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ก็ย่อมเป็นต้นเหตุสำคัญให้สัตว์ถูกฆ่า ย่อมเข้ากับสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “...ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๑)

พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ เวฬุทวารสูตร ว่าด้วยธรรมปริยายอันควรมีเข้ามาในตน ข้อ [๑๔๕๕] “ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรนำมาเข้ามาในตนเป็นไฉน? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลง(ฆ่า)เราผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้นไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงปลง(ฆ่า)คนอื่นผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้นก็มิเป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนั้นแล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่องดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้.”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า เราและชีวิตคนอื่นหรือสัตว์อื่นๆ ต่างล้วนรักสุขเกลียดทุกข์และไม่อยากตาย จึงไม่ควรกระทำตนให้เป็นเหตุให้คนหรือสัตว์อื่นๆ ได้รับทุกข์หรือถูกฆ่าตาย โดยพระพุทธเจ้าตรัสขยายรายละเอียดไปสู่การปฏิบัติที่บริสุทธิ์โดยส่วนสาม คือ ๑. ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ๒. ชักชวนผู้อื่นเพื่องดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ๓. กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย

ผู้เขียนขอเชิญชวนให้แต่ละท่านลองใช้วิจารณ์ญาณดูนะครับว่า พฤติกรรมของผู้เขียนสองช่วงเวลา ข้อใดที่เข้ากับหลักปฏิบัติที่บริสุทธิ์โดยส่วนสามตามที่พระพุทธเจ้าตรัส

ช่วงที่ ๑ ผู้เขียนยังกินเนื้อสัตว์อยู่ บางช่วงผู้เขียนไม่ได้ฆ่าสัตว์เองและไม่ได้บอกให้ใครฆ่าสัตว์ และผู้เขียนก็บอกว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป การไม่ฆ่าสัตว์เป็นบุญ แต่ไม่ว่าผู้เขียนจะอยู่ที่บ้านหรือเดินทางไปในหมู่บ้าน ก็จะมีคนฆ่าสัตว์มาให้ผู้เขียนกิน มีทั้งฆ่ามาให้กินฟรีๆ และฆ่ามาขายให้กับผู้เขียน คำถามก็คือ พฤติกรรมการกินเนื้อสัตว์ของผู้เขียน เป็นการชักชวนให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์หรืองดเว้นการฆ่าสัตว์ คำตอบก็คือ การกินเนื้อสัตว์ของผู้เขียน เป็นการชักชวนให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์ ย่อมไม่เข้ากับหลักปฏิบัติที่บริสุทธิ์โดยส่วนสามตามพระพุทธเจ้าตรัส เพราะการส่งสัญญาณส่งสัญญาณชักชวนหรือส่งเสริมให้คนทำอะไรนั้น สามารถทำได้หลายหลายรูปแบบ

ช่วงที่ ๒ ต่อมาผู้เขียนหยุดกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด ผู้เขียนไม่ได้ฆ่าสัตว์เองและไม่ได้บอกให้ใครฆ่าสัตว์ บางครั้งผู้เขียนก็บอกด้วยการพูดหรือการเขียนว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป การไม่ฆ่าสัตว์เป็นบุญ แต่บางครั้งผู้เขียนก็ไม่ได้บอกด้วยการพูดหรือการเขียน แต่บอกด้วยการหยุดกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด ผู้เขียนพบว่า ไม่ว่าผู้เขียนจะอยู่ที่บ้านหรือเดินทางไปในหมู่บ้าน ก็จะไม่มีการฆ่าสัตว์มาให้ผู้เขียนกิน แต่จะมีคนนำพืชมาให้กินฟรีๆหรือมาขายให้กับผู้เขียน คำถามก็คือ พฤติกรรมการไม่กินเนื้อสัตว์ของผู้เขียน เป็นการชักชวนให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์หรืองดเว้นการฆ่าสัตว์ คำตอบก็คือ การไม่กินเนื้อสัตว์ของผู้เขียน เป็นการชักชวนให้ผู้อื่นงดเว้นการฆ่าสัตว์ ย่อมเข้ากับหลักปฏิบัติที่บริสุทธิ์โดยส่วนสามตามพระพุทธเจ้าตรัส เพราะการส่งสัตตัญญาณส่งสัตตลักษณ์ ชักชวนหรือส่งเสริมให้คนทำอะไรนั้น สามารถทำได้หลายหลายรูปแบบ ยิ่งกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นการฆ่าสัตว์ด้วย ก็ยิ่งปฏิบัติบริสุทธิ์สมบูรณ์โดยส่วนสามตามที่พระพุทธเจ้าตรัส

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเหตุที่ทำให้อายุสั้น อายุยืน ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ อเนยสสุตฺตที่ ๑ ข้อ [๑๒๕] ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ๕ ประการ ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร ๑ ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน ฯ”

อเนยสสุตฺตที่ ๒ ข้อ [๑๒๖] “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลยอมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง ๑ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๑ เป็นคนทุศีล ๑ มีมิตรเลวทราม ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลยอมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้มดีศีล ๑ มีมิตรดีงาม ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน ฯ”

จะเห็นได้ว่า หนึ่งในข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุสั้นคือ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ส่วนหนึ่งในข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุยืนคือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เมื่อเปรียบเทียบการกินเนื้อสัตว์กับการกินพืช จะ

พบว่า การกินเนื้อสัตว์ย่อยยากกว่าการกินพืช ดังนั้น การกินเนื้อสัตว์จะทำให้อายุสั้นกว่าการกินพืช ดังเช่น ชาวเอสกีโมอยู่ขั้วโลกเหนือ พื้นที่เต็มไปด้วยน้ำแข็ง ปลูกพืชไม่ได้ จึงกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก พบว่ามีอายุเฉลี่ย ๒๗ปีครึ่ง ในขณะที่ชาวเมืองฮันซาประเทศปาकिสถาน กินพืชไม่กินเนื้อสัตว์ พบว่ามีอายุเฉลี่ย ๑๑๐ ปี ส่วนชาวไทยส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์บ้างกินผักบ้าง มีอายุเฉลี่ย ๗๐ ปี ครึ่งๆระหว่างชาวเอสกีโม(กินเนื้อสัตว์)กับชาวฮันซา(กินพืช)

ด้วยเนื้อสัตว์นั้นย่อยยากกว่าพืช การย่อยยากจึงเป็นการเบียดเบียนเป็นบาปเป็นโทษต่อผู้กินเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะการกินเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่า สัตว์จะหลั่งสารแอดรีนาลีนซึ่งเป็นพิษออกมาอย่างมากในร่างกายสัตว์ ซึ่งเป็นพิษเป็นโทษต่อร่างกายของคนที่ยกินเนื้อสัตว์ดังกล่าว รวมทั้งกรดยูริก กรดแลคติก ไบรอน และสารที่เป็นพิษอื่นๆที่มีในเนื้อสัตว์ก็เป็นพิษเป็นโทษต่อร่างกายของคนที่ยกินเนื้อสัตว์ รวมทั้งบาปอันเกิดจากการที่เป็นต้นเหตุให้สัตว์นั้นตายและบาปอันเกิดจากการกินสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษต่อตนเอง หรือสัตว์ที่เป็นโรคตายก็จะมีพิษมีโทษ การกินเนื้อสัตว์ดังกล่าวจึงขัดกับที่พระพุทธเจ้าตรัส ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ จัตตาริสุตต ข้อ [๒๘๑] ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ๔ อย่างนี้ ๔ อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจิ๋ว ผ่าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลัดขึ่ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเกดข มูตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะ ฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารถนาเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมเครื่องความเป็นสมณะที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ” และคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ ข้อ [๑๓๔๓] “นรชนใดมีท้องพร้อม ย่อมทนความหิวได้ นรชนนั้นเป็นผู้ฝึกตนแล้ว มีตบะ มีข้าวและน้ำพอประมาณ ย่อมไม่ทำบาปเพราะเหตุแห่งอาหาร นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวนรชนนั้นแล ว่าเป็นสมณะในโลก.” ซึ่งจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ควรกินอาหารที่ไม่มีโทษไม่มีบาป

เนื้อหาดังกล่าวสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาเหตุของการมีอายุสั้น อายุยืน โรคมากและโรคน้อย ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อยที่ ๕๘๐-๕๘๕ ดังนี้

ข้อ ๕๕๐ สุภมาณพ โทเทยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า  
 ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่  
 ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน  
มีโรคนาน มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโรคะน้อย  
 มีโรคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญอะไรหนอ  
 แล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ

ข้อ ๕๕๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน  
เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อม  
จำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนรับอยู่ เกิดจากการกระทำ  
 ของคนๆ นั้นทั้งหมด

ข้อ ๕๕๒ พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็น  
 สตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่น  
 ในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต... จะเป็นคนมีอายุสั้น...

ข้อ ๕๕๓ ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม  
ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางสาตรา(อาวุธหรือวิชาหรือ  
 วิธีที่เบียดเบียน)ได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และ  
ภูตอยู่...จะเป็นคนมีอายุยืน...

ข้อ ๕๕๔ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้  
 ปรกติ เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา(อาวุธหรือวิชาหรือ  
ความรู้หรือวิธีการต่างๆ) ...จะเป็นคนมีโรคนาน...

ข้อ ๕๕๕ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้  
 ปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา(อาวุธหรือความรู้  
หรือวิชาหรือวิธีการต่างๆ)...จะเป็นคนมีโรคน้อย ...

จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การเบียดเบียนสัตว์ คือ การทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน  
 เดือดร้อนไม่สบายบาดเจ็บล้มตายในสัตว์(สัตว์หมายถึง ตัวเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ไม่ว่าจะ  
 จะด้วยวิธีการใดๆ จะทำให้มีโรคนานและอายุสั้น ส่วนการไม่เบียดเบียนสัตว์ คือ การไม่ทำให้เกิด

ความทุกข์ทรมานเดือดร้อนไม่สบายบาดเจ็บล้มตายในสัตว์(สัตว์หมายถึง ตัวเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) และการเกื้อกูลทำประโยชน์สุขให้สรรพสัตว์(สัตว์หมายถึง ตัวเอง หรือคนอื่น หรือ สัตว์อื่น) ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ จะทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน

จากข้อมูลดังกล่าว หนึ่งใน การเบียดเบียน คือ การกินเนื้อสัตว์ ก็จะทำให้มีโรคมามากและ อายุสั้น หนึ่งใน การไม่เบียดเบียน คือ การไม่กินเนื้อสัตว์ ก็จะทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน ตัวอย่างที่ชัดเจน คือ วิธีชีวิตแต่เดิมก่อนมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ของชาวแพทย์วิถีธรรม ๓๐๐ คน ส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่ ๕๐ % ของจำนวนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีความเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออาการไม่สบายต่างๆและใช้วิธีการรักษาแผนต่างๆ เมื่อหยุดกิน เนื้อสัตว์หรือกินเนื้อสัตว์น้อยลง กินอาหารให้ถูกสมดุลร้อนเย็น และดูแลสุขภาพตามหลักการ แพทย์วิถีธรรมข้ออื่นๆ ต่อเนื่องกัน ๓ ปีขึ้นไป พบว่า ๕๐ % ของจำนวนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อาการเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออาการไม่สบายต่างๆ ลดน้อยลงถึงขั้นที่ไม่ต้องใช้วิธีการรักษาแผน อื่นเลย มีเพียง ๑๐ % ของจำนวนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ยังมีความเจ็บป่วยบางอย่างต้องใช้ การรักษาแผนอื่นๆร่วมเป็นบางครั้ง

ข้อมูลดังกล่าวสัมพันธ์กับงานวิจัยในระดับปริญญาเอกของผู้เขียนเรื่องจิตอาสาแพทย์ วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ พบว่า ผลสุขภาพของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ(หนึ่งในข้อ ปฏิบัติของการแพทย์วิถีพุทธ คือ การงดหรือลดการกินเนื้อสัตว์) จากข้อมูลประวัติศาสตร์ของ ประชากรที่รวบรวมได้ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๕๗ จำนวน ๖๓,๓๕๕ คน สุ่มอย่างง่าย ๑,๓๕๗ คน (๒,๓๑๖ โรค/อาการไม่สบาย) พบว่ามีสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปด้านร่างกายในทางที่เป็น ประโยชน์ คือ หายจากโรค/อาการแสดง ๓๐.๓๔ % หรือจำนวน ๓๑๒ โรค/อาการแสดง และมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ๕๕.๖๗ % หรือจำนวน ๑,๓๕๒ โรค/อาการแสดง โดยสรุปล ะภาพรวมของผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งแต่เดิมกินเนื้อสัตว์ แล้วงดหรือลดการกินเนื้อสัตว์ รวมทั้งปฏิบัติตามการแพทย์วิถีพุทธข้ออื่นๆ ๕๐.๔๑ % มีสุขภาพดีขึ้น

ในขณะที่ประชากรไทยทั่วไป รวมทั้งประชากรในโลก ส่วนใหญ่ที่กินเนื้อสัตว์อยู่ เมื่อ อายุ ๔๐ ปี ขึ้นไป ส่วนใหญ่ อัตราความเสี่ยงต่อการเป็นโรคโดยเฉพาะ ๕ โรคเด่น คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง มะเร็ง โรคหัวใจ รวมทั้งเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่ออื่นๆ มี แนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการฆ่าสัตว์ใน  
พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ ปุณฺณยาสันทสูตร ข้อ [๑๒๕] ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ห้วงบุญห้วงกุศล ๘  
ประการนี้ นำความสุขมาให้ ให้อารมณ์เลิศ มีสุขเป็นผล เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อสิ่งที่น่า  
ปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ห้วงบุญห้วงกุศล ๘ ประการเป็น  
ไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ นี้เป็นห้วงบุญห้วง  
กุศลประการที่ ๑ นำความสุขมาให้ ให้อารมณ์เลิศ มีสุขเป็นผล เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อสิ่ง  
ที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ฯ

อีกประการหนึ่ง อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ถึงพระธรรมเป็นสรณะ นี้เป็นห้วงบุญห้วง  
กุศลประการที่ ๒ ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ นี้เป็นห้วงบุญห้วง  
กุศลประการที่ ๓ ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทาน ๕ ประการนี้ เป็นมหาทาน อันบัณฑิตพึงรู้ว่า เป็นเลิศ มีมา  
นาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อัน  
บัณฑิต ไม่รังเกียจอยู่ จักไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญู ไม่เกลียด ทาน ๕ ประการ  
เป็นไฉน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละปาณาติบาต(ละการฆ่าสัตว์)  
งดเว้นจากปาณาติบาต(งดเว้นการฆ่าสัตว์) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้งดเว้นจากปาณาติบาต  
ชื่อว่าให้ความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน แก่สัตว์หาประมาณมิได้ ครั้นให้ความ  
ไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หาประมาณมิได้แล้ว

ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัยความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน หาประมาณมิได้  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นทานประการที่ ๑ ที่เป็นมหาทาน บัณฑิต พึงรู้ว่า เป็นเลิศ มีมานาน  
เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิต  
ไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูไม่เกลียด ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นห้วงบุญห้วงกุศล  
ประการที่ ๔ ฯลฯ...”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า หนึ่งในมหาทาน อันบัณฑิตพึงรู้ว่าเป็นเลิศ มีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิตไม่รังเกียจอยู่ จักไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูไม่เกลียด คือการไม่ฆ่าสัตว์

อรรถกถาแปลเล่ม ๗๕ “จิตตูปปาทกัณฑ์” ข้อ ๒๘๗ องค์ของปาณาติบาต ๕ ลักษณะของการทำผิดศีลข้อ ๑ การฆ่าสัตว์ คือ

๑. เป็นสัตว์มีชีวิต (ปาโณ)
๒. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต (ปาณสัจญุตตา)
๓. มีจิตคิดฆ่า (วชกจิตตัง)
๔. มีความพยายามฆ่า (อุปัฏกโม)
๕. สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น (เตน มรณัง)

พระไตรปิฎก เล่ม ๑ ข้อ [๕๘๑] ครั้งนั้น พระเวททัตต์พร้อมด้วยบริษัทเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วถวายอภิวัตพระผู้มีพระภาค นั้น ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลคำนี้แด่พระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ทรงสรรเสริญคุณแห่งความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา ความกำจัด อากาที่นำเลื่อมใส การไม่สะสม การปรารภความเพียร โดยอเนกปริยาย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ วัตถุ ๕ ประการนี้ เป็นไปเพื่อความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา ความกำจัด อากาที่นำเลื่อมใส การไม่สะสม การปรารภความเพียร โดยอเนกปริยาย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าขอประทานพระวโรกาส ๑. ภิกษุทั้งหลายควรอยู่ป่าตลอดชีวิต ภิกษุใดอาศัยบ้านอยู่ โทษพึงถูกต้องภิกษุนั้น ๒. ภิกษุทั้งหลายควรเที่ยววิณฑบาทตลอดชีวิต ภิกษุใดยินดีการนิมนต์ โทษพึงถูกต้องภิกษุนั้น ๓. ภิกษุทั้งหลายควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต ภิกษุใดยินดีผ้าคหบดี โทษพึงถูกต้องภิกษุนั้น ๔. ภิกษุทั้งหลายควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต ภิกษุใดเข้าอาศัยที่มุงบัง โทษพึงถูกต้องภิกษุนั้น ๕. ภิกษุทั้งหลายไม่ควรฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิต ภิกษุใดฉันปลาและเนื้อ โทษพึงถูกต้องภิกษุนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามว่า อย่าเลย เทวทัตต์ ภิกษุใดปรารภนา ก็จงอยู่ป่า ภิกษุใดปรารภนา ก็จงอยู่บ้าน ภิกษุใดปรารภนา ก็จงเที่ยววิณฑบาท ภิกษุใดปรารภนา ก็จงยินดีการ

นิมนต์ ภิกษุใดปรารถนาถึงอผ้าบังสุกุล ภิกษุใดปรารถนา ถึงงยินดีผ้าคหบดี ดูกรเทวทัตต์  
 เรานุญาตรुकขมูลเสนาสนะตลอด ๘ เดือนเท่านั้น เรานุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ  
๓ อย่าง คือ ๑. ไม่ได้เห็น ๒. ไม่ได้ยิน ๓. ไม่ได้รังเกียจ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสอนุญาตให้สามารถกินปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ  
 ๓ อย่าง คือ ๑. ไม่ได้เห็น ๒. ไม่ได้ยิน ๓. ไม่ได้รังเกียจ และคุณสมบัติของการที่จะไม่รังเกียจคือ  
 เนื้อสัตว์ที่ไม่มีการฆ่า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็น  
ผู้ละปาณาติบาต(ละการฆ่าสัตว์) งดเว้นจากปาณาติบาต(งดเว้นการฆ่าสัตว์) ... นี้เป็นทาน  
 ประการที่ ๑ ที่เป็นมหาทาน บัณฑิต พึงรู้ว่าเป็นเลิศ มีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็น  
 ของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิตไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ผู้เป็น  
วิญญูไม่เกลียด ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นห้วงบุญห้วงกุศลประการที่ ๔ ฯลฯ... (พระไตรปิฎก  
 เล่ม ๒๓ ข้อ ๑๒๕) ดังนั้น ปลาและเนื้อที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้รับประทานได้ คือ บริสุทธิ์ด้วย  
 อาการ ๓ อย่าง คือ ๑. ไม่ได้เห็น ๒. ไม่ได้ยิน ๓. ไม่ได้รังเกียจ(ไม่ถูกฆ่า พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓  
ข้อ ๑๒๕) คือ ปลาและเนื้ออันเกิดจากที่สัตว์ตายเอง แต่ต้องไม่เป็นโรคตาย เพราะถ้ากินสัตว์ที่  
 เป็นโรคตายจะมีพิษมีโทษ ดังที่พระพุทธตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ จัตตาริสุตต ข้อ [๒๘๑]  
 ว่า “...ดูกรภิกษุทั้งหลาย... บรรดาโทษนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มิโทษ...  
 ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะ ฯ”

พระไตรปิฎก เล่ม ๑๓ ชิวกสูตต เรื่องหมอชีวกโกมารภัจจ ข้อ [๕๖] ข้าพเจ้าได้สดับมา  
 อย่างนี้: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อัมพวันของหมอชีวกโกมารภัจจ เขตพระนคร  
 ราชคฤห์. ครั้งนั้นแล หมอชีวกโกมารภัจจเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคม  
 พระผู้มีพระภาคแล้วนั้น ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง. ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้  
 เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าได้ฟังคำนี้มาว่า ชนทั้งหลายย่อมฆ่าสัตว์เจาะจงพระสมณโคดม พระสมณ  
 โคดมทรงทราบข้อนั้นอยู่ ยังเสวยเนื้อที่เขาทำเฉพาะตน อาศัยตนทำ ดังนี้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ชนเหล่านี้กล่าวอย่างนี้ว่า ชนทั้งหลายย่อมฆ่าสัตว์เจาะจงพระ  
 สมณโคดม (อุททิสสังปาณัง) พระสมณโคดมทรงทราบข้อนั้นอยู่ ยังเสวยเนื้อที่เขาทำเฉพาะตน  
 อาศัยตนทำ ดังนี้ ชนเหล่านั้นชื่อว่า กล่าวตรงกับที่พระผู้มีพระภาคตรัส ไม่ชื่อว่ากล่าวต่อพระผู้มี  
 พระภาคด้วยคำอันไม่เป็นจริง ชื่อว่ายืนยันธรรมอันสมควรแก่ธรรม การกล่าวและกล่าวตามที่  
 ขอบธรรมจะไม่ถึงข้อติเตียนละหรือ?

เนื้อที่ไม่ควรบริโภคนั้น และควรบริโภค ๓ อย่าง

ข้อ [๕๗] พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรชีวก คนใดกล่าวอย่างนี้ว่า คนทั้งหลายย่อมฆ่าสัตว์ เจาจงพระสมณโคดม พระสมณโคดมทรงทราบข้อนี้แล้วอยู่ ก็ยังเสวยเนื้อสัตว์ที่เขาทำเฉพาะตน อาศัยตนทำ ดังนี้ คนเหล่านั้นจะชื่อว่ากล่าวตรงกับที่เรากล่าวหาไม่ได้ ชื่อว่ากล่าวตูเราด้วยคำ อันไม่เป็นจริง ดูกรชีวก เรากล่าวเนื้อว่า ไม่ควรเป็นของบริโภคด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตน เห็น เนื้อที่ตนได้ยิน เนื้อที่ตนรังเกียจ ดูกรชีวก เรากล่าวเนื้อว่าเป็นของไม่ควรบริโภคด้วยเหตุ ๓ ประการนี้แล

ดูกรชีวก เรากล่าวเนื้อว่า เป็นของควรบริโภคด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนไม่ได้เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน เนื้อที่ตนไม่ได้รังเกียจ ดูกรชีวก เรากล่าวเนื้อว่า เป็นของควรบริโภค ด้วยเหตุ ๓ ประการนี้แล.

จะเห็นได้ว่า เนื้อที่ไม่ควรเป็นของบริโภคด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนเห็น เนื้อที่ตน ได้ยิน เนื้อที่ตนรังเกียจ(เนื้อที่ถูกฆ่า พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ ข้อ ๑๒๘) เนื้อที่เป็นของควรบริโภค ด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนไม่ได้เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน เนื้อที่ตนไม่ได้รังเกียจ (เนื้อที่ไม่ถูกฆ่า พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ ข้อ ๑๒๘)

มีบางท่านตีความว่า เนื้อที่ควรบริโภค คือ เนื้อที่ตนไม่ได้เห็นว่าเขากำลังฆ่าเพื่อตน เนื้อที่ตนไม่ได้ยินว่าเขากำลังฆ่าเพื่อตน เนื้อที่ตนไม่ได้รังเกียจ คือเขาไม่ได้ฆ่าเพื่อตน เนื้อที่ไม่ควร บริโภคนั้น คือ เนื้อที่ตนเห็นว่าเขากำลังฆ่าเพื่อตน เนื้อที่ตนได้ยินว่าเขากำลังฆ่าเพื่อตน เนื้อที่ตนรังเกียจว่าเขามาเพื่อตน ซึ่งในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุข้อความดังกล่าว เป็นการตีความเติมข้อความดังกล่าวเอาเองตามความเข้าใจของท่านนั้น

ข้อที่น่าสังเกตคือ ประโยคใดที่พระพุทธเจ้าจะคงเนื้อความที่เกี่ยวข้องไว้ เพื่อให้ เนื้อความถูกต้องสมบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้ามุ่งหมาย ให้คนเข้าใจตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าจะยกประโยคนั้นมากล่าวด้วยทุกครั้ง เพื่อให้ถูกต้องและป้องกันความเข้าใจผิด ในประเด็นเนื้อที่ควรบริโภคหรือไม่ควรบริโภคนั้น พระพุทธเจ้าใช้ถ้อยคำเดียวกันทุกสูตร คือ เนื้อที่ไม่ควรเป็นของบริโภคด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนเห็น เนื้อที่ตนได้ยิน เนื้อที่ตน รังเกียจ เนื้อที่เป็นของควรบริโภคด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนไม่ได้เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน เนื้อที่ตนไม่ได้รังเกียจ

ทำบุญได้บาปด้วยเหตุ ๕ ประการ ข้อ [๖๐] ดูกรชีวก ผู้ใดฆ่าสัตว์เจาะจงตถาคต หรือ สวากตถาคต ผู้นั้นย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุ ๕ ประการ คือ ผู้นั้นกล่าวอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลายจงไปฆ่าสัตว์ชื่อโน้นมา ดังนี้ ชื่อว่าย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๑ นี้ สัตว์นั้นเมื่อถูกเขาผูกคอตายมาได้เสวยทุกข์ โทมนัส ชื่อว่า ย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๒ นี้ ผู้นั้นพูดอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลายจงไปฆ่าสัตว์นี้ ชื่อว่าย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๓ นี้ สัตว์นั้นเมื่อกำลังเขาย่อมเสวยทุกข์ โทมนัส ชื่อว่าย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๔ นี้ ผู้นั้นยอมย้งตถาคตและสวากตถาคต ให้ยินดีด้วยเนื้อเป็นอภัยปิยะ ชื่อว่าย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๕ นี้ ดูกรชีวก ผู้ใดฆ่าสัตว์เจาะจงตถาคตหรือสวากของตถาคต ผู้นั้นย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุ ๕ ประการนี้.

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ายืนยันว่า แม้แค่ฆ่าสัตว์ก็เป็นบาปน่ารังเกียจแล้ว(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ ข้อ ๑๒๕) ยิ่งผู้ใดเจาะจงฆ่าสัตว์ แล้วเจาะจงนำมาถวายตถาคตหรือสวากของตถาคต ผู้นั้นย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ “วณิชชสูตร” ข้อ ๑๗๗ มัจฉาวณิชชา ๕ คือการค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ

๑. ค้าขายศาสตรา (สัตตวณิชชา)
๒. ค้าขายสัตว์เป็น (สัตตวณิชชา)
๓. ค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา)
๔. ค้าขายของเมา (มัชชวณิชชา)
๕. ค้าขายยาพิษ (วิสวณิชชา)

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ “หานิสสูตร” ข้อ ๒๗ ความเลื่อมของชาวพุทธ ๗

๑. ขาดการเยี่ยมเยียนภิกษุ
๒. ละเลยการฟังธรรม
๓. ไม่ศึกษาในอริสัจ (ศีลขั้นสูง)
๔. ไม่เลื่อมใสอย่างมากในภิกษุ ทั้งที่เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นผู้ใหม่ และปานกลาง

๕. ตั้งจิตติเตียน คอยฟังโทษฟังธรรม

๖. แสวงหาเขตบุญภายนอกศาสนาพุทธ

๗. ทำสักการะก่อนในเขตบุญภายนอกศาสนาพุทธ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าระบุว่า หนึ่งในความเสื่อมของชาวพุทธ คือ แสวงหาเขตบุญภายนอกศาสนาพุทธ การแสวงหาเขตบุญ คือ แสวงหาความดีในการชำระกิเลส ภายนอกศาสนาพุทธ คือ นอกศีล สมาธิ ปัญญา หนึ่งในสิ่งที่อยู่นอกพุทธเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่า เพราะผิดศีลข้อ ๑ ซึ่งศีลข้อ ๑ คือการไม่ฆ่าสัตว์นั้นเป็นมหากาณ บัณฑิต ฟังรู้ว่าเป็นเลิศ มีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิตไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูไม่เกลียด ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นห้วงบุญห้วงกุศลประการที่ ๔ ฯลฯ... (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ ข้อ ๑๒๕) กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์รวมถึงเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่า จึงเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ และสิ่งที่อยู่นอกพุทธ คือ สัตว์ที่ถูกขาย (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ “วณิชสูตร” ข้อ ๑๗๗) ดังนั้น การกินเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่า เนื้อสัตว์ที่ถูกขาย จึงคือหนึ่งในความเสื่อมของชาวพุทธ

เนื่อหาดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับ ข้อมูลจาก ดร.อาจอง นักวิทยาศาสตร์ผู้เชื่อว่า มังสวิรัตินั้นเป็นหนทางสู่สันติสุข ดังนี้

เมื่อเราลองนำผลการศึกษาสัตว์ที่กินพืชมาเปรียบเทียบกับสัตว์กินเนื้อ เราจะพบว่า โครงสร้างทางกายภาพของสัตว์กินเนื้อเช่น สุนัข แมว เสือ ฯลฯ เหล่านี้จะมีกรงเล็บที่แหลมคม ลักษณะของพังกีแหลมคม เขี้ยวยาว และมีกรามบดเคี้ยวที่แข็งแรง ลักษณะทางกายภาพเช่นนี้เหมาะสำหรับการล่า และฉีกเหยื่อของพวกมันกินแบบสด ๆ สัตว์กินเนื้อไม่จำเป็นต้องมีการย่อยก่อนที่อาหารจะตกถึงท้อง การย่อยของพวกมันจะอยู่ที่กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นหลัก ลองสังเกตเวลาที่สุนัขกินอาหาร เราจะพบว่ามันไม่เคี้ยว แต่จะกลืนทันที ในทางตรงกันข้าม สัตว์ที่กินพืชจะไม่มีกรงเล็บที่แหลมคม พันสั่นที่ซึ่งเหมาะสำหรับการเคี้ยวใบพืช เมล็ดผัก และผลไม้ สัตว์กินพืชจะมีเอนไซม์ไทอะลินในน้ำลายที่ช่วยย่อยอาหารตั้งแต่อยู่ในปากโดยการเคี้ยวอย่างช้า ๆ ด้วยฟันทั้งสองข้าง ในขณะที่สัตว์กินเนื้อจะใช้ฟันเคี้ยวอาหารแบบขึ้นและลง

ทีนี้เมื่อกลับมาพิจารณาลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ เราจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่า มนุษย์นั้นไม่เหมือนกับสัตว์กินเนื้อ ฟันของมนุษย์สั้นเหมือนสัตว์กินพืช และสามารถผลิตเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารในน้ำลายได้ นอกจากนั้นสัตว์กินเนื้อยังมีระบบการย่อยอาหารที่สั้น คือมีเพียง 3 เท่าของความยาวร่างกาย นั่นเป็นผลดีสำหรับพวกมันเพราะจะทำให้เนื้อสดที่กินเข้าไปย่อยสลายได้เร็วและขับถ่ายออกมาก่อนที่มันจะบูดเน่าอยู่ในท้อง ในขณะที่สัตว์กินพืชมีความยาวของลำไส้ประมาณ 12 เท่าของร่างกาย ทำให้อาหารที่กินเข้าไปมีเวลาอยู่ในท้องได้นาน แต่เมื่อมันกินแต่พืชผักก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะอาหารเหล่านั้นย่อยและขับออกมาจากร่างกายได้ง่าย เช่นเดียวกันมนุษย์เองก็มีลำไส้ที่ยาวมาก การที่เรากินเนื้อสัตว์ซึ่งย่อยยากเข้าไปจะทำให้เนื้อเหล่านั้นเน่าเสียอยู่ในท้องเป็นเวลานาน กว่าที่จะถูกขับออกมาได้หมด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ในภายหลัง

การเปลี่ยนจากสัตว์กินพืชไปเป็นสัตว์กินเนื้อเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่กองกิเลสครั้งใหญ่ของมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมเอาเสียเลยสำหรับวิถีของมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์เราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารให้มากกว่าที่เป็นอยู่ เราควรจจะรับประทานแต่สิ่งที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับเราจริง ๆ เลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามิน มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้เราแข็งแรง ปลอดภัย ไร้โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งพืชผักผลไม้ก็คืออาหารที่เหมาะสมที่สุดแล้วสำหรับมนุษย์

\* บทความนี้คัดลอกจากหนังสือ “เปิดความคิด ชีวิตอัจฉริยะ” โดย ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา เรียบเรียงโดย ร่มไม้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสังฆมบาป นำทุกข์มาให้” “ความสังฆมบุญ นำสุขมาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๕) และพระพุทธเจ้าตรัสว่า คำตรัสของท่าน เอหิปัสติโก(เชื้อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้) อกาลิโก(เป็นจริงตลอดกาล) และพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” ดังนั้น ท่านที่ยังสงสัยว่า การกินเนื้อสัตว์เป็นบาปหรือไม่ การไม่กินเนื้อสัตว์เป็นบุญหรือไม่ ก็สามรถปฏิบัติพิสูจน์ด้วยตนเองได้ คือ ทดลองกินเนื้อสัตว์

๑ สัปดาห์ และหยุดกินเนื้อสัตว์แล้วกินพืชแทน ๑ สัปดาห์ ทำสลับไปมาเรื่อยๆ ท่านจะสังเกตพบว่า สัปดาห์ที่กินเนื้อสัตว์ อาหารจะย่อยยากกว่า ไม่สบายตัวกว่า ส่วนสัปดาห์ที่ไม่กินเนื้อสัตว์แล้วกินพืชแทนอาหารจะย่อยง่ายกว่า สบายตัวกว่า และสัปดาห์ที่กินเนื้อสัตว์มักจะมีเรื่องร้ายๆ เข้ามาในชีวิตมากกว่าสัปดาห์ที่ไม่กินเนื้อสัตว์แล้วกินพืชแทน ส่วนสัปดาห์ที่ไม่กินเนื้อสัตว์แล้วกินพืชแทนมักจะมีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตมากกว่าสัปดาห์ที่กินเนื้อสัตว์ เป็นการพิสูจน์ตามคำที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสังฆมาป นำทุกข์มาให้” “ความสังฆมบุญ นำสุขมาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๕)

ทำยนี้ขอเป็นกำลังใจให้พี่น้องประสบความสำเร็จในการลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์ อันเป็นการลดละเลิกการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นอย่างหนึ่ง เพื่อความผาสุกของตัวเองและสรรพสัตว์ทั้งปวง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ ๒๐ ว่า “...ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย...”

จริงใจ ไมตรี มีภัย

ใจเพชร กล้าจน

๑๔ ต.ค.๕๘