ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ
ในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ภูเพียรธรรม กล้าจน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ อนุมัติให้วิทยานิพนธ์เรื่อง "ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว" เสนอโดย นางสาวภูเพียรธรรม กล้าจน เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบ
(ศาสตราจารย์ ดร.สุจริต เพียรชอบ)

..... กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก)
(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

..... กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน)
(อาจารย์ ดร.ทองอินทร์ ไหวดี)

..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)
(อาจารย์ ดร.อุษา กลมพันธ์)

..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)
(รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์)

..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)
(อาจารย์ ดร.สิงหา จันทริย์วงษ์)

.....
(อาจารย์ ดร.อัชราพร สุขทอง)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .....

.....
(อาจารย์ ดร.ตรีคม พรมมาบุญ)
เลขานุการโครงการบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .....

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ
ในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ภูเพียรธรรม กล้าจน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์ ดร.อุษา กลมพันธ์ และ ดร.สิงหา จันทริย์วงษ์ และคณะกรรมการสอบทุกท่าน ศาสตราจารย์ ดร.นพ.กระแส ชนะวงศ์ ศาสตราจารย์ ดร.สุจริต เพียรชอบ ดร.ทองอินทร์ ไหวดี และ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ได้เมตตาให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้ การดำเนินการวิจัย การตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้วิทยานิพนธ์มีเนื้อหาที่สมบูรณ์ และทำให้การศึกษาในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอน้อมกราบนมัสการกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งในความเมตตากรุณาจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต (นักบวชผู้นำทางจิตวิญญาณชาวชุมชนบุญนิยมอโศก ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัย) คณะท่านสมณะ (นักบวชชายชาวชุมชนบุญนิยมอโศก) และสิกขมาตุ (นักบวชหญิงชาวชุมชนบุญนิยมอโศก) ที่เมตตาถ่ายทอดอบรมและแนะนำให้คำสอนพระพุทธศาสนาตามภูมิอันหาประมาณมิได้ เพื่อได้น้อมนำมาปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” อย่างสัมมาทิฏฐิ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง ผู้นำจิตวิญญาณชาวชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัย ให้มีจิตวิญญาณแห่งการพึ่งตน เสียสละ เมตตา เอื้อเฟื้อและแบ่งปัน เพื่อความผาสุกของมวลมนุษยชาติ อันแท้จริง พร้อมให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการพัฒนาสัมมาทิฏฐิ ตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” อย่างถูกตรง

ขอกราบขอบพระคุณญาติธรรมชาวชุมชนชุมชนบุญนิยมอโศก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และท่านผู้ร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักและตอบแบบสอบถามในสาขาอาชีพต่าง ๆ ทุก ๆ ท่าน ที่ได้สละเวลาให้การสัมภาษณ์เชิงลึกและตอบแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ได้สำเร็จด้วยดี ต่อองค์ความรู้ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย อันจะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติสืบไป

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ที่กรุณาให้ข้อมูลให้คำปรึกษา ตลอดจนชี้แนะแนวทางการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดทำยุทธศาสตร์และข้อเสนอเชิงนโยบาย ที่วิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญ ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ เพื่อนนักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาคทุกท่าน เพื่อนพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ร่วมบำเพ็ญช่วยเหลือเกื้อกูลทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการศึกษา การเป็นผู้ช่วยวิจัย ผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมถึงการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย จนงานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่มวลมนุษยชาติ ผู้สนใจที่ใฝ่ศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อความผาสุกที่จะเป็นประโยชน์ในทางการสาธารณสุขและทุกสาขาวิชาชีพ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชนของประเทศไทยให้มีความก้าวหน้าต่อไป

ภูเพียรธรรม กล้าจน
พฤศจิกายน 2561

ภูเพียรธรรม กล้าจน : ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ปีการศึกษา 2561
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร.อุษา กลมพันธ์, รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์ และ อาจารย์ ดร. สิงหา จันทริย์วงษ์. 632 หน้า

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 2) เพื่อทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน 3) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา ศึกษาและเก็บข้อมูลหลักจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย กลุ่มสมณะหรือนักบวช พระภิกษุสงฆ์ นักปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีสุขภาพดี บุคลากรทางด้านสาธารณสุข และผู้ประกอบอาชีพสาขาต่าง ๆ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและจิตอาสาทั่วไป รวมถึงประชาชนทั่วไป ที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างเป็นปกติหรือในขั้นของรูปแบบการฝึกฝนปฏิบัติธรรมอันเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกายวาจาใจ ได้อย่างยั่งยืนและเบิกบานไปเป็นลำดับ ๆ ในประเทศไทย และประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว รวมจำนวน 99 คน การวิจัยเชิงปริมาณ นำผลข้อมูลจากการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา สรุปประเด็นสร้างข้อกระทงคำถาม (Questionnaire) และวิเคราะห์ทางสถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Exploratory Factor Analysis) โดยสำรวจกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในประเทศไทยจำนวน 593 คน

ผลการวิจัย

1. การศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่ทำเป็นประจำในชีวิตประจำวันของสังคมชาวไทยพุทธและลาวพุทธที่ได้เรียนรู้และปรับสัมมาทิฏฐิอันถูกต้องถูกตรงตามผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง (สัตบุรุษ) พบว่า ในเชิงลึก ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาในการมีสติสัมปชัญญะที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกาย วาจา ใจ ในการเคี้ยวอาหาร รู้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ว่าเคี้ยวอาหารเพื่อได้ประโยชน์สาระที่แท้จริงของชีวิต ได้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ความแข็งแรงทางด้านร่างกาย มีปัญญาเห็นว่าไม่ได้เคี้ยวกินเพื่อความอร่อย เพื่อเสพในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา ตามอินทรีย์ของแต่ละท่าน ในเชิงรูปธรรม ทำให้ระบบย่อยมีประสิทธิภาพสูงสุด ฝึกสติสัมปชัญญะ ลดความใจร้อน ช่วยรักษาโรค ประหยัดค่าใช้จ่าย และมีสติที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ)

2. การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะบูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม พบว่า ในระดับเบื้องต้นทางวัตถุ คือ อาหารกาย เป็นการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ย่อยและดูดซึมง่ายเพราะในขณะที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะทำให้ได้พลังชีวิตทันที ส่วนในระดับเบื้องลึกทางจิตวิญญาณ คือ อาหารจิตวิญญาณ เป็นการทำความผาสุกให้กับจิตวิญญาณ ฝึกปฏิบัติลดละล้างความชอบชัง ความติดมั่นยึดมั่นถือมั่นในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในอาหารไปเป็นลำดับ ๆ รวมถึงการพิจารณาในระหว่างการเคี้ยวอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่แท้จริงของชีวิตในการประมาณการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) และล้างความชอบชังในอาหาร (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) ที่ส่งผลให้มีสุขภาวะกาย ใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา ที่เป็นความผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ตามเหตุปัจจัยที่จัดสรรได้อย่างเหมาะสมและตามอินทรีย์ของแต่ละท่าน

3. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ได้นำมาเสนอเป็นยุทธศาสตร์และข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย 6 นโยบาย ตาม 6 องค์ประกอบ ต่อไปนี้ 1) สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา 2) อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับ “ศีล สมาธิ ปัญญา” 3) อาหารคำข้าว คือ อุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4” 4) บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว 5) การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่ง

ต่อการเคี้ยวช้าละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย และ 6) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

ยุทธศาสตร์ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เป็นยุทธศาสตร์การสร้างสุขภาวะปัญญาความผาสุกและเบิกบานในตน อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการของ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ที่เป็นกระบวนสร้างปัญญาแท้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่ต้นเหตุ ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ โดยการปฏิบัติตามผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และเมื่อนำความรู้นี้ไปแบ่งปันกับผู้อื่นต่อโดยไม่เอาอะไรตอบแทน ช่วยสังคมให้ประหยัดงบประมาณในด้านสุขภาพ เมื่อสุขภาพประชาชนแข็งแรง ชุมชนจะเข้มแข็ง สามารถพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในการพึ่งตนเองได้ และขยายผลช่วยเหลือเพื่อนบ้าน รวมถึงประเทศอื่น ๆ ได้ต่อไป

PHUPIENDHAM KLAJON : WISDOM OF MASTICATION FOR HEALTH IN THAILAND AND LAOS PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC
DOCTOR OF PHILOSOPHY PROGRAM IN REGIONAL DEVELOPMENT STRATEGIES (PUBLIC HEALTH), SURINDRA RAJABHAT UNIVERSITY. ACEDEMIC YEAR 2018.
THESIS ADVISORS : DR. USA KLOMPAN, ASSOC. PROF. DR. ACHARA PHANURAT, AND DR. SINGHA JANTRIWONG. 632 P.

ABSTRACT

The research on "Wisdom of Mastication for Health in Thailand and Laos People's Democratic Republic" was a mixed method research between ethnography research and quantity research. The research objectives were 1) to study the way and behavior of food mastication for the well-being of the people in Thailand and Laos, 2) to conduct a trail on food mastication according to the way suggested by the Dhamma Medicine. There were five people participating in this research which had been contacted at Suanpanaboon 1, Don Tan District, Mukdahan Province, 3) to analyze the components of food mastication and to offer health promoting strategy in communities.

The data study of the ethnography research was mainly studied and collected from the 99 key informants of Thais and Laos who were Buddhist monks, those who practiced Dhamma, healthy individuals, public health officers, other occupational individuals, Dhamma Medicine volunteers, other volunteers and the general public who gave importance to the way they masticated their foods for their behavior well-being in their daily lives or the form of " higher Dhamma practice of higher precepts (athisila), higher spirit (athichit), and higher wisdom (athipanya)," in order to change their right conducts, right speech, and right concentration, or intellectual well-being, with higher spirits and sustainable, sequentially. The quantitative research was studied and collected by questionnaire, constructed from the qualitative content analysis from the ethnography research, for statistical analysis on Exploratory Factor Analysis of 593 principal component informants.

Research Results were found as follows:

1. It was found that Thais and Laos people, who had right understanding and mindfully practice their food mastication in their daily lives by following the truth knowledge men, they could determine their right physical actions, right speech, and right concentration. They valued food mastication, in deep-understanding, for the most benefits rather than the five sensual desires and gained physical and mental strength. People intellectually realized that they do not chew or eat for forms, tastes, odors, sounds, touchs and feels which formed, substantial, the individual's physical mental, economic, social, environmental, and intellectual capacity to maximize efficiency of their digestive system. In addition, they had been practicing mindfulness to reduce impulsive behavior which cures disease with low cost, and differentiated daily actions by applying precepts (Sila), supra-concentration (Samathi), and the wisdom (Panya) according to the virtue understanding.

2. The experimental practice of food masticating for well-being, according to the Dhamma Medicine principles, led to primarily understanding of finely masticating food will be better and easier to absorb. Simultaneously, proper mastication would result in vitality and give immediate energy. Furthermore, on a spiritual level, it gave a spiritual happiness. The exercise of mindfully food mastication helped to reduce desires and ego, sense of self (Atta) which were forms, tastes, odors, sounds, touchs and feels in foods including contemplating during masticating for the most benefits of moderating in eating and reducing desires and ego resulting to individual's physical, mental, economic, social, environmental, and intellectual capacity, which were healthy behavior shifts with happiness, high spirits, clarity and sustainable, sequentially.

3. The components of food mastication suggested formulating the strategies and policies to magnify an outcome and promoting healthy living in communities in Thailand. The 6 policies are: 1) The bliss of enjoyment from the mastication of food results in the following virtues, moderation in eating, mental factor righteousness, right understanding, mental formulation of defilements in food and the five-sense forces. Those are the process to develop the wisdom, 2) The plant-based (pure vegetarian) foods both are Nutritionals and Medicine. In addition, it helps promote " virtue" (reducing defilements) and gradually Vipassana (athisila, athichit, athipunya), 3) Eating

a perfect bite size of food is a movement tool to train the mind and body to be able to gradually synchronized. It is the way to practice the mind and develop wisdom or mindfulness as of four-nutriment virtues: physical nutriment, contact nutriment, mental nutriment, and consciousness as nutriment. 4) A person who practices Vipassana by mindfully eating technique may result in awareness which promote healthy digestive system and can also get rid of lust and hatred, 5) There are two steps in eating food. First, placing the food in the mouth by hand, and then is masticating to allow the saliva to start digestive process. While doing these two steps, there are four foundation of mindfulness principles that have been applied, contemplation of the body, feelings, mind, and mind objects (regards ideas). These principles help reducing the state of delusion and become healthier, 6) Thai and Laos's tradition of cooking and steaming of rice have many benefits. Taking small bite of food, fined chewing, swilling the food in your mouth, and swallowing are the best digestive system for making your food a medicine for your body.

The strategy on "The Wisdom of Mastication for Health" is the truth strategy for creating the senses of happiness, well-being, and high spirits in one's own order, which is the process of "precepts (Sila), supra-concentration (Samathi), and the wisdom (Panya)." This is the wisdom process for practicing mindfulness reducing impulsive behaviors with save cost, simple, and capable of practicing by oneself by following the truth knowledge men that lead to well-being. It is free, and when sharing this knowledge with others since you are able to practice the wisdom, this helps the society save money on health. When people are healthier and leads to the strong health of the communities, this will be able to develop the country to flourish in self-reliance. Then this can help the neighbors, and other countries, continuously.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(3)
บทคัดย่อภาษาไทย	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(6)
สารบัญ	(9)
สารบัญตาราง	(15)
สารบัญภาพ	(17)
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	17
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	17
ขอบเขตการวิจัย	18
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	22
ประโยชน์ที่ได้รับ	24
2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
แนวคิดภูมิปัญญาและปรากฏการณ์	26
แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม	28
แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	49
แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักบุญนิยม	59
แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม	72
แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ และทฤษฎีแผนต่าง ๆ	101
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และระบบธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกัน	112
แนวคิดและทฤษฎีภาวะผู้นำ	124
แนวคิดและทฤษฎีความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม	129

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)	
	แนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์ในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ...	132
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	154
	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	166
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	168
	ขั้นตอนการวิจัย.....	169
	ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	169
	ขอบเขตการวิจัย.....	169
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	172
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	173
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	174
	ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	175
	ขอบเขตการวิจัย.....	175
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	176
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	177
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	177
	ขั้นตอนที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณและพัฒนายุทธศาสตร์.....	178
	ขอบเขตการวิจัย.....	178
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	179
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	179
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	179
	การสรุปและรายงานผลการวิจัย.....	182
4	ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย	184
	บริบท สังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ในประเทศไทย.....	186
	พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน.....	188

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย (ต่อ)	
	พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์ทั่วไปและชาติพันธุ์พุทธะ	196
	พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	244
	พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพุทธศาสนา	249
	ผลสุขภาวะของผู้ปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	249
	ชุมชนสุขภาวะกับความผาสุกและเบิกบาน	262
	บทสรุป	285
5	ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศลาว	289
	บริบท สังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว	294
	พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน	296
	พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์พุทธะ	310
	ผลของการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา	320
	ชุมชนสุขภาวะกับความผาสุก	324
	บทสรุป	331
6	การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม	334
	ตอนที่ 1 ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ประเทศไทย	338
	วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมสำคัญในชุมชน ศาสนา และความเชื่อที่นับถือ	246
	การพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อประโยชน์อันผาสุกของมวลมนุษยชาติ	346
	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ	350
	ศีลโอวาทปาติโมกข์ และบททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุขที่สุดในโลก	355

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
6	การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (ต่อ)	
	วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร และ วัฒนธรรมการลดกิเลสด้วยการ "ให้"	366
	ตอนที่ 2 ถอดรหัสกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ และการรับประทานอาหารปรับสมดุล บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม	370
	ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม	370
	การปรับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	375
	ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คนจนมหัศจรรย์แบ่งปันตลอดกาล	380
	การสร้างเสริมสุขภาวะด้วย "อริยสัจ 4 อาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 พรหมวิหาร 4"	381
	กระบวนการสร้างภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะด้วยสัมมาอาริยมรรค "ศีล สมาธิ ปัญญา"	386
	ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ศีลเป็นเยี่ยมที่หนึ่ง อาหารเป็นหนึ่งในโลก	386
	หลักการประมาณการในการบริโภคเพื่อสุขภาวะอันผาสุกและเบิกบานไปเป็นลำดับ ๆ	391
	รูปแบบการดับทุกข์ "ชอบชัง" ด้วยปัญญา "อริยสัจ 4" ในการเคี้ยวแบบพุทธะตามหลักการแพทย์วิถีธรรม	395
	รูปแบบการพัฒนาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	404
	ตอนที่ 3 การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม	412
	กรณีศึกษาทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	412
	กรณีศึกษารายที่ 1	412
	กรณีศึกษารายที่ 2	422
	กรณีศึกษารายที่ 3	436
	กรณีศึกษารายที่ 4	449

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
6	การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (ต่อ)	
	กรณีศึกษารายที่ 5	455
	บทสรุปรวม	474
7	องค์ประกอบการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย	476
	การวิเคราะห์องค์ประกอบการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย	476
	ผลพฤติกรรมจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	514
	บทสรุป	530
8	ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย : ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	532
	ข้อเสนอเชิงนโยบายการขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	533
	ยุทธศาสตร์ : กระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะด้วยภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ	568
	บทสรุป	571
9	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	573
	สรุปผลการวิจัย	575
	อภิปรายผลการวิจัย	586
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	601
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	602
บรรณานุกรม		603
ภาคผนวก		613
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามการวิจัย	614

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ 627

ประวัติผู้วิจัย..... 632

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลด้านสุขภาพของชาวชุมชนจิตอาสา สวนป่านาบุญ 1.....	348
2	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการหารที่ดีที่ทำได้สำเร็จ.....	405
3	ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร.....	406
4	ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยอุปสรรคหรือข้อเสียในการปรับพฤติกรรมการกินเคี้ยวกวฬิงการาหารให้ไม่สำเร็จ (กายและใจ)	408
5	ความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิคการปรับสมดุลเมื่อมีปัญหาโรคกายและโรคใจ.....	409
6	ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร.....	410
7	ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร.....	410
8	ข้อคำถามและข้อมูลการสัมภาษณ์การศึกษางานวิจัย.....	477
9	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	504
10	แสดงค่า KMO and Bartlett’s Test.....	508
11	องค์ประกอบรูปแบบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย	510
12	องค์ประกอบที่ 1 สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา.....	512
13	องค์ประกอบที่ 2 อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้ว ยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับ ศีล สมาธิ ปัญญา...	517
14	องค์ประกอบที่ 3 อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนา สัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”.....	521
15	องค์ประกอบที่ 4 บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญอาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว.....	523
16	องค์ประกอบที่ 5 การประดิษฐ์การฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปากอาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย.....	526

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	องค์ประกอบที่ 6 กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั่นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีตตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต	528

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ป้ายชุมชนบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว เป็นบ้านพัฒนาสาธารณสุขดีเด่น	9
2	พ่อหลวงของชาวไทย พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ยอดนักกษัตริย์ไทย.....	58
3	“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” กินอาหารพืชผักสมุนไพรให้เป็นยา.....	73
4	“อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร” อาหารสูตรที่ให้พลังชีวิตที่สูงที่สุดในโลก.....	82
5	อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร อาหารที่เรียบง่าย ชีวิตจะสงบมาก กินเพื่อบรรลุธรรม ทุกคำข้าว มีครบพร้อมทั้งพลังปัญญา พลังเจโต พลังหมู่	84
6	การกินอาหารร่วมกับหมู่มิตรดี จะทำให้ได้พลังร่วม จะทำให้อาหารนั้นมีรสชาติดี รสประโยชน์ อาหารนั้นก็จะย่อยได้ง่าย	86
7	“อาหารสูตร 2 น้องพุทธ” อาหารที่เรียบง่าย ชีวิตจะสงบมาก กินเพื่อบรรลุธรรม ทุกคำข้าว มีครบพร้อมทั้งพลังปัญญา พลังเจโต พลังหมู่	88
8	ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุด ๆ ยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุด ๆ กองทุกข์ทั้งมวลเกิดจากการมีความชอบชัง การล้างความชอบชังจึงทำให้ได้ พลังสุด ๆ	94
9	กรอบแนวคิดการวิจัยวิจัยเรื่องภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว	167
10	พระอาภากร อายุ 69 ปี	188
11	ภาพขยายของ แม่ก้าน ไตรยสุทธิ์ กับการรับประทานอาหารมื้อหลักอย่างเบิกบาน	190
12	แม่ก้าน ไตรยสุทธิ์ กาลังรับประทานอาหารกลางวัน โดยนั่งล้อมวงกินกับเพื่อน ๆ หมู่มิตรดี.....	191
13	ข้าวเหนียวและส้มตา อาหารพื้นบ้านหลักของชาวอีสาน.....	193
14	วรางคณา ไตรยสุทธิ์ กำลังกินอาหารกลางวันโดยเป็นอาหารมังสวิรัติ.....	195
15	ผ่องไพรธรรม กล้าจน กำลังกินอาหารกลางวันกับเพื่อน.....	198
16	สมณะบินบน ถิรจิตโต กาลังแสดงธรรม ณ ชมรมมังสวิรัติ เชียงใหม่.....	200
17	แก้วใจเพชร กล้าจน กับการพากเพียรปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดได้พลังปัญญา	210
18	แก่นศีล กล้าจน กำลังขุดดินทำแปลงปลูกพืชผัก	214
19	วรวัตร ขาเจริญ ได้ปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อล้างความติดยึดในกามคุณ 5	226
20	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ มารวมตัวกันเรียนรู้พระไตรปิฎก	241

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
21	กิจกรรมสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการตั้งศีลลด ละ ล้างกิเลส เกี่ยวกับการกินอาหาร ..	242
22	สมณะฟ้าไท สมชาติโก กำลังให้สัมภาษณ์งานวิจัยการเคี้ยว.....	246
23	พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ให้โอวาทแสดงธรรมเปิดงาน “ตลาดน้ำอาริยะ”	264
24	การทำกสิกรรมไร้สารพิษและการอยู่อาศัยในเรือในชุมชนบวรราชธานีอโศก.....	265
25	พืชผักผลไม้ไร้สารพิษ จากน้ำพักน้ำแรงของชาวชุมชนบุญนิยม	266
26	พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้ก่อตั้งชุมชนบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี	268
27	แท่นโศลกธรรมจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ชุมชนบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี	270
28	แผ่นดินพุทธ ชุมชนบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี	272
29	ฟลุ๊ค กับอาหารมังสวิรัติแบบธรรมชาติ ประหยัดเรียบง่าย เคี้ยวละเอียด มีสติช่วยรักษาโรค	283
30	ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กับอาหารมื้อเช้า “เฝอ” ก่อนลงเก็บข้อมูลภาคสนามที่สะหวันนะเขต ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2561.....	291
31	แม่แพ ชาวสะหวันนะเขต กินอาหารเป็นสำรับ โดยมีน้ำพริก ข้าวเหนียว	301
32	พ่อทองลำ พันโซด อายุ 81 ปี กับพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารในชีวิตประจาวัน.....	302
33	ยายบุญมี อาริยวงศ์ กินอาหารวันละมื้อ โดยค่อย ๆ เคี้ยว.....	306
34	แม่หอม ได้มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพจากค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมพระไตรปิฎก	313
35	แม่เกศมณี สุขสวาท อำเภอท่าแขก จังหวัดคำม่วน.....	318
36	พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์ ชาวสะหวันนะเขต อายุ 71 ปี.....	324
37	ชุมชนสาธารณสุข ชุมชนบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว	326
38	ที่ทำการบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว และพ่อพนม สุโพธิ์ภาพ.....	327
39	รูปแบบแผนผังการพัฒนาตัวแบบสาธารณสุข บ้านโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว ..	328
40	การเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ภาคสนาม ณ บ้านโพนทอง บ้านตัวแบบสาธารณสุข สปป.ลาว	330
41	แผนที่การเดินทางมาศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ฯ สวนป่านาบุญ 1	338
42	แผนผังสภาพนิเวศวิทยาและการใช้พื้นที่ภายในศูนย์เรียนรู้ สวนป่านาบุญ 1.....	340
43	ผู้นำชุมชนและพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จากค่ายพระไตรปิฎก.....	342

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
44	คำสอนเพชรจากใจเพชร	343
45	การประชุมอปริหานิยธรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	344
46	ตัวอย่างอาหารสูตร 1 “พลังพุทธย่ำยีมาร” แบบไม่ปรุง และสูตร 2 แบบปรุง	345
47	การกินอาหารสูตรพลังพุทธ ร่วมกับครูอาจารย์และหมู่มิตรดี ได้พลังร่วม	346
48	ตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิตของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	354
49	ตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิตของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หน้าศาลาแก่นสุข	355
50	ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นำสวดมนต์ตอนเช้าของการอบรม	358
51	บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก	359
52	พระพุทธาภิธรรมนิมิต ณ บวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี	359
53	ใจเพชร กล้าจน กำลังเตรียมการบรรยายเรื่องสุขภาพ	365
54	บทพิจารณาอาหารที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้ในการพิจารณาอาหาร	367
55	การฝึกการประมาณการตักอาหารเพื่อฝึกฝนการกินตามลำดับการย่อยง่าย	368
56	การรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น มื้อหลัก ของจิตอาสา	369
57	ผลตรวจค่า CT Normal	415
58	จิตอาสาแสงอรุณ ได้ทำอาหารปิ่นโตสุขภาพไปรับประทานที่ทำงาน	417
59	จิตอาสาแสงอรุณ สังคมศิลป์ กำลังกินอาหารกลางวันกับเพื่อน	418
60	จิตอาสาแสงอรุณ สังคมศิลป์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	420
61	รจรินทร์ อักขะโคตร (ซ้าย) ศิริขวัญ แซ่ลิ้ม (ขวา)	423
62	จิตตรึงธรรม กล้าจน กับความเบิกบานในการพึ่งตนและช่วยคนที่ศรัทธา	437
63	จงกช สุทธิโอสถ วัย 70 ปี บำเพ็ญในหมู่มิตรดี เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม	450
64	การประมาณในการบริโภคอาหารของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	452
65	ภาพถ่ายศิริขวัญ แซ่ลิ้ม ถ่ายร่วมกับน้องสาว	455
66	ฐานคติ “กลไกสังคม” ในการดำเนินการเพื่อให้ได้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย	532

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างผาสุกและยั่งยืน สามารถเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์การพัฒนามนุษยชาติเพื่อความสงบสันติและเบิกบานทั้งกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ หากได้มีการนำมาใช้เพื่อการพัฒนามนุษย์ได้ดีที่สุดและสูงที่สุดวิธีหนึ่ง ด้วยตามเป้าหมายหลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขา "ยุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)" ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษยชาติให้มีการเรียนรู้ไปสู่ความสงบและสันติสุขทั้งต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ หรือความผาสุกอย่างยั่งยืน ด้วยขณะนี้โลกขาดแคลนคนดี จึงควรเร่งสร้างคนดี เร่งพัฒนาคนให้เจริญ การพัฒนาใด ๆ ก็ไม่สู้การพัฒนาทุนมนุษย์ สังคมจะได้มนุษย์ที่เป็นประโยชน์ เป็นมนุษย์เจริญ เป็นมนุษย์นักพัฒนาคุณธรรม ศีลธรรม นิเวศน์ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เป็นมนุษย์ที่ทำประโยชน์หรือกำไรให้แก่โลก โดยไม่ทำลายไม่เผาผลาญและไม่สร้างมลพิษ แต่เป็นผู้มีและให้ความรักและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์ และมีคุณค่าและศักยภาพสูงสุดทั้งต่อตนเอง ประเทศชาติและโลก

ปัญหาความเจ็บป่วยจากการกินอาหารรส "เปรี้ยวหวานมันเค็มเกินความจำเป็นของชีวิต" และ "ความไม่ได้ดั่งใจหมาย" ในทุก ๆ การกระทำของบุคคล เช่น ความใจร้อน ความเครียดวิตกกังวล โดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจจากการทำมาหาเลี้ยงชีพตน จนนำไปสู่ปัญหาการเจ็บป่วยที่ส่งผลให้เห็นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคเครียด-กลัว-วิตกกังวล-ระแวง-หวั่นไหว โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องอืด กรดไหลย้อน จนถึงปวดแสบปวดร้อนท้องหรือกระเพาะอาหาร สุดท้ายถึงขั้นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร ในลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ รวมถึงโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุหลักมาจากการกินอาหารไม่ถูกสุขภาพ อย่างเช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง อ้วนภาวะน้ำหนักเกิน โรคทุกข์ภัยเหล่านี้สามารถจะจัดการและกำจัดให้ทุเลาเบาบางและบรรเทาลงได้ หากได้มีการนำวิธีการหรือยุทธศาสตร์ทางเลือกเพื่อการพัฒนาสุขภาวะที่เป็นได้ทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งการนำวิธีการเคี้ยวอาหารคำข้าวที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์และของแต่ละบุคคลมาปรับใช้ให้ได้อย่างเหมาะสมลงตัวของแต่ละบุคคล ยุทธศาสตร์นี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกประเด็น ช่วยบรรเทาสภาพทุกข์จากความเดือดร้อนใจและร่างกาย ทำให้ปัญหาโรคร้อนและโลกร้อนบรรเทาเบาบางลงได้ อย่างประหยัดเรียบง่าย ช่วยลดปัญหาเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมของประเทศลงได้อย่างมากต่อไป

ผลจากการพัฒนาเศรษฐกิจในยุคโลกาภิวัตน์ การพัฒนาความเจริญและความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ในการสร้างวิทยาการสมัยใหม่ที่เน้นแต่ในด้านเทคโนโลยีและวัตถุต่าง ๆ แบบแยกส่วนอย่างสูงสุด เกิดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอันเกินจำกัด จนกระทั่งมีผลกระทบต่อสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่ขาดหรือเกินความสมดุล สภาพภูมิอากาศมีการเปลี่ยนแปลงเร็วและรุนแรงมากขึ้น สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเต็มไปด้วยมลพิษ เกิดภาวะโลกร้อน อากาศ น้ำและดินเป็นพิษ ประชาชนทั่วโลก รวมถึงประชาชนไทยส่วนใหญ่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นสังคมเมืองมากขึ้น ที่มีแต่การสั่งสมและเต็มไปด้วยความเคร่งเครียด ความเร่งรีบและเร่งร้อน มีความกลัววิตกกังวลเป็นพื้นฐานตลอดเวลา อาหารการกินส่วนใหญ่เต็มไปด้วยสารพิษสารเคมี ทั้งยังบวกเพิ่มด้วยการปรุงแต่งรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่จัดจ้านและไม่สมดุล การกินอาหารด้วยความรีบเร่ง รีบกินรีบเคี้ยวรีบกลืน จะได้รีบเอาเวลาไปทำงานหาเงินเพื่อมาเลี้ยงชีพ จนเกิดการแข่งขันแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นและเอารัดเอาเปรียบเอามากจนเกินขีดความพอดีที่จำเป็นของชีวิต ส่งผลต่อการขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายแต่ทำอย่างไม่ถูกต้อง การสัมผัสสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ และสัมผัสกับเครื่องยนต์เครื่องไฟฟ้าและเครื่องอิเล็กทรอนิคเกินความสมดุล การขับถ่ายอันไม่สมดุลหรือไม่ได้ปรับสมดุลเอาพิษออกจากร่างกายในเวลาที่เหมาะสม รวมถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ สภาพดังกล่าวเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยอาการและโรคต่าง ๆ ที่นับวันความเจ็บป่วยต่าง ๆ ยังคงจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ๆ ทุกวัน ซึ่งสภาพของปัญหาที่ปรากฏในปัจจุบันนี้ สวนทางกับเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่วางไว้ที่ผ่านมาและสำหรับเป้าหมาย 20 ปี ข้างหน้าว่า “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข และระบบสุขภาพยั่งยืน” (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2560 : ก)

จากการศึกษาของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) ความสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทย ที่สำรวจในปี พ.ศ. 2556 และทำการวิเคราะห์รวบรวมเพื่อแปลผลในปี พ.ศ. 2559 พบว่า ประชากรไทยมีการสูญเสียปีสุขภาพดีร่วมกัน 15.3 ล้านปี โดยเป็นความสูญเสียด้วยการตายก่อนวัยอันควร 10 ล้านปี และต้องอยู่อย่างเจ็บป่วยหรือพิการ 5.3 ล้านปี หากคำนวณเป็นมูลค่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจจะสูงถึง 930,053 ล้านบาท หรือ คิดเป็นร้อยละ 7.2 ของจีดีพีประเทศ โดยมีกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาระโรคที่สูงเพิ่มขึ้นเป็นผลจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของคนไทย โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และภาวะน้ำหนักเกินที่เกิดจากการบริโภคไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ (มติชนออนไลน์. 2561)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าทางภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพยายามได้ดำเนินงานป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการรณรงค์สร้างกระแส ลดหวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค เพิ่มการบริโภคผัก และผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ การส่งเสริมการออกกำลังกาย การรณรงค์ลดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา การส่งเสริมให้โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม และการเชิญชวนให้ออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงปัญหา เกิดความตื่นตัว และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดช่วงชีวิต (pptvhd36. 2560) แต่จากสถานการณ์สุขภาพในไทยพบคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป มีความชุกภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โดยอ้วนลงพุงในชายมากกว่าในหญิง ความชุกของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง การเจ็บป่วยจากโรคมะเร็ง หัวใจ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยเพิ่มขึ้น หากไม่สามารถสกัดกั้นหรือหยุดยั้งปัญหาได้ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย มีภาวะแทรกซ้อน พิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนั้น สถานการณ์โรคอันเนื่องจากปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ 3 โรค คือ 1) โรคระบบทางเดินอาหาร 2) โรคระบบทางเดินหายใจ 3) โรคจากการได้รับพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช โดยพบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ยังคงมีแนวโน้มสูงอย่างต่อเนื่อง และโรคระบบทางเดินหายใจแม้ว่าโดยรวมมีแนวโน้มลดลงแต่ยังคงเป็นสาเหตุการป่วยสูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ รวมทั้งโรคจากการได้รับพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช (กระทรวงสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. 2559 : 20)

ปัญหาเรื่องสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมไทย ที่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างรีบเร่งต้องแก่งแย่งแข่งขัน รวมทั้งโครงสร้างสังคมที่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงทำให้เกิดปัญหาความเครียดและการเสื่อมเสียในด้านสุขภาพจิตโดยมีผู้ติดสุราและมีปริมาณการดื่มสุราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คนไทยป่วยเป็นโรคอารมณ์แปรปรวนและโรควิตกกังวล ปัญหาสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวไทยซึ่งกำลังเผชิญกับวิกฤตรุนแรง เด็กและวัยรุ่นไทย (อายุ 6 – 18 ปี) มีปัญหาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรม ภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นกว่า 2 เท่าในรอบ 15 ปี ที่ผ่านมา ในขณะที่อัตราการฆ่าตัวตายซึ่งสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพจิตขั้นร้ายแรงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรุนแรงในสังคมที่ปรากฏมีทั้งการทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตายเป็นผลลัพธ์มาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง การอดทนอดกลั้นต่อความแตกต่างลดน้อยลง ความเป็นธรรมทางสังคมเสื่อมถอยลง อัตราการฆ่าตัวตายมีสัดส่วนของเพศชายมากกว่าเพศหญิงถึงเกือบ 4 เท่า (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. 2555 : 25 - 27)

จากข้อมูลสถานการณ์สุขภาพดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ยังไม่สามารถทำให้ประชาชนมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงได้มากนัก ส่งผลให้ภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นและเป็นการสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจของประเทศอย่างมหาศาล ความตระหนักในการรวมพลังของทั้งสังคมในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ควรได้มีการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจนในหลาย ๆ สังคม ด้วยการเพิ่มวิถีชีวิตที่พอเพียงจากการบริโภคที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เพียงพอ และการจัดการอารมณ์ได้เหมาะสม ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและ

สุขภาพพอเพียง ในการป้องกันแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพและผลกระทบจากโรควิถีชีวิต จะเป็นการสร้างเหตุปัจจัยในการนำไปสู่การสร้างสังคมสุขภาพดีวิถีชีวิตไทยได้อย่างจริงจังและยั่งยืนขึ้นได้ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. 2555 : 30 - 37)

สถานการณ์สุขภาพในประเทศเพื่อนบ้าน ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ข้อมูลจากการวิจัยสัญจร (เก็บข้อมูลภาคสนาม) ระหว่างวันที่ 24 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2557 พบว่า จากการเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ ตลาดเช้าที่หลวงน้ำทา สปป.ลาว พบว่า ชาวบ้านที่เป็นลาวสูงที่นี่นับถือผี เมื่อเจ็บป่วยก็จะไปแก้ไหว้ผีตามที่ศรัทธา แต่ส่วนชาวลาวลุ่ม ที่มีความเชื่อและนับถือพระพุทธศาสนา มีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาและพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ มีการเข้าวัดทำบุญใส่บาตรถือศีลและได้ฟังธรรมจากพระสงฆ์เป็นประจำ ๆ ซึ่งจากการสอบถามชาวบ้านในเมืองเวียงจันทร์ พบว่าเมื่อเจ็บป่วย ก็จะไปหาหมอรักษาที่โรงพยาบาล หรือก็จะหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด กินอาหารแต่น้อยมีความระมัดระวังในการเลือกกินอาหารเมื่อมีสุขภาพเจ็บป่วย ด้วยมีความเชื่อเรื่องกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพตนเอง

หนึ่งในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหารที่จะเป็นการกระทำหรือพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดความเจริญในภูมิปัญญาพระพุทธศาสนาในการสร้างความผาสุกอันยั่งยืนให้กับชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันของบุคคลในปัจจุบันที่สำคัญ คือ “การเคี้ยวบริโภคอาหาร” ให้ช้าและละเอียดได้เพียงพอก่อนกลืน ด้วยคนเราจะมีชีวิตอยู่นั้น ก็ต้องอาศัยอาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่การรับประทานอาหารหรือวิธีการเคี้ยวบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่เป็นหนึ่งในสาเหตุในการทำให้มีสุขภาพดี และเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิต ซึ่งการศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวอาหารคำข้าวในประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ยังมีน้อย ด้วยการให้ความสนใจในเรื่องใกล้ตัวนี้ ได้ถูกมองข้ามความสำคัญไป

“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร (ธรรมพุทธสุดลึก. 2558 : 10) ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าตามหลักพระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อ 4 การบริโภคอาหารสุขภาพรสดีให้เป็นยาและไม่เจ็บป่วย แทนการบริโภคอาหารที่รสอร่อยแต่ต้องกินยาและเจ็บป่วย จึงเป็นสิ่งที่ผู้ใฝ่หาการมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถเข้าถึงได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักอันสำคัญของความเจ็บป่วยของประชาชน ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขและประชาชนในหลายภาคส่วนต่างให้การส่งเสริมและเน้นพัฒนาให้มีองค์ความรู้ที่ถูกต้องและเพียงพอ แต่ผลที่ปรากฏกลับเหมือนไม่เพียงพอและไม่ถูกทิศทางเท่าที่ควรอย่างเหมาะสม ในการให้ประชาชนมีความเอาใจใส่ เกิดการตระหนักรู้ ตื่นรู้และมีความรู้ความเห็นที่ถูกตรงในการที่จะเอาใจใส่ในการฝึกฝนและทดลองปฏิบัติการรับประทานอาหารของตนเอง ที่จะนำอาหารที่มีคุณภาพและเป็นประโยชน์มาใส่ให้กับร่างกายและจิตใจของตนในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม เป็นการดูแลและรักษาสุขภาพแบบพึ่งตน ด้วยการรับประทานอาหารนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเราที่แต่ละคนจะต้องสัมผัสและบริโภค

อาหารในแต่ละวันในปริมาณและจำนวนมื้อที่แตกต่างกัน ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร

ในศตวรรษที่ 20 ถือเป็นช่วงเวลาที่สังคมให้ความสนใจเรื่องสารพิษที่มีผลต่อสุขภาพคนเราเป็นพิเศษ เนื่องจากทุกวงการไม่ว่าจะเป็นวงการแพทย์และอุตสาหกรรมทุกชนิด มีการใช้สารเคมีชนิดคิดค้นได้ใหม่ ๆ ที่แรงขึ้น เข้มข้นขึ้น มีผลทำให้สิ่งแวดล้อมทั้งในอากาศและน้ำเกิดมลภาวะ รังสียูวีที่ตกถึงโลกมีมากขึ้น สังคมมีการวิจัยยาใหม่ ๆ สารเคมีใหม่ ๆ เทคโนโลยีหรือไอทีแปลกใหม่และรวดเร็ว ผู้คนในสังคมมีการบริโภคทุกอย่างมากขึ้นทั้งจำนวนและชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง เช่น อาหารจานด่วน อาหารจั๊งค์ฟู้ด (Junk Foods) ทั้งไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท ไอศกรีม สารพัดเค้ก เป็นต้น รวมถึงเครื่องดื่ม น้ำอัดลมและแอลกอฮอลล์ต่าง ๆ ผู้คนในสังคมอยู่ในกระแสสังคมวัตถุนิยมที่มีภาวะเร่งรีบทุกวัน ต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่แต่กลับบ้านค่ำมืด คร่ำเคร่งกับการงานที่รีบเร่ง มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่อาศัยจากอาหารจานด่วนหรืออาหารถุงพลาสติก หาซื้อจากร้านค้าริมถนน และถ้ามีเงินมากเป็นเศรษฐีก็นิยมกินตามร้านอาหารหรือภัตตาคารหรือห้องอาหารในโรงแรม ที่มีบรรยากาศโก้หรูที่อาจมีทั้งภาพแสงสีเสียง การแสดงการละเล่นและเสียงเพลงต่าง ๆ สร้างและเคล้าบรรยากาศการกินอาหาร พร้อมพูดคุยสรวลเสสนุกสนานเฮฮาไปด้วย ผลลัพธ์ที่ได้ไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ร่ำรวยถึงขั้นเศรษฐีหรือพนักงานเงินเดือน คือร่างกายอ่อนเพลียจากความเร่งรีบ การทำงานที่เคร่งเครียด การรับประทานอาหารที่ทิ้งโทษสะสมไว้ในร่างกาย ร่างกายอ่อนแอและรับสารพิษทั้งจากการบริโภคอาหารส่วนเกิน อาหารที่สักแต่ว่าอร่อยและอิ่มท้อง แต่ทิ้งสารพิษสะสมไว้ในร่างกายทุกวัน รวมทั้งสารพิษจากสิ่งแวดล้อม และสารพิษหรือ “อนุมูลอิสสระ” ที่สะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในสภาวะที่ร่างกายอ่อนแอ ระบบอัตโนมัติของร่างกายในการกำจัดสารพิษจึงอาจทำงานได้ไม่เต็มที่ หรือทำงานจนอ่อนแรง ทำให้การกำจัดพิษออกจากร่างกายไม่หมด ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ (พิมลพรรณ พิทยานุกุล. ม.ป.ป : 1 - 2)

จะเห็นได้ว่า การให้ความสำคัญกับการ “เอาพิษภัยออก” หนึ่งในหลัก “8 อ. ของบุญนิยม” หรืออนามัยส่วนบุคคล (อุจจาระ) ตามหลัก “5 อ.” ของกระทรวงสาธารณสุข คือ การขับถ่ายของเสียอุจจาระ ออกจากร่างกายในแต่ละวัน จึงควรให้ความเอาใจใส่ เพราะหากปล่อยปละละเลย โอกาสที่จะเกิดสารพิษตกค้างและสั่งสมเป็นโรคร้ายแรง เพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้กับสุขภาวะของบางคนได้ ดังที่พรทิพย์ โรจนสุนันท์ (2544 : 127) อดีตผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ ได้เขียนไว้ว่า “เวลาผ่าศพจะเจออุจจาระตกค้างในลำไส้อย่างน่าตกใจ บางศพมีน้ำหนักอุจจาระถึง 10 กิโลกรัม เป็นเพราะอุจจาระตกค้าง” โดยสาเหตุหลักของการที่อุจจาระตกค้าง ก็เนื่องมาจากเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด และสาเหตุรองลงมาคือการกินอาหารที่มีกากใยน้อย (ภูเพียรธรรม กล้าจน. 2560)

ผู้บริโภคที่เร่งรีบกับการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันและไม่ได้เอาใจใส่ในการเลือกสรรอาหารเพื่อสุขภาพมารับประทานในแต่ละวันที่จะเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง แม้จะมีองค์ความรู้ในด้านสุขภาพให้เลือกศึกษาและทดลองปฏิบัติมากมายในยุคการสื่อสารที่มีมากมายหลายช่องทางในสื่อประเภทต่าง ๆ แต่ผู้คนส่วนใหญ่ยังกลับเลือกบริโภคในทิศทางที่ตนเองชอบมากกว่าเลือกสรรความเป็นประโยชน์ให้กับสุขภาพตนเอง อันเป็นการสะสมสารพิษให้กับตนเองเพิ่มมากขึ้นทุกวันอย่างไม่รู้ตัว เช่น การกินอาหารทั้งชนิดใหม่และชนิดเดิมซ้ำ ๆ ในปริมาณที่มากเกิน กินอาหารปรุงรสจัด เปรี้ยวหวานมันเค็มเกิน เน้นกินอร่อย กินในสิ่งที่เป็นโทษให้กับร่างกายของตนมากกว่าจะกินเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ แต่การรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีพุทธในศูนย์ ฯ สวนป่านาบุญ 1 ดังที่ใจเพชร กล้าจน (2556 : 168) ได้นำมาใช้ในการอบรมปฏิบัติในค่ายสุขภาพทุกวัน คือ “หลักปฏิบัติ 4 อย่างในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี คือ 1) ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ 2) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน 3) รับประทานในปริมาณที่พอดี รู้สึกสบาย 4) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย ยกเว้นผู้ที่มีบุญบารมีมากหรือผู้ที่ฝึกรับประทานบ่อย ๆ จะรู้สึกอร่อยไปเอง” ซึ่งพบว่าจากหลักปฏิบัติดังกล่าว ช่วยทำให้ผู้เข้ารับการอบรมที่ได้ปฏิบัติตามเทคนิคดังกล่าวสามารถบรรเทาหรือทุเลาในโรคภัยไข้เจ็บลงได้มาก จนถึงขนาดบางท่านสามารถหายจากโรคได้เลยภายในเวลา 3 – 9 วัน

ปัญหาในเรื่องของการทำให้เกิดการปฏิบัติและดูแลรักษาสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมให้ปัจเจกชนเกิดการรับรู้ และเรียนรู้อย่างชัดแจ้ง จนนำเข้าสู่ขบวนการ “ตระหนักรู้ นำสู่การปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ” ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับกระบวนทัศน์ที่เป็นต้นรากของความเห็นที่ถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) จึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการส่งเสริม ให้ความร่วมมือ สนับสนุนและแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับที่อำพล จินดาวัฒนะ ว่า “ต้องช่วยกันสร้างความตระหนักในคุณค่าของสุขภาพที่มีความหมายกว้างกว่าเป็นเรื่องของสุขภาวะ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ด้วยความรับผิดชอบของทุกฝ่ายในสังคม ไม่ใช่เป็นเรื่องแค่ การป่วย-ไม่ป่วย และการไดรับบริการสาธารณสุขเพียงเท่านั้น ตองอาศัยกระบวนการทำงานร่วมกับกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรูซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ไมมีที่สิ้นสุด”

หากประชาชนในชุมชนและสังคมโดยส่วนรวม มีความเห็นอันสมควรในการดำริที่จะยกตนให้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเห็นและพฤติกรรมสุขภาพอย่าง “สัมมาทิฏฐิ” ไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสามารถพัฒนาไปสู่สังคมสุขภาพพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ พร้อมทั้งยังสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวและชุมชนอันจะช่วยลดภาระในการดูแลสุขภาพและลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งของประชาชนและรัฐลง ทั้งนี้จากสถานการณ์สุขภาพปัจจุบันที่ยังเป็นปัญหาที่มาก หากประชาชนและเจ้าหน้าที่โดยส่วนรวม ได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในวิธีคิดและการลงมือปฏิบัติเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเห็นว่าเรื่องการบริการสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและควบคุมโรคมิได้เป็นบทบาทหน้าที่ของภาครัฐและรอรับบริการสุขภาพจาก

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่ต้องร่วมช่วยกัน ดังนั้น การที่จะช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์นี้ได้ จึงขึ้นอยู่กับการสื่อสารและถ่ายทอดประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนและพัฒนากระบวนทัศน์ความคิดเห็นอย่างเป็น “สัมมาทิฏฐิ” และการลงมือปฏิบัติเพื่อการพัฒนาอย่างแท้จริงของประชาชนแกนนำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการพัฒนาสุขภาวะอย่างมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การมีมาตรการทางสังคมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืนในที่สุด

ด้วยในยุคปัจจุบันนี้ หลาย ๆ ท่านเห็นและยอมรับว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” การเห็นและให้ความสำคัญในการเลือกรับประทานชนิดหรือประเภทของอาหารที่ถูกกับร่างกายอย่างถูกสมดุลร้อนเย็นอย่างถูกวิธี และการได้ปฏิบัติในการรับประทานอาหารตามหลักการรับประทานอาหารที่ถูกวิธีเป็นความประพฤติถึงต้นเหตุของการมีสุขภาพที่ดีได้ ในทางตรงกันข้าม ทำอย่างไรให้ประชาชนมีสัมมาทิฏฐิ หากไม่เข้าใจและไม่ได้ปฏิบัติตามถึงหลักการรับประทานอาหารที่ถูกวิธี ยังติดในพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักการ หรือติดความเคยชินในวิธีการรับประทานอาหารแบบเดิม ๆ ตามความชอบความไม่ชอบของตน สิ่งเหล่านี้จึงเป็นต้นเหตุและเป็นสาเหตุหลักใหญ่ของความเจ็บป่วยได้อย่างชัดเจนในยุคปัจจุบันนี้

ผู้วิจัยเห็นว่า ในปัจจุบัน มีผู้รู้ที่เป็นครูภูมิปัญญาพุทธศาสนาที่สามารถถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจหรือความเห็นอย่างถูกตรงในเรื่องของ “อาหาร 4” ที่เป็นไปตามลำดับ ๆ อย่างลาดลุ่มลึกที่เป็นในเบื้องต้น ท่ามกลาง และบั้นปลาย ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้นั้น มีจำนวนน้อยมาก หรือแม้แต่ในวงการสาธารณสุขที่บางกลุ่มงานอาจจะได้มีการทดลองน้อมนำปัจจัยเรื่อง “อาหาร” มาปฏิบัติด้วยก็ตาม แต่จะเห็นว่าส่วนใหญ่ของผู้ศึกษาพุทธศาสนาชาวไทยพุทธ ยังมิได้น้อมนำหรือนำหลักปฏิบัติที่เป็นแก่นแกนแท้ของความหมายและหลักปฏิบัติของ “อาหาร 4” ที่ควรได้น้อมนำมาปฏิบัติอย่างถูกควรที่จะเป็นวิถีสุขภาพแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ให้กับประชาชนได้น้อมนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกตรงเพื่อสุขภาวะ อันจะช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วยได้เป็นอย่างมากและรวดเร็วได้ ในการทำความผาสุกให้กับสุขภาวะของตนเองหรือของบุคคลแต่ละคนให้ยั่งยืนได้ สำหรับผู้สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างได้ผลได้จริง

จากหลักพระธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้และนำมาเผยแพร่ให้พุทธศาสนิกชนได้ปฏิบัติตามพระพุทธองค์ ที่เป็นหนทางแห่ง “สัมมาทิฏฐิ” อันปลอดโปร่งจากกิเลสกองทุกข์ทั้งมวล ที่จะนำไปสู่ความผาสุก มีอายุและผิวพรรณที่งามในเบื้องต้นได้ คือ “ธรรม 1 อย่าง ธรรม 2 อย่าง และธรรม 4 อย่าง” ที่แทงตลอดได้ยาก ดังรายละเอียดคือ ธรรมอย่างหนึ่งที่ควรรู้ยิ่งคือสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีอาหารเป็นที่ตั้ง ธรรม 1 อย่างเหล่านี้แทงตลอดได้ยาก ฯ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 375) ธรรม 2 อย่างที่แทงตลอดได้ยาก คือ 1) สิ่งใดที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เกิดความเศร้าหมอง (ไม่แช่มชื่น ไม่เบิกบาน) ของเหล่าสัตว์ และ 2) สิ่งใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อทำให้เกิดความบริสุทธิ์ (ความอิ่มเอิบเบิกบานและผ่องใส) ของเหล่าสัตว์ ธรรม 2 อย่างเหล่านี้แทงตลอดได้ยาก ฯ

(พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 384) ธรรม 4 อย่างที่ควรกำหนดรู้ คือ อาหาร 4 ได้แก่ กวฬิงการาหารที่หยาบหรือละเอียด 1 ผัสสาหาร 1 มโนสัญเจตนาหาร 1 วิญาณาหาร 1 ธรรม 4 อย่างเหล่านี้ ควรกำหนดรู้ ฯ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 402)

"กวฬิงการาหาร" ความหมายตามพจนานุกรม มคธ-ไทย มาจากคำว่า "กวล" บวก "อิงค" บวก "อาหาร" (กวล + อิงค + อาหาร)

"กวล" "กวฬ" "กฬล" (ป.) ตามพจนานุกรม มคธ-ไทย คือ ของที่รวมเข้าหรือตะล่อมเข้า พอใส่ปากได้ครั้งหนึ่ง ๆ คำข้าว (ป.หลงสมบุญ. มปป : 180)

"อิงค" ตามพจนานุกรม มคธ - ไทย คือ อาการ , ท่าทาง , การเคลื่อนไหว , ความอัศจรรย์. ความรู้ (ป.หลงสมบุญ. มปป : 108)

"อาหาร" ตามพจนานุกรม มคธ-ไทย คือ วัตถุอันพึงกิน, วัตถุอันพึงกลืนกิน. เครื่องบริโภค เครื่องค้ำจุนชีวิต, ของกิน, อาหาร (ป.หลงสมบุญ. ม.ป.ป. : 106)

"อาหาร 4" ตามที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 16 "ปุตตมังสสูตร" ข้อ 240 พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า อาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต ดังนี้ 1. กวฬิงการาหาร (คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5 (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส) 2. ผัสสาหาร (ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3 (สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา) 3. มโนสัญเจตนาหาร (จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3 (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) 4. วิญญาณาหาร (ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในนามรูป (กรมการศาสนา. 2541 : 96 - 97)

จากการศึกษาเบื้องต้น ณ สาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาว พบว่าการนำวัฒนธรรมและศาสนาอย่างสม่ำเสมอ มีความสัมพันธ์กับการสาธารณสุข หมายความว่าหมู่บ้านใดเคารพและมีส่วนร่วมปฏิบัติธรรมแห่งพุทธศาสนาและครรลองของฮีตคอง ก็เป็นผลให้ประชาชนรู้จักเข้าใจโภชเนมัตตัญญุตาและดำเนินชีวิตพอเพียงไม่ประมาท ปฏิบัติตนตามหลักอาหาร 4 จึงเป็นหมู่บ้านและชุมชนสุขภาวะ

ภาพที่ 1 ป้ายชุมชนบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว เป็นบ้านพัฒนาสาธารณสุขดีเด่นเป็นบ้านตัวแบบด้านสาธารณสุข นายบ้านด้านวัฒนธรรม และสมุดบันทึกครรลองของฮีตคอง

ภาพที่ 1 นายบ้านด้านวัฒนธรรม อธิบายถึงการเคารพและมีส่วนร่วมปฏิบัติธรรมแห่งพุทธศาสนาและครรลองของฮีตคองที่ได้บันทึกในสมุดบันทึก จากการลงเก็บข้อมูลภาคสนามเมื่อวันที่ 4 เมษายน 2561 ณ หมู่บ้านพัฒนาโพนทอง แขวงจำปาสัก ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

“เคี้ยว” (ภาษามคธ คือคีวา) คือ การบดย่อยเคี้ยวอาหารจากชิ้นใหญ่ให้เล็กลงจนละเอียด หรือถ้ายังมีเป็นเศษของเนื้อของกากหรือเส้นใยของอาหารก็จะเป็นเศษชิ้นเล็กๆ ที่จะทำให้กลืนลงคอได้อย่างสะดวก ไม่ติดคอ ทำให้อาหารสามารถลื่นไหลลงคอได้ง่าย ไม่สำลัก ทำให้การกินอาหารในมื้อนั้นส่งผลเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แทนที่จะเป็นโทษต่อร่างกาย และสั่งสมเก็บไว้จนกอบก่อเป็นโรคหรือโชคร้ายทั้งปวงที่จะตามมาได้ในภายหลัง เป็นการสร้างประโยชน์คือกุศลกรรมใหม่ให้กับผู้ที่เคี้ยวอาหารได้ช้าและละเอียดในกรณีที่จะลดความรีบเร่งและความหยาบในวัตถุและจิตใจ ในทางตรงกันข้ามหากเคี้ยวเร็วก็จะได้การสั่งสมที่จะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จนเป็นสาเหตุแห่งโรคและโชคร้ายอันเป็นอกุศลกรรมใหม่ได้

การรับประทานอาหารที่เป็นการกินเคี้ยวอาหารแบบช้าละเอียด เท่ากับเป็นการช่วยย่อยตั้งแต่ในปาก ก่อนส่งอาหารไปย่อยต่อในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก การเคี้ยวอาหารยิ่งช้านานและละเอียดได้มากเท่าไร สามารถสร้างเสริมและรักษาสุขภาพได้ดังเช่นข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์ส่งเสริมความรู้วิทยาศาสตร์วิชาการดอทคอมที่ได้รวบรวมผลการศึกษาทางแพทย์ ซึ่งยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะ เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง มีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว โดยประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะมีผลต่อดีสมองและร่างกาย ดังนี้ เคี้ยวอาหารในแต่ละมื้อ

ประมาณ 30 ครั้งต่อคำเป็นอย่างน้อย จะช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาอาการอารมณ์หงุดหงิด เครียด และโมโหง่าย เคี้ยว 50 ครั้ง จะช่วยลดความวิตกกังวลของอารมณ์ ช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่มากเกินความจำเป็นดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เคี้ยว 60 ครั้ง เหมาะสำหรับการเคี้ยวอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ช่วยลดอาการท้องผูก การทำงานของสมอง ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เคี้ยว 80 ครั้ง ช่วยให้ประสาทสัมผัสไวขึ้น มีความจำดีขึ้น สามารถจดจำและจำแนกรสชาติของอาหารทั้งจากธรรมชาติและสารปรุงอาหารที่มีพิษ ต่อร่างกายได้อย่างรวดเร็ว เคี้ยว 100 ครั้ง ทำให้จัดการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สงบ เยือกเย็น กินน้อยลง แต่ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มาก อีกทั้งช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ เคี้ยว 150 ครั้ง ระบบการทำงานกระเพาะและลำไส้ดีขึ้น และช่วยควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ เคี้ยว 200 ครั้ง ต่ออาหาร 1 คำได้ทุกมื้อ จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว

สังคมส่วนใหญ่ทุกวันนี้ มีการกินอาหารในเวลาอันรีบเร่งอย่างรวดเร็ว เพื่อจะรีบไปทำงานบ้าง หรือจะรีบไปทำอะไรก็ตาม ทำให้ใช้เวลาในการกินอาหาร เพียง 5-10 นาทีก็เสร็จ การกินอาหารแบบฟาสต์ฟู้ด จังค์ฟู้ด กินข้าวคำน้ำคำ กินไปพูดไป มีเสียงเพลงเสียงดนตรีคอยขับกล่อม มีหญิงบริการคอยให้บริการบ้าง กินในบรรยากาศหรู ๆ เป็นต้น น้ำลายซึ่งเป็นน้ำย่อยชนิดหนึ่งในปากนั้น ยังไม่ทันได้ออกมาหรือออกมาแล้วก็ยังไม่ได้ทันคลุกเคล้ากับอาหารเพื่อให้ฟันได้ช่วยกัดเคี้ยวและบดขยี้อาหารให้เล็กลง เป็นการย่อยอาหารตั้งแต่เคี้ยวในปาก อาหารได้ถูกบดย่อยด้วยฟัน และมีการใช้ลิ้นช่วยตรวจจับอาหารที่ยังไม่ได้เคี้ยว โดยใช้ลิ้นช่วยตรวจแล้วตะล่อมและตวัดกวาดให้อาหารที่หลงติดอยู่ตามกระพุ้งแก้มตามซอกฟันหรือระหว่างร่องกระพุ้งแก้มกับกรามบนและกรามล่างก็ตาม ทำให้ชิ้นหรือเศษอาหารเหล่านั้นได้ถูกบดเคี้ยวด้วยฟันให้ละเอียดก่อนกลืนลงคอ อันเป็นการเพิ่มภาระการทำงานให้กับร่างกายของเรา คือ กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ต้องทำงานหนักเพิ่ม และหากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กไม่สามารถย่อยอาหารชนิดนั้นได้ละเอียด ก็จะส่งเป็นกากอุจจาระ ถ้าขับถ่ายออกได้ดีตามเวลาก็ไม่มีปัจจัยเสี่ยง ขับถ่ายไม่เป็นเวลาปกติ ก็เป็นการเพิ่มภาระให้กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ เป็นการเพิ่มภาระโรคได้ทุกโรค ให้กับร่างกายได้ตั้งแต่โรคในช่องปาก จากการมีจุลินทรีย์หมักหมมในช่องปากได้ หากไม่ได้มีการทำความสะอาดในช่องปากทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ โรคกระเพาะอาหาร ตั้งแต่โรคพื้น ๆ เช่น ท้องอืดท้องเฟ้อ เนื่องจากอาหารไม่ย่อยจนกระทั่งถึงโรคอ้วน โรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

การกินอาหารของชาวไทย “การกิน” โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการเอาสิ่งที่เป็นอาหารเข้าไปในปาก เพื่อให้กระบวนการย่อยอาหารต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนอาหารเหล่านี้ให้เป็นสารเคมีที่มีประโยชน์สำหรับให้ร่างกายเจริญเติบโต “การอยู่” หมายถึง การทรงสภาพความมีชีวิตอยู่ได้ การกินอยู่จึงหมายถึง การกินอาหารเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ธรรมเนียมไทยแท้แต่โบราณบริโภคอาหารด้วยวิธีนั่งราบลงบนเสื่อหรือพรม นิยมจัดกับข้าวใส่ถาดเป็นสำรับ สำรับอาหารไทยจะมีขันน้ำใบขนาดกลาง ๆ

ใส่น้ำไว้ เพื่อให้คนที่ทานสำรับข้าวได้ชุบมือเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดมืออันทำให้ดูไม่งาม ข้าวสุกและขันน้ำจะวางไว้ข้างตัว วิธีกินอาหารของคนไทยแต่เดิมใช้มือเป็นพื้น เปิบข้าว คือ ใช้ปลายนิ้วขยุ้มข้าวใส่ปากตนเอง ดังพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ได้ให้ความหมายของคำว่าเปิบข้าวไว้ว่า “เปิบ , เปิบข้าว” คือ ใช้ปลายนิ้วขยุ้มข้าวใส่ปากตนเอง

การเปิบข้าวจึงเป็นวัฒนธรรมการกินข้าวของคนไทยทุกภาค ซึ่งบรรพชนได้กำหนดมารยาทในการกินไว้ดังนี้ การเปิบข้าวแต่ละคำเข้าปากใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง รวมถึงนิ้วก้อยตะล่อมข้าวคำขนาดพอดี อย่าให้โตคับปาก ค่อย ๆ ปั้นข้าวด้วยปลายนิ้วมือ (นิ้วมือเปื้อนได้เพียงข้อเดียวเท่านั้น) แล้วยกป้อนเข้าปากจากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือช่วยดันเข้าปาก อย่าให้ข้าวร่วงพรูลงมา เมื่อใส่ปาก ก้างปลาเปลือก หรือเมล็ด เศษอาหารควรวางที่ขอบจานให้เรียบร้อย พยายามอย่าให้ข้าวเลอะปากจาน (มีกำหนดให้เปื้อนได้เพียงขอบจานในเท่านั้น) การกินควรแบ่งทีละส่วนไม่ให้เลอะเทอะจนน่าเกลียด หมั่นกวาดและเกลี่ยข้าวในจานให้น่าดู เวลาซดน้ำแกงไม่ควรมีเสียงดัง หรือดูดมือดัง “รวบ” เป็นอันขาด การเปิบข้าวนี้เน้นที่การกินหรือทานข้าวสวยมากกว่าข้าวเหนียว ซึ่งภาคอีสานจะใช้คำว่า จก ปั้น จ้ำ คุ้ยกับการกินข้าวกับข้าวเหนียว

แต่เมื่อกาลสมัยเปลี่ยน มีการเคลื่อนของวัฒนธรรมศิวิไลน์ (Civilization) จากซีกโลกตะวันตก ในสมัยรัชกาลที่ 4 ชนชั้นสูงชาวสยามเริ่มรับวัฒนธรรมการใช้ช้อนส้อมและมีดเข้ามาเป็นแบบแผนการกินอาหาร แต่ก่อนหน้านั้นในช่วงต้นรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏว่ามีการใช้ช้อนกันอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งจะใช้ตักอาหารที่เป็นของเหลว อาหารไทยในยุคปัจจุบัน จึงเป็นวัฒนธรรมแห่งการผสมผสานบนพื้นฐานของการรับเพื่อทดลอง เมื่อเห็นว่าดีจึงประยุกต์เข้ากับรูปแบบอาหารแบบดั้งเดิม กลิ่นไออาหารต่างชาติทั้งมอญ ลาว จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และชาติแถบตะวันตก จึงกรุ่นอยู่ในอาหารไทยที่ยังคงรูปแบบเป็นตัวของตัวเอง แต่คนไทยในยุคปัจจุบัน ได้เปลี่ยนวิถีแห่งการผสมผสานนี้เป็นการรับการเอามาปฏิบัติตามเต็มรูปแบบด้วยความเข้าใจว่า ทันสมัย สะดวก รวดเร็วกว่าอาหารไทย อาหารจั๊งค์ฟู้ดส์ (Junk Foods) หรืออาหารขยะแบบตะวันตก จึงเข้ามาแพร่หลายในสังคมไทย ทั้งที่มีราคาแพง อุดมด้วยไขมัน น้ำตาล สารสงเคราะห์ที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายของชนชาวเมืองร้อนอย่างคนไทย จนส่งผลให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากการสะสมอาหารเหล่านี้ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เมื่อผนวกกับปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ เกิดภาวการณ์กู้หนี้ยืมสิน ตั้งแต่ประชาชนจนถึงประเทศชาติในทุกวันนี้ ทำให้คนไทยในบางกลุ่มคนได้พอทราบแล้วว่าเป็นผลของ "การหลงทาง” ไปกับวิถีชีวิตแบบชาวตะวันตก จนละทิ้งชีวิตแบบไทยที่สั่งสมเป็นภูมิปัญญาศาสนาและภูมิปัญญาท้องถิ่น อันเป็นอัตตลักษณ์ประจำชาติมานานนับร้อยนับพันปี อันนำไปสู่รากเหง้าสาเหตุของปัญหาความทุกข์โรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อนทรมานกายและใจจากกองทุกข์ทั้งมวลได้ (ภูเพียรธรรม กล้าจน. 2560)

"โภชเนมัตตัญญุตา" มาจากคำว่า "โภชเน – โภชนะ" บวก "มัตตัญญุตา" พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2559 : 128) ได้ให้ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ไว้ว่า "โภชเนมัตตัญญุตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา (moderation in eating)"

ตามหลักบุญนิยม (รวมศัพท์อโศก. 2559 : 159 - 160) ได้ให้ความหมาย "โภชเน – โภชนะ" คือ การบริโภค – อุปโภค การใช้การสอย การเป็นอยู่ที่เราพึ่งพาเครื่องยังชีวิตให้อยู่ทั้งหลายทั้งปวง และความหมาย "มัตตัญญุตา" คือ 1) ทำความรู้ให้แก่ตนในเรื่องรู้จักประมาณ รู้จักกำหนดจำกัด 2) ประมาณให้ไปทางน้อยไว้เสมอ 3) การประมาณ 4) รู้จักประมาณ, ประมาณการ

"โภชเนมัตตัญญุตา" ตามหลักบุญนิยม (รวมศัพท์อโศก. 2559 : 159 - 160) หมายถึง 1. รู้ประมาณในอาหาร 2. จะต้องรู้แจ้งความจริงด้วยการฝึกหัดปฏิบัติ หัดละ หัดเลิก หัดหยุดสิ่งที่เราได้หลงบริโภคตามโลกีย์ 3. การประมาณการกินการอยู่ การแต่งกายในการดำเนินชีวิต การเป็นอยู่อันประกอบไปด้วยเครื่องอุปโภค – บริโภค 4. ให้ปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร ต้องรู้จักประมาณทั้งสังวร – ปหาน – ภาวนา – อนุรักขนา ปฏิบัติให้มีสัมมัปปธาน 4 ในการกิน 5. การรู้จักยับยั้งกำหนดจิตในเรื่องอาหารการกิน 6. ประมาณการกินการใช้อย่าให้เกิดกิเลส ประมาณ กำหนดรู้ชัด ทำปัญญาในเรื่องบริโภค อุปโภคในสิ่งต่าง ๆ หรือคือการรู้จักประมาณในการรับประทานในปริมาณและชนิดของอาหารต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์และโทษให้กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างพอเหมาะพอควรที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง ณ ขณะนั้น และการประมาณการในเหตุการณ์ต่างๆ ในการกระทำทั้งคิดพูดทำ การทำอาชีพกิจกรรมการงานได้อย่างพอเหมาะพอควรลงตัวที่ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ ว่าควรจะทำอะไรอย่างใด เมื่อไร ที่ไหน กับใคร

ซึ่งตรงกับหลักสัปปุริสธรรม 7 คือ ให้รู้จักการประมาณตน ผู้อื่น หมู่กลุ่ม รู้ธรรม สาระ กาละ ประมาณ เป็นผู้รู้ธรรมะ สารประโยชน์ ตน ประมาณ เวลา หมู่คน บุคคล (พระไตรปิฎกเล่มที่ 23 ข้อ 65) (ธรรมพุทธสุดลึก. 2558 : 127) หรือคือการรู้จักการประมาณในสาเหตุในการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีอายุยืนไว้ 7 ประการ ได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6. เป็นผู้มีศีล 7. มีมิตรดีงาม ในทางตรงกันข้าม สาเหตุที่ทำให้อายุสั้น (สุขภาวะที่ไม่ดี) คือการกระทำ (พฤติกรรม) ที่ตรงกันข้ามกับหลักพุทธธรรม 7 ประการข้างต้นนั่นเอง (ใจเพชร กล้าจน. 2559 : 28)

ภูมิปัญญาในการรับประทานอาหารคำข้าวในข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว ให้ช้าและละเอียดของชาวไทยในวัฒนธรรมไทย และของชาวลาวในวัฒนธรรมลาวนั้น ที่เป็นการกลั่นกรองภูมิปัญญาของบรรพชนหรือบรรพบุรุษโบราณจากชนรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิต และตัดสิ่งที่เป็นโทษออกไป และสืบทอดถ่ายทอดต่อกันมา

เรื่อย ๆ จนเกิดการสั่งสมอันเป็นสมบัติหรือมรดกทางวัฒนธรรมของเผ่าพันธุ์ ชาติพันธุ์ ท้องถิ่น รัฐชาติและศาสนาเดียวกัน และจากความสัมพันธ์ที่ปฏิบัติถ่ายทอดกันมายาวนาน ด้วยชาติพันธุ์ ท้องถิ่น รัฐชาติและศาสนาเดียวกัน ก็จะนำมาซึ่งความเข้มแข็งของวัฒนธรรมในชุมชนนั้น ๆ ได้ (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2554 : 12) ที่คนในยุคปัจจุบัน สามารถนำมาปฏิบัติและสืบต่อได้ในปัจจุบัน แม้ยุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปตามความทันสมัยขององค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ก็ตาม แต่ภูมิปัญญาวัฒนธรรมที่ยั่งยืนที่ถูกตรงนั้นจะยั่งยืนได้หากมีการปฏิบัติตามได้อย่างถูกตรง ในวัฒนธรรมการกินข้าวเจ้าและหรือข้าวเหนียวสำหรับคนไทยในประเทศไทยและคนลาวในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตามลำดับ จะเห็นว่าคนไทยส่วนใหญ่จะกินข้าวเจ้าและหรือข้าวเหนียวเป็นหลัก แตกต่างกันตามตามสภาพแวดล้อมและภูมิภาคที่อาศัยอยู่ รวมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นในแต่ละภาคของประเทศ ซึ่งวัฒนธรรมในการรับประทานข้าวที่เป็นข้าวเจ้าของชาวไทย แต่ดั้งเดิมโบราณ จะใช้มือจับ เช่นเดียวกันกับในวัฒนธรรมของชาวลาว ซึ่งจะรับประทานข้าวเหนียวและจะใช้มือจกข้าวเหนียว และทำการตะล่อมข้าวเหนียวด้วยมือ เพื่อช่วยให้ข้าวเหนียวเป็นก้อนกลมเล็ก ใช้มือบดนวดข้าวเหนียว จะได้ข้าวเหนียวก้อนกลมเล็ก ที่ช่วยให้เคี้ยวได้ง่ายขึ้นและช้าลงได้ เพราะการเคี้ยวช้า เป็นการดึงสติให้อยู่กับการเคี้ยวอาหารได้ การเคี้ยวช้าและละเอียดตั้งแต่ในปากถือเป็นการเริ่มระบบการย่อยอาหารตั้งแต่ในปาก เมื่ออาหารคำข้าวที่เอาเข้าปากเมื่อปราสาทสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจได้รับสัมผัสขณะที่ได้เอาหรือป้อนตักอาหารเข้าปาก ความรู้สึกสัมผัสในรสชาติของอาหารได้เกิดขึ้นแล้ว ขณะผู้รับประทานอาหารนั้นได้สัมผัสอาหารนั้นแล้วรู้สึกอย่างไร เมื่อรับสัมผัสกับรูปของอาหาร หน้าตา สี ชนิด ประเภท ของอาหารสวยไม่สวย น่ากินไม่น่ากิน ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร รสชาติของอาหารเป็นอย่างไร เปรี้ยวหวานมันเค็มรสจัดหรือไม่จัด ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร กลิ่นของอาหารหอมหรือไม่หอม ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร เสียงของอาหารในขณะที่กินเคี้ยวอาหารอยู่นั้น มีเสียงอะไรมากระทบหูเราจากเหตุการณ์ภายนอกตัวเราบ้าง หรือมีเสียงพูดกระซิบอะไรข้างหูเราจากภายในตัวเราหรือไม่ เรากำลังได้พูดคุยกับใครในขณะที่เรากำลังรับประทานอาหารหรือไม่ ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร

เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดธาตุหรือสารอาหารไปใช้เลี้ยงร่างกายและชีวิตจิตใจได้เป็นประโยชน์กับชีวิต กวฬิงการาหารหรืออาหารคำข้าวที่กินเข้าปากนั้นต้องผ่านกระบวนการย่อยตามลำดับขั้นตอนของร่างกาย ดังนั้น การได้ฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดภูมิปัญญาการเคี้ยวอาหารได้อย่างถูกวิธีที่จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาวะของทุกชีวิต ที่คนส่วนใหญ่ยังอาจไม่รับรู้หรือไม่เข้าใจและหรือเข้าถึงได้น้อย ส่วนใหญ่ยังติดและนิยมการเคี้ยวอาหารตามความเคยชินแบบเดิม ๆ ที่เคี้ยวเร็วแบบไม่ละเอียดที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดนั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน แต่การเคี้ยวอาหารให้นานขึ้นไม่เพียงส่งผลดีต่อร่างกาย แต่ยังช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางสมองด้วย ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์ส่งเสริมความรู้

วิทยาศาสตร์ "วิชาการดอทคอม" รวบรวมผลการศึกษาทางแพทย์ ซึ่งยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะที่เห็นชัดเจน คือ จะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง จะมีผลดีต่อสมองและร่างกาย การเคี้ยวให้ช้าลงยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน ช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ผลที่ตามมาก็คือ การมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วย (ผู้จัดการออนไลน์. 2556)

การกินอาหารเคี้ยวให้ละเอียด ให้พลังงานในระดับปรมาณู ได้พลังความสุขของกายของใจสูงที่สุด การเคี้ยวอาหารที่ละเอียดแล้ว ยังได้พลังย่อยในระดับปรมาณูอีก ล้างตัวชอบตัวชังได้ จะได้พลังงานย่อยที่ดีขึ้น พลังที่ทำลายกิเลสได้ ก็มาเลี้ยงเซลล์ได้ยอดเยี่ยม ได้จิตที่เป็นสุขที่สุดได้ ร่างกายก็แข็งแรงที่สุด ทำประโยชน์ให้กับโลกแท้จริงที่สุด นี้คือ สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ชีวิตมนุษย์จะพ้นทุกข์ได้หรือไม่พ้นทุกข์อยู่ที่อาหาร พ้นทุกข์ทางกายทางใจทางเหตุการณ์ได้ อยู่ที่อาหาร ถ้าพ้นทุกข์อาหารไม่ได้ ชีวิตก็พ้นทุกข์ไม่ได้ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อ 4) (ใจเพชร กล้าจน. 2560, กันยายน 21)

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารช้า คือ ทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น ร่างกายมีน้ำและความชุ่มชื้นที่ดีกว่า ทำให้น้ำหนักลดลงได้ง่ายขึ้น หรือปรับให้รักษาน้ำหนักให้คงที่ได้ดีกว่า มีความพึงพอใจมากขึ้นกับมื้ออาหาร ในขณะเดียวกันการรับประทานอาหารอย่างรวดเร็วส่งผลให้ระบบย่อยอาหารไม่ดี ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นและลดความพึงพอใจ การเคี้ยวอาหารให้ช้า ส่งผลต่อการชะลอการกินอาหารและช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (Brian St. Pierre. 2017) ดังนั้น หากบุคคลที่มีความรักสุขเกลียดทุกข์และมีความใส่ใจในสุขภาพของตน ก็จะแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีมาให้กับตน และพร้อมจะทดลองฝึกฝนจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างมั่นคงให้กับตนเองได้ โดยจุดเริ่มต้นพื้นฐานในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรัก ดังที่ กระแส ชนะวงศ์ (2556, กันยายน 27) มักจะกล่าวถึงประโยคดังกล่าวอยู่เสมอ ๆ ว่า “การศึกษา ก็คือ ความรัก ถ้าไม่มีความรัก ก็ไม่มีการศึกษา” ในการบรรยายถึงภาวะผู้นำในการศึกษา เพราะการศึกษาและการกระทำในทุก ๆ เรื่องที่จะทำให้เกิดการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง การเริ่มต้นที่แท้จริง ก็คือการให้ความรัก หรือคือ อิทธิบาท 4 (ฉันทะ (จิตตั้งมั่นในความพอใจ) วิริยะ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) จิตต (จิตตั้งมั่นในความมีใจโถมไปให้เต็ม) วิมังสา (จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวน)) ในสิ่งนั้น ๆ นั่นเอง เพราะผู้ที่มีความพากเพียรและเอาใจใส่ในการกระทำต่าง ๆ อย่างตั้งมั่น ก็จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในเรื่องสุขภาวะได้ไม่ยากไม่ลำบาก

สุขภาพอนามัย จึงไม่ได้อยู่ที่การแพทย์ โรงพยาบาลและยา แต่เกี่ยวกับผลการศึกษา เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณีของมนุษยชาติด้วย และควรมองในมิติอย่างองค์รวม ดังคำกล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง

และวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. 2556, กันยายน 28) ดังนั้น การที่ประชาชนจะมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข มีสุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับหลายเหตุหลายปัจจัยที่มาสัมพันธ์กันทั้งในอดีตและปัจจุบันหรือสมควรเป็นการมองแบบองค์รวม (Holistic) หรือแบบเป็นระบบ (System) พฤติกรรมของมนุษย์ไม่สามารถมองแยกแบบเป็นส่วน ๆ ได้ ด้วยทุกสิ่งอย่างนั้นต่างเชื่อมโยงถึงกันและกันเป็นหนึ่งเดียว เสมือนการตัดแยกร่างกายมนุษย์ออกทีละส่วนเพื่อทำการวิเคราะห์ ก็จะทำให้มองไม่เห็นชีวิต (นิศา ชูโต. 2551 : 29 - 31)

การดูแลสุขภาพกายและใจ และการทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ที่สอดคล้องกับหลัก “8 อ. ของบุญนิยม” คือ อิทธิบาท อารมณ์ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย เอนกาย เอาพิษภัยออก และอาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 66) เป็นหลักปฏิบัติที่เป็นปัจจัยต้นเหตุทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ แต่ในสภาวการณ์ปัจจุบัน หลักปฏิบัติดังกล่าวมิได้ถูกนำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้จริงกับแต่ละปัจเจกชนเป็นส่วนใหญ่ เพราะสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูงและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บุคคลจึงให้ความสำคัญกับการทำงานและการหาค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงินเพื่อสะสมความพึงพอใจในการหารายได้ให้กับชีวิตของตนแทนการให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาวะของตนเองประกอบกับภาวะความเครียด การติดต่อสื่อสารและการสื่อสารมวลชนที่ไม่มีประสิทธิภาพ การขาดสาระและประโยชน์ในการสื่อสารข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการพึ่งตนเอง ซึ่งเป็นหนทางแห่งการแก้ปัญหาที่ถูกทิศทางด้วยการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุแห่งการเกิดปัญหา โดยเฉพาะในเขตชุมชนเมือง จึงทำให้ประชาชนขาดสาระและประโยชน์ในการพึ่งพาตนเองและขาดเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองลดลง

อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย และอนามัยส่วนบุคคล (อุจจาระ) ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขกำหนด เป็นสัญลักษณ์เพื่อสุขภาพว่า “5 อ.” รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ และสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นปัจจัยสาเหตุหลักในการเสริมสร้างการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีได้ วิธีการดูแลสุขภาพจึงควรทำควบคู่ทั้งการดูแลสุขภาพเชิงรุก และการดูแลสุขภาพเชิงรับ โดยการเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงสม่ำเสมอ สามารถปฏิบัติได้ตลอดทุกช่วงเวลา เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนในทุกวัน นอกจากนั้น การพักผ่อนให้พอเพียง การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี และการดูแลสุขภาพเชิงรับ โดยการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย เมื่อมีสัญญาณบ่งบอกถึงความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ บุคคลต้องไม่ละเลยที่จะค้นหาสาเหตุและกลับมาดูแลใส่ใจกับสุขภาพและความผิดปกติที่เกิดขึ้น ต้องสังเกตและเฝ้าระวัง รวมทั้งการรักษาบรรเทาอาการ ไม่ให้เกิดเรื้อรังหรือทวีความรุนแรงมากขึ้น

ดังนั้น หากมีการศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อย่างเป็นรูปธรรม เท่ากับการได้ส่งเสริมความรู้แก่พุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและลาวให้รู้จักป้องกัน ส่งเสริม รักษา ฟื้นฟูสุขภาพแบบพึ่งตนเอง อันจะ

ก่อให้เกิดการประหยัดและรายจ่ายของรัฐด้านสาธารณสุข ซึ่งสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) ของกระทรวงสาธารณสุข ยุทธศาสตร์ที่มีความเป็นเลิศ 4 ด้าน ในแผนงานการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อันประกอบด้วย 3 โครงการ ได้แก่ 1) โครงการส่งเสริมและพัฒนาความปลอดภัยด้านอาหาร 2) โครงการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ 3) โครงการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพและบริการสุขภาพ และแผนงานในการพัฒนางานวิจัยและองค์ความรู้ด้านสุขภาพ 2 โครงการ ได้แก่ 1) โครงการพัฒนางานวิจัย และ 2) โครงการสร้างองค์ความรู้ และการจัดการความรู้ด้านสุขภาพ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2559 : 23)

เนื่องด้วยการเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียดก่อนกลืน ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาวะของชาวชุมชนและประชาชนในผู้ที่ตั้งใจและได้พากเพียรปฏิบัติได้ ภายใน 1 วันขึ้นไป หรือ 3 วัน หรือ 5 - 7 วัน จนถึง 3 เดือน นับจากวันเริ่มปฏิบัติตัวในการทดลองเคี้ยวอาหารกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ (ด้วยการเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียดก่อนกลืน) ของผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เป็นเวลาอย่างน้อย 5 - 9 วัน ขึ้นไป มีปัญหาของความเจ็บป่วยลดน้อยลง ทั้งด้านร่างกาย (จากร่างกายไม่ดี เป็นร่างกายดีและแข็งแรงขึ้น) จิตใจ (จากจิตไม่ดี เป็นจิตดี) เศรษฐกิจ (จากเศรษฐกิจไม่ดี เป็นเศรษฐกิจดี) และสังคม (จากสังคมไม่ดี เป็นสังคมดี) และมีปัญญา (มีสติ มีพฤติกรรมแสดงออกในทิศทางที่ชัดเจนในการหาเหตุและลดต้นเหตุของการเกิดโรคและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้) (ใจเพชร กล้าจน. 2553 : 13) เข้าใจและเห็นทิศทางในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิตไปสู่ความผาสุกที่ยั่งยืนได้อย่างชัดเจนขึ้นเป็นลำดับ ๆ คือ มีความมั่นใจที่จะเลือกวิถีชีวิตที่มีคุณภาพและพอเพียงให้กับตนเองได้ ดังวิสัยทัศน์ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร คือ “ชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข”

สุขภาวะทางกายใจสังคมปัญญา อันเกิดจากความสงบสันติและเบิกบานทั้งร่างกายภายนอกและจิตใจภายใน หรือการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตบนโลกนี้ต่างล้วนแสวงหาให้กับตนเอง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาพระพุทธศาสนาที่สามารถสร้างสุขภาวะและนำความสงบสันติและผาสุกมาสู่ผู้ที่ได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติจนสัมผัสเข้าถึงผลจากการปฏิบัติได้ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ดังนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นและมั่นใจว่า หากได้มีการศึกษาและทดลองปฏิบัติในภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะนี้ได้อย่างเป็นการวิจัยและพัฒนาได้จริง จะเป็นการศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเชิงประจักษ์ที่เป็นประสบการณ์ตรงที่ทรงคุณค่ายิ่ง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนา

ยุทธศาสตร์สุขภาพและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ และต่อมวลมนุษยชาติอย่างยั่งยืนต่อไปได้

ดังนั้น จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจโดยมีเจตนาจะศึกษาเรื่อง “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เป็นอย่างไร ผลการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่บูรณาการตามหลักวิถีธรรม เป็นอย่างไร และเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย เพื่อนำเสนอเป็นยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน และจัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบาย อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาวะและความผาสุกของทรัพยากรมนุษย์ชาติในระดับชุมชน ประเทศ และภูมิภาคต่อไป

คำถามการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีประเด็นคำถาม ดังนี้

1. ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นอย่างไร

2. ผลการศึกษาทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน เป็นอย่างไร

3. องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย มีอะไรบ้างและยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

2. เพื่อศึกษาการทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน

3. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนในประเทศไทย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งขอบเขตการวิจัยเป็น 3 ขอบเขต คือ ขอบเขตเชิงพื้นที่ ขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านบุคคลที่ศึกษาและประชากรกลุ่มตัวอย่าง

1. ขอบเขตเชิงพื้นที่

1.1 การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่การศึกษา ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกำหนดของเขตพื้นที่ในประเทศไทยในพื้นที่ของชุมชนวิถีธรรม อันประกอบด้วย พื้นที่การดำเนินงานของชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ชุมชนบุญนิยม และชุมชนทั่วไปในประเทศไทย ที่เป็นผู้ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย ลด ละ เลิกอบายมุข กินมังสวิรัติ ไม่กินเนื้อสัตว์ได้เป็นคราว ๆ ดังต่อไปนี้

1.1.1 สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี และชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในประเทศไทยและทั่วโลก

1.1.2 บวรหรือพุทธสถานของชาวชุมชนบุญนิยม (ชุมชนอโศก) อันได้แก่ บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี บวรสีมาอโศก จังหวัดนครราชสีมา บวรภูผาฟ้าน้ำและบวรลานนาอโศก จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผ่านการเคยรับประทานอาหารด้วยมือ

ด้วยชุมชนสวนป่านาบุญ และชุมชนราชธานีอโศก เป็นกลุ่มที่มีการศึกษาและประพฤติปฏิบัติตนและดูแลสุขภาวะตน ตามแนวทางหลักพุทธธรรม ตามที่เพชรตะวัน ธนะรุ่ง ได้มีการศึกษาการบูรณาการองค์ความรูและภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง ซึ่งพบว่า ชุมชนราชธานีอโศก มีการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิญญาณที่เข้มข้น ส่วนชุมชนสวนป่านาบุญ เน้นพัฒนาจิตวิญญาณให้กับจิตอาสาที่มาจากความหลากหลาย ในการอยู่และทำงานร่วมกัน ทั้ง 2 ชุมชน มีการดำเนินชีวิตตามแนวบุญนิยม มีระบบสาธารณโภคี ซึ่งชาวชุมชนเกิดจากการรวมตัวกันที่แต่ละบุคคลมาจากความหลากหลาย แต่มีอุดมการณ์ร่วมกัน ทำให้การพัฒนาเกิดขึ้นได้ด้วยความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่มสมาชิก (เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. 2555 : 252)

1.1.3 ขอบเขตพื้นที่การศึกษาในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดสะหวันนะเขต แขวงจำปาสัก และนครเวียงจันทร์ ที่เป็นชาติพันธุ์ลาวและรับประทานข้าวเหนียว เนื่องจากเป็นเขตพื้นที่อยู่ใกล้ชิดและตรงกันข้ามกับพื้นที่ จังหวัดมุกดาหารมากที่สุด มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมใกล้เคียงกับพื้นที่ที่ศึกษาในประเทศไทย

1.2 ขอบเขตพื้นที่ตามวัตถุประสงค์ที่ 2 การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาวิจัยทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน เลือกพื้นที่ในจังหวัดมุกดาหาร ประเทศไทย

1.3 ขอบเขตพื้นที่ตามวัตถุประสงค์ที่ 3 การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน เป็นอย่างไร เลือกพื้นที่ในในพื้นที่ของชุมชนวิถีธรรมในประเทศไทย ในพื้นที่สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี

2. ขอบเขตเชิงเนื้อหา

การศึกษาการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีขอบเขตเชิงเนื้อหา ดังนี้

2.1 ศึกษาความหมาย ความเชื่อ วัฒนธรรม และหลักวิธีการประพฤติปฏิบัติการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

2.2 ศึกษาประสบการณ์การทดลองปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม เพื่อความผาสุกอันยั่งยืน (input) ในกระบวนการ (process) ปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบาน ผ่องใส อย่างยั่งยืน และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (output) บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของชุมชนวิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เน้นเฉพาะผู้รับอาหารมังสวิรัติ ใช้เวลาทดลอง 1 ปี

2.3 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามหลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน และจิตวิญญาณ ทฤษฎีภาวะผู้นำ ทฤษฎีระบบธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม (Binary Opposition) แนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ที่สัมพันธ์กับ “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน

2.4 ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย”

2.5 ศึกษารูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดี ด้วยกระบวนการปฏิบัติหลักศีล – สมาธิ - ปัญญา ตามหลักพุทธธรรม เพื่อการปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารคำข้าว (กวฬิงการาหาร) เพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน สมบูรณ์ ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส เพื่อเสนอและจัดทำเป็นยุทธศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะของชุมชน ประเทศชาติ และภูมิภาคต่อไป

3. ขอบเขตด้านบุคคลที่ศึกษาและประชากรกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านบุคคลที่ศึกษาและประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 ในประเทศไทย แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม และประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 1 กลุ่ม ดังนี้

3.1.1 จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านการคัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 – มิถุนายน 2561 ซึ่งบำเพ็ญและอาศัยอยู่เป็นประจำในพื้นที่สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ศึกษารวม 13 คน

3.1.2 จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านการคัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 – มิถุนายน 2561 ซึ่งมาบำเพ็ญแบบประจำแต่ไม่พักอาศัยในพื้นที่ชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในประเทศไทย โดยเฉพาะในพื้นที่สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วโลก มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ศึกษารวม 25 คน

3.1.3 ประชาชนชาวไทยและชาวต่างชาติ จากชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยและทั่วโลกที่เคยผ่านเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (5 – 9 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร หรือ สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช หรือ สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี หรือเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศและทั่วโลก ที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ (NCDs) โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะต่าง ๆ โรคเบาหวาน ไขมันสูง ความดันโลหิตสูง และโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ เป็นต้น ที่เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2557 – เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2561 ศึกษารวม 11 คน

3.1.4 นักบวชและชาวชุมชนบุญนิยม (ชุมชนอโศก) ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ของชุมชนบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี ชุมชนบวรสีมาอโศก จังหวัดนครราชสีมา ชุมชนบวรภูผาฟ้าน้ำและบวรลานนาอโศก จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ศึกษารวม 16 คน

3.1.5 ชาวไทยพุทธทั่วไป วิถีไทยวิถีพุทธ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในพื้นที่ชุมชนอำเภอดอนตาล และตลาดชานุมาน อำเภอชานุมาน จังหวัดมุกดาหาร ตลาดช่องเม็ก อำเภอสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ศึกษารวม 7 คน

3.1.6 ประชาชนชาวลาวในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่เป็นบุคคลและหรือครอบครัวที่มีอายุยืนในหมู่บ้านสาธารณสุขดีเด่น หรือดาวของสาธารณสุข และหรือกลุ่มบุคคลที่มีสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ตามที่กลุ่มชนนั้นจะมีภูมิปัญญาตามภูมิรู้และผลการผลศึกษาของกลุ่มชนนั้น ๆ ศึกษารวม 27 คน

การศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 1 นี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non-Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยได้สัมผัสกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาวะของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยอาศัยความรอบรู้ ความชำนาญ และการตัดสินใจของผู้ทำวิจัย ด้วยเทคนิค Judgement sampling อันประกอบด้วย ผู้นำชุมชน ชาวชุมชนผู้มีประสบการณ์การปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิง-การาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน ชาวชุมชนที่เคยป่วยด้วยโรค NCDs และเป็นชาวชุมชนผู้ที่มีประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) รวมจำนวน 99 คน โดยแบ่งการเก็บข้อมูลในประเทศไทยกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักตามข้อ 3.1.1 – 3.1.5 รวม 72 คน และในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 27 คน จำนวนผู้ให้ข้อมูลจะพิจารณาจากความอิ่มตัวของข้อมูล ซึ่งเป็นข้อมูลที่เพียงพอสามารถอธิบายความหมายของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้

3.2 กลุ่มบุคคลที่ศึกษา ในการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลองและคุณภาพ (Experimental & Qualitative Research) กำหนดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยอาศัยความรอบรู้ ความชำนาญ และการตัดสินใจของผู้ทำวิจัย ด้วยเทคนิค Judgement sampling อันประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักตามข้อ 3.1.1 – 3.1.4 ที่มีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” และรับประทานอาหารมังสวิรัติ เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (key Informants) จำนวน 5 คน

3.3 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี อันประกอบด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาบำเพ็ญและอาศัยอยู่ในชุมชนแบบประจำและแบบไม่ประจำ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้มาเข้ารับการอบรมในพื้นที่ดังกล่าว เพื่อตอบแบบสอบถามจำนวน 593 คน

คำนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีคำศัพท์เฉพาะที่ต้องการให้ความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันดังนี้

ภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา ในงานวิจัยนี้หมายถึง วัฒนธรรมการเคี้ยวและการกินอาหารข้าวเจ้าและข้าวเหนียวของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาว ตามลำดับ

ภูมิปัญญา เป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่า ความดีงาม ความศรัทธา ความสามารถและทักษะซึ่งเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์จริง (phenomenon) อันต่อเนื่องและยาวนานที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้ผ่านการซึมซับ (osmosis) และพิสูจน์ เลือกสรร ปรุงแต่ง คิดค้นและพัฒนาจากรากฐานของการพึ่งตนและแบ่งปันที่ผ่านการใช้กระบวนการทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง และถ่ายทอดสืบต่อกันมาด้วยภาษาของกลุ่มชนท้องถิ่น ทั้งทางภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่สามารถเป็นวัฒนธรรมและมรดกของประจำกลุ่มชาติพันธุ์และประจำศาสนา เพื่อใช้แก้ปัญหา พัฒนาและดำเนินวิถีชีวิตให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรมที่เหมาะสมกับยุคสมัย ในการประกอบอาชีพทั้งทางด้านสุขภาพ กสิกรรม การศึกษา ศิลปกรรม หัตถกรรม สถาปัตยกรรม หรือเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ อันเป็นการเอื้อประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และการวางแผนพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนและมั่นคง

การเคี้ยว

การเคี้ยวในงานวิจัยนี้หมายถึง การเคี้ยวหรือการบดย่อยอาหาร การตะล่อมหรือการตวัด การเคลื่อนไหวอาการภายในปาก ร่างกายและจิตใจ และอาการความรู้จากชิวหาวิญญาณ คือการให้อ่านอาการเคลื่อนไหวหรืออาการชอบอาการชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในจิตใจของเราที่ผ่านมาทางตาหูจมูกลิ้นสัมผัสใจ ในขณะที่เราสัมผัสรับประทานและเคี้ยวอาหารอยู่นั้น ฝึกฝนในการรับรู้และเรียนรู้ความรู้สึกในการรับรู้รสอาหารทางลิ้น การเห็นทางตา การได้ยินเสียงทางหู การได้กลิ่นทางจมูก การได้สัมผัสทางกาย และความรู้สึกชอบชังในอารมณ์และจิตเจตนาต่าง ๆ ที่ได้เห็นได้ยินได้กลิ่นได้ลิ้มรสได้สัมผัสกับอาหารตามความเป็นจริง คือ รสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ฝาด ขม จืด ความเย็นร้อนอ่อนแข็งนุ่มกรอบตามสัมผัสความเป็นจริง เป็นต้น ฝึกการรับประทานอาหารตามลำดับ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดและช้าก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย และกลืนลงคอให้ได้เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย การกำหนดการเคี้ยวอาหาร ให้เป็นประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพจึงมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา ในแต่ละเหตุการณ์ ๆ การเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียดจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืนลงคอ ให้ทำเท่าที่ตนทำได้ เท่าที่สบายและผาสุกที่สุด ณ ขณะที่ทำ นั้นคือสิ่งที่ดีที่สุด

หลักการสังเกตปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้น ๆ ถ้าร่างกายต้องการก็จะมีลักษณะที่เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาย่อยดี ไม่ฝืดปากไม่ฝืดคอ ไม่สากไม่ระคายใน

ช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากาย เบาท้อง อิ่มนาน และมีกำลัง ตรงกันข้าม เมื่ออาหารชนิดนั้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว หรือขณะนั้นร่างกายไม่ต้องการอาหารชนิดนั้น ก็จะมีลักษณะเคี้ยวละเอียดยาก ไม่ค่อยมีน้ำลายออกมาย่อย ฝืดปากฝืดคอ สากหรือระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกไม่มีพลังชีวิตเพิ่มหรือพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ถ้ามีอาการดังกล่าว ณ เวลานั้น ควรงดอาหารชนิดนั้นเสีย

การบดอาหาร

การบดอาหารในงานวิจัยนี้ ศึกษาตั้งแต่ขั้นตอนการบดด้วยมือ ต่อด้วยการเคี้ยวในปาก และสุดท้ายที่ลำไส้เล็ก ฉะนั้น การบดคือส่วนหนึ่งของการเคี้ยว

กวฬิงการาหาร

กวฬิงการาหาร ในงานวิจัยนี้หมายถึง อาหารที่เป็นคำข้าว คือข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว หรืออาหารประเภทต่าง ๆ ที่เรารับประทานเป็นคำ ๆ โดยในขณะที่เรารับประทานอาหารคำข้าวนั้น ๆ อยู่ ให้เราได้อ่านหรือกำหนดอาการว่าเรามีความรู้สึกใน “รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ใจ” ในอาหารคำข้าวที่เราได้กินเข้าไปในแต่ละคำนั้นอย่างไร มีความรู้สึกว่า รสอร่อยหรือรสดี ชอบหรือไม่ชอบ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นเฉย ๆ ไม่เป็นสุขหรือไม่เป็นทุกข์หรือไม่เป็นเฉย ๆ มีความอยากได้อยากมีอยากเป็นหรือมีความไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็น หรือมีความรู้สึกว่ากินแล้วรสดีมีพลังอิ่มเต็มอิ่มนานเบาท้องเบาตัวสบายมีกำลังเป็นอยู่ผาสุก เป็นความรู้สึกที่รับรู้รสอาหารได้ว่ามีเป็นความจริงตามความเป็นจริง มีความที่ใจมิได้ไปปรุงแต่ง (สังขาร) เพิ่มในความชอบความชังในอาหารคำข้าวนั้น แต่มีความสุขความอิ่มในอาหารรสดีหรือความยินดีในความไม่ชอบไม่ชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหารคำข้าวนั้น ๆ

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าวที่เป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว) ให้ช้าและละเอียดจนเป็นน้ำจนมีความรู้สึกว่าจะกลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ หรือเท่าที่ทำได้ที่ดีที่สุด ที่สบายใจที่สุด แล้วค่อยกลืนอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นตัวกำกับในการกระทำพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างรู้คุณค่า รู้ประโยชน์ และรู้โทษของผลการกระทำ ในขณะที่ทำอาการเคี้ยวบดอาหารวัตถุคำข้าวในปากด้วยฟันกับลิ้น และมีอาการเคลื่อนไหวของลิ้นในการตะล่อมหรือตวัดและการเคลื่อนไหวของขากรรไกรบนและล่าง การตามอ่านอาการการรับรู้รสของอาหารที่ได้สัมผัสอาหารในการเคี้ยวอาหารช้าหรือเร็ว (ชิวหาวิญญาณ) เป็นต้น ไม่พูดระหว่างเคี้ยว และผลจากการเคี้ยวอาหารทุกคำข้าวอย่างมีสติ เป็นการฝึกฝนการลดละเลิกและล้างความติดยึดในความยินดีพอใจในความชอบความชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหารที่รับประทาน มีการควบคุมกายวาจาใจในขณะเคี้ยวอาหาร เป็นการฝึกฝนการรับประทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันอย่างมีประมาณในปริมาณที่พอเหมาะ และเลือกชนิดหรือประเภทของอาหารได้อย่างถูกสมดุลร้อนเย็นของ

ร่างกายตามความต้องการของร่างกายที่เหมาะสมที่ดีที่สุด ณ ปัจจุบันนั้น ๆ การทำคำข้าวให้พอเหมาะและเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะ ทำด้วยความยินดีที่ใจเบิกบาน ผาสุกและผ่องใสที่สุดในแต่ละอาหารคำข้าว

สุขภาวะ (well - being) หมายถึง ภาวะของสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข โดยในงานวิจัยนี้ คือ สุขภาวะที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนในสังคม ดังนี้

1. สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมดุลร้อนเย็น สมบูรณ์แข็งแรง ในการทำสัมมาอาชีพให้กับตน มีความสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ที่ผาสุก ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคทุกข์ทรมานทางด้านร่างกาย ด้วยมีสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและอาหารที่พอเพียงเรียบง่าย พ้นจากทุกข์ภัยเนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ และภัยจากความไม่กลัวตาย เป็นต้น

2. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตายไม่กังวล ไม่หวั่นไหว มีความคล่องแคล่วแววไว มีความเมตตา กรุณา มีสติและสมาธิในการกระทำความดีที่สร้างสรรค์ในกิจกรรมการงานต่าง ๆ อย่างตั้งมั่น เบิกบาน มีความยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง และรู้สึกมีความเป็นอยู่ผาสุก เป็นต้น

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การมีหมู่มิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมดี ที่คอยให้การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์ ในการกระทำความดีในกิจกรรมการงานต่าง ๆ ร่วมกันอย่างผาสุกและเบิกบาน การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในที่ทำงาน สังคม ชุมชน และในโลก ซึ่งรวมถึงการรับใช้เอาภาระในหน้าที่การงานต่าง ๆ ในหมู่มิตรดี มีความสงบ ไม่มีหรือลดการทะเลาะเบาะแว้ง ที่จะส่งผลเกิดเป็นปัญหาต่อสังคมและชุมชนได้ เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่สูงสุดที่เกิดจากการมีจิตใจที่ผาสุก เบิกบาน ผาสุกและผ่องใส ปราศจากกิเลสโลภโกรธหลง มีความยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ไม่ปรุงแต่งจิตไปในทางกุศล อกุศล อย่างผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีความเข้าใจและเพียรพิจารณาถึงประโยชน์และโทษของสิ่งต่าง ๆ การเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง ตามความเป็นจริง ลดละเลิกความยึดมั่นถือมั่น ความเห็นแก่ตัว ให้การเสียสละและแบ่งปันอย่างสร้างสรร มีความเป็นอิสระ มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ พระนิพพานหรือความดีสูงสุด ตามความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล แต่มีความเป็นเอกภาพ นั้นคือ ความสามัคคี ที่สงบและสันติ เป็นอิสรเสรีภาพ ภราดรภาพ สันติภาพ สมรรถภาพ และบูรณภาพ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสุขภาวะและการสาธารณสุขในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

2. ทราบผลการทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จะเป็นผังพฤติกรรมระดับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อการรักษาสุขภาพแบบพึ่งตนเองของประเทศไทย

3. ทราบองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และสร้างรหัสลับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร และทราบยุทธศาสตร์การลดภาระรายจ่ายด้านการสาธารณสุขและส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนเพื่อมวลมนุษยชาติ

4. ประชาชนหรือองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ สามารถนำเอาผลภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ และที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม และองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมรักษา ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพตนเองทั้งในระดับบุคคลครอบครัว สังคม ชุมชน หน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ อันเป็นการช่วยพัฒนาทุนมนุษย์ที่เป็นทุนที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืนของมวลมนุษยชาติ อย่างแท้จริง

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มุ่งศึกษาและทำความเข้าใจกับองค์ความรู้ทฤษฎีที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและเห็นผลได้เป็นจริงอย่างชัดเจน รวมถึงการศึกษาทดลองการปฏิบัติจริงการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในชุมชนศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยขอบเขตการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังประเด็นนำเสนอตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. แนวคิดภูมิปัญญาและปรากฏการณ์
2. แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักพุทธธรรมะ
3. แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
4. แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักบุญนิยม
5. แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
6. แนวคิดและทฤษฎีการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ
7. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และระบบธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม
8. แนวคิดและทฤษฎีภาวะผู้นำ
9. แนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม
10. แนวคิดและทฤษฎีกระบวนทัศน์ในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
11. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
12. กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดภูมิปัญญาและปรากฏการณ์

ภูมิปัญญา หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถและทักษะซึ่งเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เลือกสรร ปรุงแต่ง พัฒนา ถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย ภูมิปัญญาของไทยมีความเด่นชัดในหลายด้านทั้งด้านเกษตรกรรม ศิลปกรรม วรรณกรรมและภาษา (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. 2559 : 12).

กรมส่งเสริมการเกษตร ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไว้ว่า “ภูมิปัญญาทำให้ชาติและชุมชนผ่านพ้นวิกฤติและดำรงความเป็นชาติ หรือชุมชนได้ ภูมิปัญญาเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุล ภูมิปัญญาเป็นพื้นฐานการประกอบอาชีพ และเป็นรากฐานการพัฒนาที่เริ่มจากการพัฒนาเพื่อการพึ่งพาตนเอง การพัฒนาเพื่อการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และการพัฒนาที่เกิดจากการผสมผสานองค์ความรู้สากลบนฐานภูมิปัญญาเดิม เพื่อเกิดเป็นภูมิปัญญาใหม่ที่เหมาะสมกับยุคสมัย ดังนั้น ภูมิปัญญาจึงมีคุณค่าไม่เพียงแต่ต่อท้องถิ่น และผู้คนเท่านั้น แต่ยังเอื้อประโยชน์อย่างใหญ่หลวงต่อการวางแผนพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนและมั่นคง”

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หมายถึง องค์ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถ ความจัดเจนของคนในท้องถิ่นที่ได้จากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนานหรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง มีการคิดค้นและพัฒนาอย่างต่อเนื่องแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาสาหรับใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ปรับตัว และดำรงชีวิตให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรมอย่างเหมาะสม กับยุคสมัย ภูมิปัญญาอาจแสดงออกมาทั้งในรูปที่เป็นนามธรรม เช่น โลกทัศน์ มโนทัศน์ ความคิด วิธีคิด การตระหนักรู้ ความเชื่อ หรือปรัชญาในการดำเนินชีวิต และในเชิงรูปธรรม เช่น เทคโนโลยีการทำมาหากิน การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แพทย์พื้นบ้านและการดูแลสุขภาพ การเกษตร ศิลปะ หัตถกรรม สถาปัตยกรรม หรือเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ โดยลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ 1) เป็นความรู้แบบองค์รวมที่เกิดจากการเชื่อมโยงความรู้หรือกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต 2) เป็นวิถีความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ 3) มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamics) คือ เปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยและมีพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา 4) มีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน 5) มีลักษณะเฉพาะหรือเอกลักษณ์ในตัวเอง (กรมส่งเสริมการเกษตร. ม.ป.ป. : 3 - 4)

ภูมิปัญญา คือองค์ความรู้ที่ได้ถูกสั่งสมประสบการณ์ สืบทอดและพิสูจน์โดยบรรพบุรุษรุ่นแล้วรุ่นเล่า ที่ได้ผ่านกระบวนการคิดค้นด้วยภาษาถิ่นที่ใช้กระบวนทางศาสนาในการสรุปผล ซึ่งต้นกำเนิดภูมิปัญญาต่าง ๆ ที่ใช้ในแพร่หลายในสังคมโลกทุกวันนี้ มาจากภูมิปัญญาที่ผ่านกระบวนการใช้ศาสนาตะวันออกที่สำคัญ คือ พุทธศาสนา ฮินดู พราหมณ์ เซนและเต๋า ความเฉพาะและพิเศษของภูมิปัญญาตะวันออก คือการสืบทอดซึ่งเป็นได้ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติที่สามารถเป็นมรดกของประจำชาติพันธุ์และประจำศาสนา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2554 : 11)

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญา เป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและความดีงาม ความศรัทธา ความสามารถและทักษะซึ่งเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์จริง (Phenomenon) อันต่อเนื่องและยาวนานที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้ผ่านการซึมซับ (Osmosis) และพิสูจน์ เลือกสรร ปรุงแต่ง คิดค้นและพัฒนาจากรากฐานของการพึ่งตนและแบ่งปันที่ผ่านการใช้กระบวนการทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง และ

ถ่ายทอดสืบต่อกันมาด้วยภาษาของชุมชนท้องถิ่น ทั้งทางภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่สามารถเป็นวัฒนธรรมและมรดกของประจำกลุ่มชาติพันธุ์และประจำศาสนา เพื่อใช้แก้ปัญหา พัฒนาและดำเนินวิถีชีวิตให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรมที่เหมาะสมกับยุคสมัย ในการประกอบอาชีพทั้งทางด้านสุขภาพ กสิกรรม การศึกษา ศิลปกรรม หัตถกรรม สถาปัตยกรรม หรือเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ อันเป็นการเอื้อประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และการวางแผนพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนและมั่นคง

แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม

แนวคิดการปฏิบัติในอาหาร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงบัญญัติหลักธรรมะในการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ในหมวดที่เกี่ยวกับเรื่อง “อาหาร” ไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้

“กวฬิงการาหาร” เป็นคำภาษาบาลีจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ หนึ่งในอาหาร 4 อย่าง อันป็นภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับ “อาหาร” ไว้ในหลักพุทธธรรมว่า “อาหาร 4 เป็นไฉน คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณาหาร เหล่านี้เรียกว่า อาหาร 4” ตามพระไตรปิฎกเล่มที่ 35 ข้อ 1081 (กรมการศาสนา. 2541 : 496)

“กวฬิงการาหาร” หมายถึง “อาหารคือคำข้าวหยาบหรือละเอียด” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 244) “อาหารที่เป็นเครื่องดำรงชีวิตของผู้ที่เกิดมาบนโลกนี้แล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์แก่เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 245) “อันเป็นที่เกิดและที่ดับแห่งชีวิตจึงประกอบด้วยอาหาร 4 อย่าง และอาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 240) ดังนี้

1. กวฬิงการาหาร หมายถึง อาหารคือคำข้าวหยาบหรือละเอียด คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิตพึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5 (รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส)

2. ผัสสาหาร หมายถึง อาหารคือผัสสะ ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3 (สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา)

3. มโนสัญเจตนาหาร หมายถึง อาหารคือมโนสัญเจตนา จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3 (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา)

4. วิญญาณาหาร หมายถึง อาหารคือวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในนามรูป”

สมเด็จพระญาณสังวร สังฆมหาปรินายก ได้แสดงพระธรรมเทศนา ดังที่ ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวถึงอาหารไว้ว่า “อริยสาวกผู้มีอายุใดรู้ชัดซึ่งอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับอาหาร และทางที่จะให้ถึงความดับอาหาร แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ อริยสาวกชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ...มาสู่พระสัทธรรมนี้ ก็อาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับอาหาร ทางที่จะให้ถึงความดับอาหาร เป็นไฉน ? ได้แก่

อาหาร 4 อย่างเหล่านี้ เพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร 4 อย่างเป็นไฉน? คือ

1. อาหาร คือ คำข้าว หยาบหรือละเอียด
2. อาหาร คือ ผัสสะ
3. อาหาร คือ ความคิดอ่าน (จงใจ)
4. อาหาร คือ วิญญาณ (ความรู้แจ้งทางทวาร 6)

เหตุเกิดแห่งอาหารย่อมมีเพราะตัณหาเป็นเหตุให้เกิด ความดับอาหารย่อมมีเพราะตัณหาดับ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ คือ ความเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ชื่อว่าทางที่จะให้ถึงความดับอาหาร ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัดซึ่งอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับอาหาร ทางที่จะให้ถึงความดับอาหารอย่างนี้ ๆ เมื่อนั้น ท่านละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐานุสัย และมานานุสัย ว่าเรามีอยู่ โดยประการทั้งปวง ละอวิชชา ยังวิชชาให้เกิด ย่อมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ในปัจจุบันนี้เทียว แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ อริยสาวกชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นดำเนินไปตรงแล้ว ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้.” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 246)

ตามพจนานุกรมภาษามคธ - ไทย

“กวฬิงการาหาร” ความหมายตามพจนานุกรม มคธ-ไทย มาจากคำว่า “กวล” บวก “อิงค” บวก “อาหาร” (กวล + อิงค + อาหาร)

“กวล” “กวฬ” “กฬล” (ป.) ตามพจนานุกรม มคธ - ไทย คือ ของที่รวมเข้าหรือตะล่อมเข้า พอใส่ปากได้ครั้งหนึ่งๆ คำข้าว (ป.หลงสมบุญ. มปป : 180)

“อิงค” ตามพจนานุกรม มคธ-ไทย คือ อาการ, ท่าทาง, การเคลื่อนไหว, ความอัศจรรย์. ความรู้ (ป.หลงสมบุญ. มปป : 108)

“อาหาร” ตามพจนานุกรม มคธ - ไทย คือ วัตถุอันพึงกิน, วัตถุอันพึงกลืนกิน. เครื่องบริโภค เครื่องค้ำจุนชีวิต, ของกิน, อาหาร (ป.หลงสมบุญ. มปป : 106)

“อาหาร 4” ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต.) (2559 : 212 - 213) ได้รวบรวมและเรียบเรียงไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม มีดังนี้ “อาหาร 4 คือ สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย, เครื่องค้ำจุนชีวิต, สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒน์ได้

1. กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย : material food; physical nutriment) เมื่อกำหนดรู้กวฬิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะที่เกิดจากเบญจกามคุณได้ด้วย

2. ผัสสาหาร (อาหารคือผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา : nutriment consisting of contact; contact as nutriment) เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา 3 ได้ด้วย

3. มโนสัญเจตนาหาร (อาหารคือมโนสัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ พูดคิด ซึ่งเรียกว่า กรรม เป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย : Nutriment consisting of mental volition; mental choice as nutriment) เมื่อกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ตัณหา 3 ได้ด้วย

4. วิญญาณาหาร (อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป : Nutriment Consisting of Consciousness ; Consciousness as Nutriment) เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย”

สมเด็จพระญาณสังวร สังฆมหาปรินายกได้นำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในหมวดพระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 246 ดังกล่าวข้างต้นนี้มาแสดงอธิบายไว้ให้ฟังและอ่านได้เข้าใจในภาษามากขึ้นในเรื่องอาหาร สัมมาทิฏฐิ 2 ดังนี้ว่า “เพราะตัณหา คือ ความอยากได้อยากมีอยากเป็นเกินความต้องการ จึงเป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติใหม่ เป็นเหตุให้ดิ้นรนไปแสวงหาอาหาร แห่งรูปธรรม นามธรรม แห่งกรรม และแห่งวิญญาณ อยู่ตลอดไป ซึ่งเมื่อมีอาหารเหล่านี้อยู่ก็เป็นอันว่าไม่มีที่จะจบภพจบชาติ แสดงว่าตัณหาเป็นตัวสมุทัย (เกิด) แห่งอาหาร และดับ (หมดไป) ตัณหาเสียได้ก็เป็นการดับอาหาร คือเป็นการดับภพดับชาติ และก็มรรคมีองค์ 8 นั้นแหละเป็นทางปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรท่านได้แสดงอธิบาย ให้รู้จัก อาหาระสมุทัย เหตุเกิดแห่งอาหาร ชี้เอาตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก สัมมาทิฏฐิ ก็คือความรู้จักว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นเหตุแห่งอาหารทั้ง 4 ดังกล่าว และแสดงต่อไปว่าความรู้จักอาหาระนิโรธ คือความดับอาหาร ก็คือความรู้จักว่าดับตัณหาเสียได้ก็เป็นความดับอาหาร และปัญญาที่รู้จักดั่งนี้ ก็เป็นสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เหตุเกิดแห่งความดับ พระสารีบุตรจึงได้แสดงสัจจะคือความจริง และความที่มีปัญญารู้จักความจริงในเรื่องอาหาร ในเรื่องเหตุเกิดอาหาร ในเรื่องความดับอาหาร ในเรื่องทางปฏิบัติให้ถึงความดับอาหาร ดั่งนี้แหละ คือเป็นสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ แม้จะเป็นข้อที่จะต้องพิจารณา เรียกว่ายากขึ้นไปจากประการแรก แต่ก็สามารถจะพิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงได้ และจะทำให้เข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนดียิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้แสดงว่า เมื่อมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ ก็ย่อมจะมีความเห็นตรง ย่อมจะมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้ ดังคำที่พระพุทธเจ้าตรัสกล่าวในพระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 246 - 248 (กรมการศาสนา. 2541 : 99 - 102) ดังนี้

[246] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก มีอยู่ในกวฬิงการาหารไซร้ วิญญาณก็ตั้งอยู่งอกงามในกวฬิงการาหารนั้น ในที่ใด วิญญาณตั้งอยู่งอกงาม ในที่นั้น ย่อมมี

การหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใดมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้น ย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใด มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้น ย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใด มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้น ย่อมมีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใดมีชาติชรามรณะต่อไป เราเรียกที่นั้นว่ามีความโศก มีธุลี (คือราคะ) มีความคับแค้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยากมีอยู่ในผัสสาหารไซร้ ... ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก มีอยู่ในมโนสัญเจตนาหารไซร้ ... ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยากมีอยู่ในวิญญาณาหารไซร้ วิญญาณก็ตั้งอยู่งอกงามในวิญญาณาหารนั้น ในที่ใดวิญญาณตั้งอยู่งอกงาม ในที่นั้น ย่อมมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใด มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้น ย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้น ย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไปในที่นั้น ย่อมมีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใด มีชาติชรามรณะต่อไป เราเรียกที่นั้นว่ามีความโศกมีธุลี มีความคับแค้น ฯ

[247] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีน้ำย้อม ครั่ง ขมิ้น สีเขียวหรือสีบานเย็น ช่างย้อมหรือช่างเขียนพึงเขียนรูปสตรีหรือรูปบุรุษให้มีอวัยวะน้อยใหญ่ได้ครบถ้วนที่แผ่นหินขาว แผ่นกระดาน ฝาผนังหรือที่ผืนผ้า แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกัน ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก มีอยู่ในกวฬิงการาหารไซร้ วิญญาณก็ตั้งอยู่งอกงามในกวฬิงการาหารนั้น ในที่ใด วิญญาณตั้งอยู่งอกงาม ในที่นั้น ย่อมมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใดมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้น ย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้น ย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้น ย่อมมีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใด มีชาติชรามรณะต่อไป เราเรียกที่นั้นว่ามีความโศก มีธุลี มีความคับแค้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก มีอยู่ในผัสสาหารไซร้ ...ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก มีอยู่ในมโนสัญเจตนาหารไซร้ ... ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก มีอยู่ในวิญญาณาหารไซร้ วิญญาณก็ตั้งอยู่งอกงามในวิญญาณาหารนั้น ในที่ใด วิญญาณตั้งอยู่งอกงาม ในที่นั้นย่อมมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใด มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้น ย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใด มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้น ย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใด มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้น ย่อมมีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใด มีชาติชรามรณะต่อไป เราเรียกที่นั้นว่า มีความโศก มีธุลี มีความคับแค้น ฯ

[248] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก ไม่มีอยู่ในกวฬิงการาหารไซร้ วิญญาณก็ไม่ตั้งอยู่ไม่งอกงามในกวฬิงการาหารนั้น ในที่ใด วิญญาณไม่ตั้งอยู่ไม่งอกงาม ในที่นั้น ย่อมไม่มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใด ไม่มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้น ย่อมไม่มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใด ไม่มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลายในที่นั้นย่อมไม่มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใด ไม่มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้นย่อมไม่มีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใด ไม่มีชาติชรามรณะต่อไป เราเรียกที่นั้นว่าไม่มีความโศกไม่มีธุลี ไม่มีความคับแค้น ฯ ภิกษุทั้งหลาย ถ้าความยินดี

ความเพลิดเพลิน ความทยานอยาก ไม่มีในผัสสาหาร ...ไม่มีในมโนสัญเจตนาหาร ...ไม่มีในวิญญาณาหารไซร้ วิญญาณก็ไม่ตั้งอยู่ไม่งอกงามในอาหารนั้นในที่ใด วิญญาณไม่ตั้งอยู่ไม่งอกงาม ในที่นั้นย่อมไม่มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใด ไม่มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้นย่อมไม่มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใด ไม่มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้น ย่อมไม่มีความเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใด ไม่มีความเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้น ย่อมไม่มีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใด ไม่มีชาติชรามรณะต่อไป ภิกษุทั้งหลายเราเรียกที่นั้นว่า ไม่มีความโศก ไม่มีธุลี ไม่มีความคับแค้น ฯ

[249] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรือนยอด [ปราสาท] หรือศาลามีสองยอดหน้าต่างด้านทิศตะวันออก อันบุคคลเปิดไปทางเหนือหรือทางใต้ เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นไปแสงสว่างส่องเข้าไปทางหน้าต่าง จะพึงตั้งอยู่ ณ ที่ไหน ฯ ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า ตั้งอยู่ที่ฝาด้านตะวันตก พระเจ้าข้า ฯ

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าฝาด้านตะวันตกไม่มีเล่า แสงสว่างนั้นจะพึงตั้งอยู่ ณ ที่ไหน ฯ

ภิ. ที่แผ่นดิน พระเจ้าข้า ฯ

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าแผ่นดินไม่มีเล่า แสงสว่างนั้นจะพึงตั้งอยู่ ณ ที่ไหน ฯ

ภิ. ที่น้ำ พระเจ้าข้า ฯ

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าน้ำไม่มีเล่า แสงสว่างนั้นจะพึงตั้งอยู่ ณ ที่ไหน ฯ

ภิ. ไม่ตั้งอยู่เลย พระเจ้าข้า ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ถ้าความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทะยานอยากไม่มีอยู่ในกวฬีการาหารไซร้ ... ในผัสสาหารไซร้ ... ในมโนสัญเจตนาหารไซร้ ... ในวิญญาณาหารไซร้ วิญญาณก็ไม่ตั้งอยู่ ไม่งอกงามในวิญญาณาหารนั้น ในที่ใด วิญญาณไม่ตั้งอยู่ ไม่งอกงาม ในที่นั้น ย่อมไม่มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใด ไม่มีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้นย่อมไม่มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใด ไม่มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้นย่อมไม่มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใด ไม่มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้นย่อมไม่มีชาติชรามรณะต่อไป ในที่ใด ไม่มีชาติชรามรณะต่อไป เราเรียกที่นั้นว่าไม่มีความโศก ไม่มีธุลีไม่มีความคับแค้น ฯ (กรมการศาสนา, 2541 : 99-102)

กล่าวโดยสรุป จากข้อความในหลักพุทธธรรมข้างต้น อาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำให้เข้าถึงเป้าหมายแห่ง “ความผาสุกอันยั่งยืน” ของชีวิต เพราะด้วยการเกิดและความดับแห่งเหตุในกิเลส (บาปหรือความชั่ว) ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานที่ควรละเสีย คือ ความอยากในกามทั้งหลาย (กาม) ความขัดเคืองใจ (พยาบาท) ความเบียดเบียน (วิหิงสา) ความยึดมั่นถือมั่นความเห็น (ทิฏฐิ) สำหรับผู้ที่ได้เกิดมาบนโลกนี้แล้ว และผู้ที่กำลังหาแสวงหาที่เกิดด้วย ดังนั้นการศึกษาทำความเข้าใจในความเห็นให้ถูกตรงหรือสัมมาทิฏฐิ ในการทำความดับในความเกิดเหตุแห่งความอยากในอาหารทั้งหลาย ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นทางหรือเหตุแท้ที่จะช่วยลดละเลิกสันดานนิสัยหรือพฤติกรรมอันเป็นบาปที่จะเป็นตัวกีดกั้นไม่ให้เข้าถึงเป้าหมายความผาสุกอัน

ยั่งยืนแห่งชีวิตได้ โดยหนึ่งในสาเหตุพฤติกรรมที่คนเราได้ใช้มากในชีวิตประจำวัน คือ การรับประทานอาหาร เมื่อความสุขนั้นเริ่มต้น จากการได้กินอาหาร เราจึงควรเริ่มพิจารณาหลักพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นทฤษฎีและหลักปฏิบัติของชาวพุทธ นั้นคือ “อาหาร” ดังคำตรัสว่า “อาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 240) หรือ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก”

การเคี้ยวอาหาร

การเคี้ยวอาหาร เป็นกรรมกิริยาหรือพฤติกรรมหลัก ในตลอดช่วงระยะเวลาของการรับประทานอาหาร หลังจากได้นำเอาเข้าสู่ปากแล้ว สิ่งที่คนเราจะรู้สึกและรับรู้อาการการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจได้ในขณะกินอาหาร ก็คือ อาการกิริยา “เคี้ยว” ก่อนที่จะทำการกลืนอาหารที่ได้เคี้ยวจนเป็นชิ้นเล็กลง ๆ จนละเอียดพอที่จะกลืนลงคอไปได้ เพราะหลังจากอาหารได้กลืนลงคอผ่านหลอดอาหารไปสู่กระเพาะอาหารเพื่อทำการย่อยอาหารโดยระบบการย่อยอาหารของร่างกายต่อไปแล้ว การจะตามรู้อาการของอาหารกายและอาหารใจต่อไปนั้น ก็จะค่อนข้างยากแล้ว นอกจากจะเกิดอาการทางด้านร่างกายใด ๆ ที่จะส่งสัญญาณอีกครั้ง เช่น อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น การกำหนดการเคี้ยวอาหาร ให้เป็นประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพ จึงมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ในแต่ละเหตุการณ์ ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้เชื่อมโยงเป็นฐานคิดในการวิจัยเรื่อง “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” ที่บุคคลผู้ใส่ใจในสุขภาวะและใฝ่หาความผาสุกอันยั่งยืน จะสามารถพิจารณาเลือกปฏิบัติตน เป็นหนึ่งทางเลือกในการปฏิบัติเพื่อสุขภาวะอันผาสุกของตนตามหลักสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) หลักมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็นทางเอกสายเดียวเท่านั้น ทางตรงสู่ความผาสุกที่ยั่งยืนต่อไป

วิมุติรส

พระพุทธเจ้า ได้ตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 51 “มุจจลินทสูตร” ว่า “ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคตรัสรู้ใหม่ๆ ประทับอยู่ที่ควงไม้มุจลินท์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลา ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคประทับนั่ง**เสวยวิมุติสุข**ด้วยบัลลังก์อันเดียวตลอด 7 วัน สมัยนั้น อกาลเมฆใหญ่บังเกิดขึ้นแล้ว ฝนตกพรำตลอด 7 วัน มีลมหนาวประทุษร้าย ครั้งนั้นแล พระยามุจลินทนาคราชออกจากที่อยู่ของตน มาวงรอบพระกายของพระผู้มีพระภาคด้วยขนดหาง 7 รอบ แผ่พังพานใหญ่เบื้องบนพระเศียรด้วยตั้งใจว่า ความหนาวอย่าได้เบียดเบียนพระผู้มีพระภาค ความร้อนอย่าได้เบียดเบียนพระผู้มีพระภาค สัมผัสแห่งเหลือบ ยุงลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานอย่าได้เบียดเบียนพระผู้มีพระภาค ครั้นพอล่วงสัปดาห์นั้นไปพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากสมาธินั้น ครั้งนั้นพระยามุจลินทนาคราชทราบว่าอากาศโปร่ง ปราศจากเมฆแล้วจึงคลายขนดหางจากพระกายพระผู้มีพระภาค นิมิตเพศของตนยืนอยู่เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคประนมอัญชลีนมัสการพระผู้

มีพระภาคอยู่ ฯ ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนี้แล้ว ทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า **วิเวกเป็นสุขของผู้ยินดี มีธรรมอันสดับแล้ว พิจารณาเห็นอยู่ความไม่เบียดเบียน คือ ความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก ความเป็นผู้มีราคะไปปราศแล้ว คือ ความก้าวล่วงซึ่งกามทั้งหลายเสียได้ เป็นสุขในโลก ความนำซึ่งอัสมิมานะเสียได้ นี้แลเป็นสุขอย่างยิ่ง** ฯ”

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น หากเปรียบวิมุติสุข นั้นคือ ความผาสุกที่ยั่งยืน ความผาสุกที่ยั่งยืน จึงเป็นความสุขที่หารสใดๆ เปรียบมิได้ เป็นความผาสุกที่มนุษย์ทุกคนบนโลกใฝ่หา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้เสวยวิมุติสุขตลอดทั้ง 7 วัน ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ซึ่งวิมุติสุขนี้ เป็นลักษณะของอาการของผู้ที่มีความสงบหรือสงัด (วิเวก) จากความสงสัย (กิเลส) อันได้หมดสิ้นแล้ว ถึงซึ่งความสิ้นสงสัยในความไม่เบียดเบียน มีความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก และความเป็นผู้ปราศจากราคะแล้ว ไม่มีราคะแล้ว คือ ความไม่มีในกามทั้งหลายเสียได้ เป็นสุขในโลก

หนทางแห่งความผาสุกอันยั่งยืน จึงได้มีการกล่าวตรัสอย่างชัดเจนในพระธรรมคำสอนหรือทฤษฎีของพระศาสดาของพระพุทธศาสนา ที่สำคัญได้กล่าวในพระไตรปิฎก ผู้นับถือศาสนาพุทธ/ ผู้มีเป้าหมายถึงซึ่งความสุขอย่างยั่งยืน ย่อมแสวงหาและค้นคว้าค้นหาศึกษาหาความรู้ เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกัน ผู้อบรมสั่งสอนคนแรกของทุกคน ก็คือพ่อแม่ ในเบื้องต้นเริ่มแรกวัฒนธรรมประเพณี คนไทยเป็นประเทศไทย และจะอยู่อย่างไร และการจะเข้าถึงความสุขอย่างยั่งยืน

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้ให้คำนิยามคำว่า “ศาสนา” คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อลดกิเลส หรือความฉลาดที่จะช่วยให้คนลดกิเลส และหรือเป็นคำสั่งสอน คำพูดที่จะทำให้เกิดความเจริญ ให้มีพรหมจรรย์ คือให้มีพฤติกรรมเหมือนดั่งพรหม (สมณะโพธิรักษ์. 2541 : 256)

แสงอรุณ 7

สิ่งที่จะเริ่มต้นก่อนการปฏิบัติมรรคมีองค์แปด คือ การมีแสงอรุณ 7 ก่อน คือ เมื่อดวงอาทิตย์ (มรรคองค์ 8) จะขึ้น สิ่งที่ขึ้นก่อนเป็นนิมิต (เครื่องหมาย) มาก่อน คือ แสงอรุณ (แสงเงินแสงทอง) 1. ความเป็นผู้มีมิตรดี (กัลยาณมิตตา) 2. ความถึงพร้อมด้วยศีล (สีลสัมปทา) 3. ความถึงพร้อมด้วยความพอใจ (ฉันทสัมปทา) 4. ความถึงพร้อมด้วยตน (อัตตสัมปทา) 5. ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ทิฏฐิสัมปทา) 6. ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา) 7. ความถึงพร้อมด้วยการทำในใจโดยแยบคาย พิจารณาลงไปถึงที่เกิด (โยนิโสมนสิการสัมปทา) (พระไตรปิฎกเล่ม 19 “สุริยเปยยาล” ข้อ 129 - 136)

ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ถึง “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ” ดังนั้น ผู้ที่จะเข้าถึงความผาสุกอย่างยั่งยืน หากเป็นผู้เป็นสัมมาทิฏฐิย่อมน้อมนำคำตรัสของพระพุทธเจ้าไปทดลองปฏิบัติกับตนเอง ดังคำตรัส ดังนี้

"ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุนั้นแหละ พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้แล ฯ

ดูกรมหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี พึงทรงอาศัยอยู่เถิดฯ" (พระไตรปิฎกเล่มที่ 15 ข้อที่ 384)

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุไว้ว่า "ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง" (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อที่ 59), "ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข" (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อที่ 33)

ด้วยการพิจารณาปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับ ๆ) สิ่งนี้มีสิ่งนี้ก็มี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ ทั้งอนุโลมและปฏิโลม ตามที่แสดงรายละเอียดที่กล่าวในพระไตรปิฎกเล่ม 4 ข้อ 1 - 3 ดังนี้

ปฏิจจสมุปบาท

หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 "มหาขันธกะ" ถึง "โพธิกถาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ" (พระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อที่ 1-3) คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) (กรมการศาสนา, 2541) ดังนี้

1) โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิ์พฤกษ์ตลอด 7 วัน และทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้ :

หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ

"การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ เพราะอวิชชา เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมีสังขาร สังขารจึงมีวิญญาณ วิญญาณจึงมีนามรูป นามรูปจึงมีสฬายตนะ สฬายตนะจึงมีผัสสะ ผัสสะจึงมีเวทนา เวทนาจึงมีตัณหา ตัณหาจึงมีอุปาทาน อุปาทานจึงมีภพ ภพจึงมีชาติ ชาติจึงมี ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั่นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรา มรณะโสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมดับ ด้วยประการฉะนี้..."

ดังนั้น เมื่อเข้าใจว่า ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้มีการอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปโดยบังเอิญ โดยมิได้มีเหตุแห่งปัจจัยเป็นตัวทำให้เกิด เมื่อนั้นผู้ใดได้ทำความเข้าใจได้ถึงสัจธรรมนี้ได้อย่างลึกซึ้ง ที่เห็นและรู้ตามได้ยากตามหลักพุทธธรรม 8 ย่อมสิ้นความสงสัยเสียได้ เสวยวิมุตติสุข หรือความผาสุกจากการสิ้นความสงสัยเสียได้ ซึ่งการกระทำดังกล่าว เป็นการกระทำอันปลอดโปร่งจากกิเลส ซึ่งผู้ใดที่ได้เพ่งเพียรกระทำตามหลักทฤษฎีของพระพุทธเจ้านี้ ด้วยการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่านผู้รู้หรือสัตบุรุษในยุคสมัยปัจจุบันนี้อันมีอยู่ ผู้นั้นก็สามารถเพ่งเพียรปฏิบัติทำตามได้ จนพบกับความผาสุกได้จากการปฏิบัติตามทฤษฎีพระพุทธเจ้า ดังต่อไปนี้ คือ

โพธิปักขิยธรรม 37

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้ว ด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริษัททั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พยัญชนะด้วยพยัญชนะ โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยืดยาว

ตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย ฯ” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 108)

สติปัฏฐาน 4

คือการตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายเป็นทางเอกเพื่อพระนิพพานให้แจ้ง ตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกาย (กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน) ได้แก่ อานาปานสติ (พิจารณาลมหายใจ) อิริยาบถ (พิจารณารู้เท่าทันอิริยาบถ) สัมปชัญญะ (พิจารณารู้ตัวในทุกการกระทำ) ปฏิกูลมนสิการ (พิจารณากายเป็นของสกปรก) ธาตุมนสิการ (พิจารณากายเป็นเพียงธาตุ) นวสีวถิกา (พิจารณากายเป็นซากศพในที่สุด) ตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน) ตั้งสตพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ตั้งสติจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน) ได้แก่ นิวรณ์ 5 (กิเลส 5 ตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุธรรม) อุปาทานขันธ์ 5 (การยึดมั่นถือมั่นขันธ์ทั้ง 5) อายตนะ 12 (สิ่งที่ทำการติดต่อ 6 กับสิ่งที่ถูกติดต่อ 6) โพชฌงค์ 7 (องค์แห่งการตรัสรู้ 7 อย่าง) อาริยสัจ (ความจริงอันประเสริฐสุดของชีวิต 4 อย่าง) (พระไตรปิฎกเล่ม 10 “มหาสติปัฏฐานสูตร” ข้อ 273 - 299)

สัมมัปปธาน 4

คือความเพียรประคองจิต ตั้งจิตมั่น เพื่อ 1. สังวรปธาน (เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น) 2. ปหานปธาน (เพียรละบาปเก่าที่เกิดขึ้นแล้ว) 3. ภาวนาปธาน (เพียรทำให้บุญใหม่เกิดขึ้น) 4. อนุรักขนาปธาน (เพียรรักษาบุญที่เกิดขึ้นแล้ว) (พระไตรปิฎกเล่ม 21 “ปธานสูตร” ข้อ 13)

อิทธิบาท 4

คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ 1. ฉันทสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความพอใจ) 2. วิริยสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) 3. จิตตสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความตั้งใจฝักใฝ่) 4. วิมังสาสมาธิ (จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวน) (พระไตรปิฎกเล่ม 10 “ชนวสภสูตร” ข้อ 200)

อินทรีย์ 5 พละ 5

คือความมีอำนาจ มีพลัง กระทำเพื่อความหลุดพ้น 1. สัทธา (มีความเลื่อมใสเป็นอำนาจเป็นพลัง) 2. วิริยะ (มีความเพียรเป็นอำนาจเป็นพลัง) 3. สติ (มีความระลึกรู้ตัวเป็นอำนาจเป็นพลัง) 4. สมาธิ (มีจิตตั้งมั่นเป็นอำนาจเป็นพลัง) 5. ปัญญา (มีความรู้แจ้งเป็นอำนาจเป็นพลัง) (พระไตรปิฎกเล่ม 19 “สัทธาสูตร” ข้อ 1011 – 1015 พระไตรปิฎกเล่ม 22 “วิตถตสูตร” ข้อ 14)

โพชฌงค์ 7

องค์แห่งการตรัสรู้ คือเครื่องย่ำยีมาร (กิเลส) พระพุทธเจ้าปรากฏ โพชฌงค์ 7 จึงปรากฏได้ 1. สติสัมโพชฌงค์ (การระลึกรู้แจ้งกิเลส) เปรียบเสมือนจักรแก้ว 2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (พิจารณาแยกแยะกิเลส) เปรียบเสมือนช้างแก้ว 3. วิริยสัมโพชฌงค์ (พากเพียรลดละกิเลส) เปรียบเสมือนม้าแก้ว 4. ปีติสัมโพชฌงค์ (อิ่มใจกำจัดกิเลสได้) เปรียบเสมือนแก้วมณี 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สงบใจจากกิเลส) เปรียบเสมือนนางแก้ว 6. สมาธิสัมโพชฌงค์ (ได้สภาวะจิตตั้งมั่น) เปรียบเสมือนคหบดีแก้ว 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (จิตเที่ยงธรรม เป็นกลาง) เปรียบเสมือนปรินายกแก้ว (พระไตรปิฎกเล่มที่ 19 ข้อ 505 - 507)

อาริยมรรคมีองค์แปด

ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อ 1664 - 1665 ดังนี้คือ ทางสายกลางอันประเสริฐ 8 ประการ ที่เป็นข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอาริยะ 1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกตรงในอาริยสัจ 4 คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริที่ถูกตรง ในการออกจากกาม ในการไม่พยาบาท ในการไม่เบียดเบียน) 3. สัมมาวาจา (การเจรจาที่ถูกตรงในศีลข้อ 4 คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ) 4. สัมมากัมมันตะ (ทำการงานที่ถูกตรงในศีล 3 ข้อ เจตนางดเว้นจากการฆ่า การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม) 5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพที่ถูกตรง คือ ละการเลี้ยงชีพในทางผิดอันเป็นมิจฉาอาชีวะ 5 มาเลี้ยงชีพในทางถูก) 6. สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกตรง คือ ไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น ละอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น เจริญกุศลธรรมที่เกิดแล้วให้บริบูรณ์) 7. สัมมาสติ

(การระลึกที่ถูกตรง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม) 8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งจิตมั่นที่ถูกต้อง คือ บรรลุฌานทั้ง 4 มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่) (พระไตรปิฎกเล่ม 19 “วิภังคสูตร” ข้อ 33 - 41)

ธรรมะพระพุทธเจ้านั้นสอดร้อยกันทุกพระสูตร พระพุทธเจ้าตรัสใน พระไตรปิฎก เล่มที่ 4 ข้อ 13 “ธัมมจักกัปวัตนสูตร” ปฐมเทศนาว่า

“4 [13] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกะพระปัญจวัคคีย์ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้านเป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบ ด้วยประโยชน์ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทาสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น นั่นตถาคตได้ ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ปฏิปทาสายกลางที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานนั้น เป็นไฉน?

ปฏิปทาสายกลางนั้น ได้แก่อริยมรรค มีองค์ 8 นี้แหละ คือปัญญาอันเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 เจรจาชอบ 1 การงานชอบ 1 เลี้ยงชีวิตชอบ 1 พยายามชอบ 1 ระลึกชอบ 1 ตั้งจิตชอบ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือปฏิปทาสายกลางนั้น ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน.

ดังรายละเอียดที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อ 14 ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย “ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์โดยย่นย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ตัณหานั่นแลดับ โดยไม่เหลือด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8นี้แหละ คือ ปัญญาเห็นชอบ 1 ... ตั้งจิตชอบ 1.”

จรณะ 15

จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลส 1. สังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล) 2. สำรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) 3. โภชเนมัตตัญญุตา (รู้ประมาณในการบริโภค) 4. ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่) 5. ศรัทธา (เชื่อมั่น) 6. หิริ (ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ) 7. โอตตัปปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ) 8. พหูสูต (ฟังธรรมรู้ธรรมมาก) 9. วิริยารัมภะ (ปรารภความเพียรละอกุศล) 10. สติ (ระลึกรู้ตัวไม่เผลอใจ) 11. ปัญญา (รู้แจ้งชำแรกกิเลสได้) 12. ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) 13. ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) 14. ตติยฌาน (ฌานที่ 3) 15. จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) (พระไตรปิฎกเล่มที่ 13 “เสขปฏิปทาสูตร” ข้อ 27 - 32)

การศึกษาปฏิบัติและผลตามหลักไตรสิกขา “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา”

สิกขา 3 (ไตรสิกขา)

คือ การศึกษาปฏิบัติตน เลิกทำชั่ว ทั้งกาย-วาจา-ใจ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ด้วยการปฏิบัติ 3 อย่าง 1. อธิสีลสิกขา (ศีล) คือ ศึกษาศีลอันยิ่ง 2. อธิจิตสิกขา (สมาธิ) คือ ศึกษาจิตอันยิ่ง 3. อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ ศึกษาปัญญาอันยิ่ง (พระไตรปิฎกเล่ม 11 “สังคิติสูตร” ข้อ 228)

ไตรลักษณ์ 3 หรือ สามัญลักษณะ 3

คือ ลักษณะ 3 ของทุกสรรพสิ่งในโลก คือ ลักษณะปกติของทุกสรรพสิ่งในโลก 1. อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) 2. ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) 3. อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) (พระไตรปิฎกเล่ม 25 “คาถาธรรมบท” ข้อ 30)

อริยสัจ 4

คือความจริงอันประเสริฐสุดของชีวิต 1. ทุกขอาริยสัจ (รู้แจ้งทุกข์) อุปาทานขันธ์ 5 ล้วนเป็นทุกข์ 2. ทุกขสมุทัยอาริยสัจ (รู้แจ้งเหตุให้เกิดทุกข์) ตัณหา 3 เป็นเหตุ 3. ทุกขนิโรธอาริยสัจ (รู้แจ้งความดับทุกข์) วิราคะดับตัณหาสิ้นโดยไม่เหลือ 4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอาริยสัจ (รู้แจ้งข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) คือ อาริยมรรคมีองค์ 8 (พระไตรปิฎกเล่ม 19 “ตถาคตสูตร” ข้อ 1664)

ธรรมนิยาม 5

ความสัมพันธ์ของนามรูป นิยาม 5 อย่าง คือ การกำหนดธรรมชาติของสรรพสิ่ง 1. อุตุนิยาม (กำหนดธรรมชาติของฤดู) 2. พีชนิยาม (กำหนดธรรมชาติของพืช) 3. จิตตนิยาม (กำหนดธรรมชาติของจิต) 4. กรรมนิยาม (กำหนดธรรมชาติของกรรม) 5. ธรรมนิยาม (กำหนดธรรมชาติของธรรม) (อรรถกถาแปลเล่ม 76 “จิตตุปปาทกัณฑ์” ข้อ 81 – 82)

การกำหนดรูปนาม 4

กำหนดรู้รูปนามได้ด้วย 1. อาการ (รู้สภาพของรูปนาม) 2. ลิงคะหรือเพศ (รู้ลักษณะแตกต่างของรูปนาม) 3. นิมิต (รู้เครื่องหมายของชี้เฉพาะของรูปนาม) 4. อุเทส (รู้ข้ออธิบายขยายความรูปและนาม) (พระไตรปิฎกเล่ม 10 “มหานิทานสูตร” ข้อ 60)

ศรัทธา 4

คือความเชื่อมั่นอย่างสัมมาทิฏฐิ 1. กัมมสัทธา (เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง) 2. วิปากสัทธา (เชื่อมั่นว่าผลของกรรมมีจริง) 3. กัมมัสสกตาสัทธา (เชื่อมั่นว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน) 4. ตถาคตโพธิสัทธา (เชื่อมั่นความรู้แจ้งของพระพุทธเจ้า) (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ “ประมวลธรรม” ป.อ.ปยุตโต “ศรัทธา 4” ข้อ 178)

ศรัทธา 10

ธรรม 10 ประการนี้ก่อเกิดความเสื่อมใสโดยรอบ 1. ศรัทธา (ความเชื่อมั่นอย่างสัมมาทิฏฐิ) 2. มีศีล (ข้อปฏิบัติเว้นจากความชั่วทั้งกาย วาจา ใจ) 3. เป็นพหูสูต (ผู้รู้มากศึกษามาก) 4. เป็นธรรมกถึก (นักเทศน์) 5. เข้าสู่บริษัท (หมู่ชน) 6. แกล้วกล้าแสดงธรรมแก่บริษัท 7. ทรงวินัย (ตั้งอยู่ในข้อห้ามข้อบังคับ) 8. อยู่ป่าเป็นวัตร (ข้อปฏิบัติ) 9. ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบากซึ่งฌาน 4 10. กระทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุต ปัญญาวิมุต (พระไตรปิฎกเล่ม 24 “สัทธาสูตร” ข้อ 8)

มูลสูตร 10

มูลเหตุแห่งธรรมทั้งปวง คือ 1. มีฉันทะเป็นมูล (มูลกา) 2. มีมนสิการเป็นแดนเกิด (สัมภวะ) 3. มีผัสสะเป็นเหตุเกิด (สมุทัย) 4. มีเวทนาเป็นที่ประชุมลง (สโมสรณา) 5. มีสมาธิเป็นประมุข (ปมุขะ) 6. มีสติเป็นใหญ่ (อธิปไตย) 7. มีปัญญาเป็นยิ่ง (อุตระ) 8. มีวิมุตเป็นแก่น (สาระ) 9. มีอมตะเป็นที่หยั่งลง (โอคธา) 10. มีนิพพานเป็นที่สุด (ปริโยสาน) (พระไตรปิฎก เล่ม 24 “มูลสูตร” ข้อ 58)

นาถกรณธรรม 10 คือ ธรรมอันเป็นที่พึ่ง ทำให้อยู่เป็นสุข หากไม่มีธรรมอันเป็นที่พึ่ง ย่อมอยู่เป็นทุกข์ 1. มีศีล (ข้อปฏิบัติไม่ทำชั่วทางกาย วาจา ใจ) 2. เป็นพหูสูต (ผู้รู้มากฟังมากศึกษามาก) 3. กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) 4. โสวจัสสตา (เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย) 5. กิงกรณีเยสุ ทักขตา (ขยันช่วยงานที่ควรทำของเพื่อน) 6. ธัมมกามตา (เป็นผู้ใคร่ในธรรม) 7. วิริยารัมภะ (เป็นผู้ตั้งอยู่ในความเพียร) 8. สันตุฏฐิ (เป็นผู้สันโดษมีใจพอ) 9. สติ (ระลึกรู้ตัวเสมอ แม้สิ่งที่ทำคำที่พูดนานแล้ว) 10. ปัญญา (มีความรู้ชำแรกกิเลสได้) (พระไตรปิฎก เล่ม 24 “นาถกรสูตร” ข้อ 17)

ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลเยี่ยมที่ 1

ศีลยอดเยี่ยมในโลก (สีลัง โลเก อนุตตรัง) (พระไตรปิฎกเล่ม 27 “สีลวีมังสนชาดก” ข้อ 86)

ศีลบารมี 4

เป็นการบำเพ็ญศีลบารมีของพระโพธิสัตว์ดังนี้ 1. ปาฏิโมกขสังวรศีล (ปฏิบัติสำรวมในพระปาฏิโมกข์) 2. อินทรียสังวรศีล (ปฏิบัติสำรวมในอินทรีย์ 6) 3. อาชีวปาริสุทธิศีล (ปฏิบัติงดเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิด) 4. ปัจจัยสันนิสิตศีล (ปฏิบัติพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) (พระวิสุทธิมังคค์ “ศีลนิเทศ” หน้า 36)

อานิสงส์ของศีล 10

คือ ศีลที่เป็นกุศล ย่อมถึงอรหัตตผลโดยลำดับ ดังนี้ 1. อวิปปฏิสาร (ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) 2. ปามุชชะ (เบิกบานยินดี) 3. ปีติ (อิ่มใจ) 4. ปัสสัทธิ (สงบระงับกิเลส) 5. สุข (ความสุขอันเกิดจากความสงบ) 6. สมาธิ (จิตตั้งมั่น) 7. ยถาภูตญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) 8. นิพพิทา (เบื่อหน่ายกิเลส) 9. วิราคะ (จางคลายสิ้นความยินดี) 10. วิมุตติญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น) (พระไตรปิฎกเล่ม 24 “กิมัตถิยสูตร” ข้อ 1)

สมาธิ

สมาธิ (จิตตั้งมั่น) เป็นผลอันเกิดจากการปฏิบัติศีลที่เป็นระดับอธิศีล เป็นกุศลดังกล่าวใน “อานิสงส์ของศีล 10” ข้อ 6 ข้างต้นนี้

อาการของสมาธิ 4

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส จิตย่อมมีอาการ 4 อย่าง 1. มุทุภูเต (แววไว ดัดง่าย) 2. กัมมนีเย (เหมาะควรแก่การงาน) 3. ฐิเต (ตั้งมั่น) 4. อเนญชัปปัตเต (ไม่หวั่นไหว) (พระไตรปิฎกเล่ม 9 “สามัญญผลสูตร” ข้อ 131)

ปัญญา

คือ การเกิดปัญญา (ความรู้) มี 3 อย่างคือ 1. จินตามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการคิด) 2. สุตมยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง) 3. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการกระทำจนเกิดผล) (พระไตรปิฎกเล่ม 11 “สังคีติสูตร” ข้อ 118)

ธรรมะอันเป็นเหตุปัจจัยแห่งบุญกุศลและบาปอกุศล

ธรรมทำให้ผาสุก 5

คือ เหตุ 5 อย่างนี้ทำให้เป็นอยู่ผาสุกร่วมกัน 1. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ไม่ติเตียนผู้อื่นด้วยอธิศีล (ศีลชั้นสูง) 2. เป็นผู้เพ่งดูตน ไม่เพ่งโทษผู้อื่น 3. เป็นผู้ไม่มีชื่อเสียง ย่อมไม่สะดุ้ง เพราะความไม่มีชื่อเสียง 4. เป็นผู้ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ซึ่งฌาน 4 5. เป็นผู้กระทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะ (กิเลสที่หมักหมมในสันดาน) มิได้ (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “อานันทสูตร” ข้อ 106)

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

ในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต) (พระไตรปิฎกเล่ม 22 ข้อ 26)

เหตุแห่งการวิมุตติ 5 เป็นกิจกรรมสำคัญที่จะต้องจัดสรรให้มีปฏิบัติควบคู่ไปกับกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 โดยจัดสรรให้เหมาะสมตามหลักสัปปุริส

ธรรม 7 จึงจะสามารถพัฒนาบุคลากรสู่ความพ้นทุกข์และได้หมู่กลุ่มที่มีสภาพพุทธพจน์ได้ เพราะสภาพพุทธะอันเกิดจากการพ้นทุกข์จากกิเลสได้ (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 718)

พรหมวิหาร 4 / อัปปมัญญา 4

พรหมวิหาร 4 คือธรรมอันเป็นที่อาศัยอย่างประเสริฐ / อัปปมัญญา 4 คือธรรมอันควรแผ่ไปอย่างไม่มีขอบเขต 1. เมตตา (จิตปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข) 2. กรุณา (ลงมือช่วยให้เขาพ้นทุกข์) 3. มุทิตา (พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดี) 4. อุเบกขา (วางใจเป็นกลางเที่ยงธรรมตามจริง) (พระไตรปิฎกเล่ม 11 “สังคีติสูตร” ข้อ 234)

สังคหวัตถุ 4

คือการช่วยเหลืออันเป็นน้ำใจยึดเหนี่ยวกันไว้ 1. ทาน (การแบ่งปันให้กัน) 2. เปยยะวัชชะ (การพูดติให้เป็นของที่ควรดื่ม) หรือ ปิยวาจา (การพูดวาจาเป็นที่รัก) 3. อัตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) 4. สมานัตตตา (การทำตนเสมอสมานเข้ากันได้) (พระไตรปิฎกเล่ม 21 “สังคหสูตร” ข้อ 32)

ได้รับพร 5

ผู้ประพฤติธรรมย่อมได้รับพร (สิ่งประเสริฐ) 5 ประการ 1. อายุ (ประพฤติอิทธิบาท 4) 2. วรรณะ (ประพฤติศีล) 3. สุข (ประพฤติฌาน 4) 4. โภคะ (ประพฤติพรหมวิหาร 4) 5. พละ (ประพฤติวิมุติ) (พระไตรปิฎกเล่ม 11 “จักกวัตติสูตร” ข้อ 50)

ฐานะ 5

คือสภาพที่ทุก ๆ คนในโลกเลี่ยงไม่พ้นฐานะเหล่านี้ 1. เรามีความแก่เป็นธรรมดา 2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา 3. เรามีความตายเป็นธรรมดา 4. เรามีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย 5. เรามีกรรมเป็นของตน (กัมมัสโกมหิ) เป็นทายาทแห่งกรรม (กัมมทายาโท) มีกรรมเป็นกำเนิด (กัมมโยนิ) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กัมมพันธุ) มีกรรมเป็นที่พึ่ง (กัมมปฏิสรโณ) ทำดีทำชั่ว เราเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “ฐานะสูตร” ข้อ 57)

กรรม 5

คือ กรรม (การกระทำ) เป็นเหตุแยกแยะคนให้ดีและเลว 1. กรรมเป็นของตน (กัมมัสโกมหิ) 2. กรรมเป็นทายาท (กัมมทายาโท) 3. กรรมเป็นกำเนิด (กัมมโยนิ) 4. กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กัมมพันธุ) 5. กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (กัมมปฏิสรโณ) (พระไตรปิฎกเล่ม 14 “จูฬกัมมวิภังคสูตร” ข้อ 581)

ปหาร 5

คือการละกิเลสให้หมดสิ้นไป 1. วิกขัมภนปหาน (ละด้วยการข่มฝืนกิเลส) 2. ตทังคปหาน (ละกิเลสได้เป็นคราวๆ) 3 สมุจเฉทปหาน (ละด้วยการตัดขาดกิเลส) 4. ปฏิปัสสัทธิปหาน (ละด้วยการสงบระงับกิเลส) 5. นิสสรณปหาน (ละด้วยการสลัดกิเลสทิ้งทันที) (พระไตรปิฎกเล่ม 31 “มหาวรรคญาณกถา” ข้อ 65)

ประโยชน์การกินมื้อเดียว 5

กินมื้อเดียว (เอกาสนโภชนัง) มีอานิสงส์ คือ 1. มีความเจ็บป่วยน้อย (อัปปาพาธัง) 2. มีความลำบากกายน้อย (อัปปาตังกัง) 3. มีความเบากายเบาใจ (ลหุฏฐานัง) 4. มีกำลัง (พลัง) 5. อยู่อย่างผาสุก (ผาสุวิหารัง) (พระไตรปิฎกเล่ม 12 “กกจูปมสูตร” ข้อ 265)

อุปาทาน 4

คือกิเลสความยึดมั่นถือมั่น 4 อย่าง 1. กามุปาทาน (ยึดมั่นในกาม) 2. ทิฏฐุปาทาน (ยึดมั่นในความเห็น) 3. สีลัพพตุปาทาน (ยึดมั่นในศีลและพรต) 4. อัตตาวาทุปาทาน (ยึดมั่นในคำพูดเป็นตัวเป็นตน) (พระไตรปิฎกเล่ม 12 “จูฬสีหนาทสูตร” ข้อ 156)

โอฆะ 4

คือกิเลสที่ท่วมทับจิตใจ ด้วย 1. กาม (กาโมฆะ) ความใคร่อยากท่วมทับ 2. ภพ (ภโวฆะ) ความวนเกิดท่วมทับ 3. ทิฏฐิ (ทิฏโฐฆะ) ความเห็นผิดท่วมทับ 4. อวิชชา (อวิชโชฆะ) ความหลงไม่รู้ กิเลสท่วมทับ (พระไตรปิฎกเล่ม 11 “สังคีติสูตร” ข้อ 258)

นิวรณ์ 5

คือกิเลส 5 อย่างที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุธรรม 1. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) 2. พยาบาท (การปองร้ายผู้อื่น) 3. ถีนมิทธะ (จิตหรี่ ง่วงซึม หดหู่) 4. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน รำคาญ) 5. วิจิกิจฉา (ความลังเล สงสัย) (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “สีลสูตร” ข้อ 87)

มาร 5

คือตัวการที่เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ทำดี 1. กิเลสมาร (กิเลสทั้งปวงเป็นมาร) 2. ขันธมาร (ขันธ์ 5 ทุกข์เจ็บป่วยเป็นมาร) 3. อภิสังขารมาร (จิตปรุงแต่งชั่วอย่างมากเป็นมาร) 4. เทวปุตตมาร (ทำทีเป็นผู้มีจิตใจสูงที่แท้เป็นมาร) 5. มัจจุมาร (ความตายทำให้หมดโอกาสทำดีเป็นมาร) (อรรถกถาแปลเล่ม 21 “เสลสูตร” ข้อ 301)

มิจฉาวณิชชา 5

คือการค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ 1. ค้าขายศาสตรา (สัตถวณิชชา) 2. ค้าขายสัตว์เป็น (สัตตวณิชชา) 3. ค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา) 4. ค้าขายของเมา (มัชชวณิชชา) 5. ค้าขายยาพิษ (วิสวณิชชา) (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “วณิชชสูตร” ข้อ 177)

มิจฉาอาชีวะ 5

คือการทำมาหากินที่ผิด 5 อย่าง 1. การโกง (กุหนา) 2. การล่อลวง (ลปนา) 3. การตลบตะแลง (เนมิตตกตา) 4. การยอมมอบตนในทางที่ผิด (นิปเปสิกตา) 5. การเอาลาภต่อลาภ (ลาเภน ลาภัง นิชิคิงสนตา) (อรรถกถาแปลเล่ม 14 “มหาจัตตารีสกสูตร” ข้อ 275)

พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 580-585 “จูฬกัมมวิภังคสูตร” ได้กล่าวไว้ว่า “... ผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มี

ชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ส่วนผู้ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดูอนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... ผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... ผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ... (พระไตรปิฎกเล่ม 14 ข้อ 580-585) (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 643 - 644)

อุปกิเลส 16

คือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง 1. อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบเพ่งเล็งอยากได้) 2. พยาบาท (ปองร้าย) 3. โกธะ (โกรธ) 4. อุปนาหะ (ผูกโกรธ) 5. มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) 6. ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) 7. อิสสา (ริษยาไม่อยากให้คนอื่นได้ดี) 8. มัจฉริยะ (ตระหนี่) 9. มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำ) 10. สาเฐยยะ (โอ้อวด) 11. ถัมภะ (หัวดื้อ) 12. สารัมภะ (แข่งดีเอาชนะกัน) 13. มานะ (ถือดี) 14. อติมานะ (ดูหมิ่นเขา) 15. มทะ (มัวเมาหลงระเริง) 16. ปมาทะ (ประมาทเลินเล่อ) (พระไตรปิฎกเล่ม 12 “วัตถูปถมสูตร” ข้อ 93)

เหตุปัจจัยที่เป็นอกุศลนั้น บุคคลผู้มีปัญญา ก็ควรลดละเลิกปฏิบัติไปตามลำดับ ๆ ได้ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในเรื่องของการทำสัมมาอาชีพตามหลักอาริยมรรคมีองค์แปด (พระไตรปิฎกเล่ม 19 “วิภังคสูตร” ข้อ 33 - 41) เพราะอาชีพเป็นสิ่งที่เป็นเศรษฐกิจที่สำคัญของการดำรงชีวิต หรือเป็นกิจกรรมการงานหน้าที่หลักของมนุษย์ทุก ๆ คนที่จะต้องทำอาชีพให้กับตนและคนรอบข้าง เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างพอเพียงตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล ดังนี้

สมถะและวิปัสสนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูกรวัจฉะ ธรรมทั้งสอง คือ สมถะ และวิปัสสนานี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ” (ม.ม. 13 / 260) โดยที่สมถะเป็นอุบายทางใจเป็นวิธีฝึกอบรม จิตให้สงบ และวิปัสสนาเป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2531 อ้างถึงในใจเพชร กล้าจน. 2558 : 41)

จะเห็นได้ว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า ในทุกหมวดทุกข้อข้างต้นนั่น จะสอดร้อยคล้องกัน หากแต่ละบุคคลจะได้พิจารณาและน้อมนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อชีวิตของเราและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ธรรมะข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจะได้นำมาเป็นฐานคิดพิจารณาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

พระวินัย

"ศีล" เป็นข้อปฏิบัติหลักสู่ความพ้นทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลักการศึกษา ปฏิบัติตนให้เลิกทำชั่ว ทั้งกาย วาจา ใจ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อความพ้นทุกข์ด้วยการปฏิบัติเจริญ "อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา" การปฏิบัติศีลเป็นธรรมนูญหลักของพระพุทธศาสนา แต่การปฏิบัติในปัจจุบัน มีพระวินัย ซึ่งพระวินัย คือ ข้อปฏิบัติที่ไม่ใช่ศีล ในพระวินัย 227 ข้อ ที่เป็นข้อกำหนดวินัยให้พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ซึ่งฆราวาสสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ มีการกำหนดวินัยที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารไว้ ดังนี้

ปาฏิเทสนียะ มี 4 ข้อ ได้แก่ 1. ห้ามรับของคบเคี้ยว ของฉันจากมือภิกษุณีมาฉัน 2. ให้ไล่นางภิกษุณีที่มายุ่งให้เขาถวายอาหาร 3. ห้ามรับอาหารในสกุลที่สงฆ์สมมุติว่าเป็นเสขะ (อริยบุคคล แต่ยังไม่ได้บรรลุเป็นอรหันต์) 4. ห้ามรับอาหารที่เขาไม่ได้จัดเตรียมไว้ก่อนมาฉันเมื่ออยู่ป่า

โภชนปฏิสังยุตต์ มี 30 ข้อ คือหลักในการฉันอาหาร ได้แก่

1. รับบิณฑบาตด้วยความเคารพ
2. ในขณะบิณฑบาต จะแลดูแต่ในบาตร
3. รับบิณฑบาตพอสมส่วนกับแกง (ไม่รับแกงมากเกินไป)
4. รับบิณฑบาตแค่พอเสมอขอบปากบาตร
5. ฉันบิณฑบาตโดยความเคารพ
6. ในขณะฉันบิณฑบาต และดูแต่ในบาตร
7. ฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ (ไม่ขุดให้แหว่ง)
8. ฉันบิณฑบาตพอสมส่วนกับแกง ไม่ฉันแกงมากเกินไป
9. ฉันบิณฑบาตไม่ขยุ้มแต่ยอดลงไป
10. ไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก
11. ไม่ขอเอาแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน หากไม่เจ็บไข้
12. ไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ
13. ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป
14. ทำคำข้าวให้กลมกล่อม
15. ไม่อ้าปากเมื่อคำข้าวยังมาไม่ถึง
16. ไม่เอามือทั้งมือใส่ปากในขณะฉัน
17. ไม่พูดในขณะที่มีคำข้าวอยู่ในปาก
18. ไม่ฉันโดยการโยนคำข้าวเข้าปาก
19. ไม่ฉันกัดคำข้าว
20. ไม่ฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตุ่ย

21. ไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง
22. ไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว
23. ไม่ฉันแลบลิ้น
24. ไม่ฉันดังจับๆ
25. ไม่ฉันดังซูด ๆ
26. ไม่ฉันเลียมือ
27. ไม่ฉันเลียบาตร
28. ไม่ฉันเลียริมฝีปาก
29. ไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ
30. ไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวเทลงในบ้าน

หลักของการไม่เบียดเบียน

การไม่เบียดเบียนทางกายวาจาใจมีสุขเป็นวิบาก (พระไตรปิฎกเล่มที่ 13 ข้อที่ 129 - 132) ด้วยอานิสงส์ศีล 10 ประการ ที่ผู้มีศีลอันเป็นที่รัก จะมีความไม่เดือดเนื้อร้อนใจกาย มีนิพพิทา ความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในกามราคะทั้งหลาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ 24 ข้อ 1) รสแห่งธรรมชนะความยินดีทั้งปวง ความยินดีชนะความไม่ยินดีทั้งปวง (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อ 34) เป้าหมายคือการไม่เสพยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ด้วยการอ่านและปฏิบัติเวทนา 108 ด้วยการสำรวมอินทรีย์ 6 ทั้งด้านปฏิบัติให้พร้อมจนถึงอุเบกขา จะเป็นหนทางในการเข้าสู่เป้าหมายความผาสุกอันยั่งยืนต่อไปได้

จากหลักพุทธธรรมะ ที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก และได้นำมาเสนอในการศึกษางานวิจัยนี้ ดังกล่าวขางต้นนี้ เป็นธรรมะเพียงบางหมวดบางหมู่ เป็นธรรมะที่สอดร้อยกันเป็นแก่นองค์ความรู้ที่ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมนำมาเป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญที่บุคคลผู้ใฝ่หาความผาสุกอันยั่งยืนในสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จะนำไปปฏิบัติให้เกิดผลกับตนเองไปตามลำดับ ๆ ได้ พร้อมทั้งเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่ทำให้แยกแยะคนให้ดีและเลวนั้น อันมีรายละเอียดที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 579 - 597 “จูฬกัมมวิภังคสูตร” นั้น ถือเป็นสร้างฐานรากขององค์ความรู้ที่สำคัญที่เชื่อมโยงไปสู่การศึกษาและวิจัยในครั้งนี้ เรื่อง “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” ที่ผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นแก่นในการปฏิบัติและเป็นฐานรากที่จะเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติที่นำสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืนต่อไป

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์ ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” หรือ “ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล” (อกิญฺจนํ นานุปตนฺ ติ ทุกฺขา) ตามพระไตรปิฎกเล่มที่ 15 ข้อ 122 และ “บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ใฝ่หาถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ยังชีวิตให้เป็นไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เพราะเหตุนั้น

ผิวพรรณย่อมผ่องใส” (อตีตํ นานฺโสจนฺติ นปฺปชปฺปนฺติ นาคตํปจฺจุปฺปนฺเนนยาเปนฺติ เตนวณฺโณปสีทติ) จากพระไตรปิฎกเล่มที่ 15 ข้อ 7

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลักพุทธธรรมะ คือ สภาพของความยินดี พอใจ เบิกบาน ผ่องใสและผาสุก มีความเป็นอิสระ อันปราศจากทุกข์ ความกลัว ความวิตกกังวล ความหวั่นไหวใด ๆ ทั้งปวง ด้วยผู้ที่มีความเข้าใจและความเห็นที่ชัดเจนในความไม่กลัวไม่วิตกกังวลใด ๆ ในสิ่งใดแล้ว และไม่มีความเศร้าโศกถึงอดีตหรือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรือไม่กลัวว่าสิ่งที่ชอบนั้นจะไม่ได้มาหรือหมดไป ไม่ห่วงหาในสิ่งหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือไม่กลัวในสิ่งที่ชังนั้นจะไม่หมดไปหรือจะเข้ามาหา ซึ่งในความเป็นจริงผู้ที่จะมีผิวพรรณผ่องใสได้ก็คือผู้ที่มีจิตใจที่ผาสุกนั้นเอง

นอกจากนั้น การเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียด ประกอบกับการพิจารณาประโยชน์และโทษในอาหารชนิดและประเภทต่าง ๆ ที่ได้รับมากินอย่างพิจารณาแล้ว จะเป็นการช่วยลดความใจร้อนเพิ่มความใจเย็นได้ เนื่องจากผู้เคี้ยวจะได้ฝึกฝนการอ่านอาการของจิตใจภายในและร่างกายภายนอกว่ามีเหตุการณ์ภายในภายนอกที่มีการเคลื่อนไหวอยู่นั้น ผู้กำลังเคี้ยวอาหารอยู่นั้นได้เกิดเวทนาอารมณ์ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ ภายในจิตใจตนอย่างใด และมีความรู้สึกกับตัวร่างกายของตนอย่างใด เป็นการตามรู้อาการภายในของจิตและร่างกายอย่างมีสติและสมาธิแบบลืมตา ขณะกำลังเคี้ยวอาหารอยู่ได้ โดยมิต้องไปหลบนั่งทำสมาธิหลับตา มีอาการตื่นรู้ของจิตที่จิตจะกำหนดอ่านรู้อาการของตนในอาหาร 4 ได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. กวฬิงการาหาร (คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5 กวฬิงการาหาร หรืออาหารคำข้าว การได้สัมผัสกินเคี้ยวบดอาหารคำข้าว อย่างรู้ประโยชน์และโทษว่าเรากำลังกินอาหารอยู่เพื่อได้พลังเข้าไปเลี้ยงชีวิตและเซลล์ของเราให้แข็งแรง ทำให้สามารถทำการขับของเสียและสร้างเซลล์ใหม่ได้ในกรณีของผู้เจ็บป่วย ส่วนผู้ที่แข็งแรง อาหารคำข้าวทำหน้าที่ให้พลังงานสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายให้สามารถทำกิจกรรมการงานที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

2. ผัสสาหาร (ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3 ผัสสาหาร เมื่อมีการกระทบสัมผัสทางช่องทางการรับรู้ทางปราสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้จิตรับรู้ความรู้สึกว่ามีอาการสุขใจหรือทุกข์ใจ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ใจ การทดลองฝึกเคี้ยวช้าช่วยทำให้ผู้เคี้ยวมีอาการสติตื่นรู้อยู่ได้ ก็จะพิจารณาประโยชน์และโทษรวมถึงกรรมและวิบากที่ตนมีและได้รับได้ ถึงการมีอารมณ์เวทนาสุขอารมณ์เวทนาทุกข์ หรืออารมณ์เวทนาไม่สุขไม่ทุกข์นี้ ซึ่งสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้เป็นเพียงสุขทุกข์ชั่วคราว เกิดและดับได้ตามเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยดับ สุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดับได้ หากเราได้พิจารณาน้อมทำใจในใจโดยแยบคายตามรู้ในเหตุปัจจัยแห่งการเกิดดับ ๆ และตามพิจารณาใส่สิ่งที่เป็นกุศลกรรมใหม่ให้กับตนเอง ด้วยการทำใจให้เบิกบานกับการทำกุศลกรรมใหม่ได้ด้วยการมีสติที่จดจ่ออยู่กับอาหารคำข้าวที่กำลังเอาเข้าปากอยู่นั้น ว่าอาหารได้เอาเข้าปากอย่างมีสติอยู่หรือไม่

ได้กำหนดการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช้าหรือหยาบเร็วอยู่หรือไม่ แล้วได้สังเกตใจว่ามีอาการที่มีสุขหรือมีทุกข์หรือมีไม่สุขไม่ทุกข์หรือไม่ มีอาการลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างใด หากผู้เคี้ยวอาหารอยู่ได้พิจารณาทำใจในใจตามอย่างต่อเนื่อง พิจารณาสังเกตตามรู้สิ่งที่เกิดสิ่งที่ดับอย่างเป็นธรรมชาติได้อย่างถูกทิศทาง จิตก็จะมีความสงบและความพอใจเกิดขึ้น จิตก็จะแช่มชื่นและเบิกบานกับการกินอาหารในมื้อนั้น ๆ ได้ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับประทานอาหารอย่างมีสติ

3. มโนสัญญาเจตนาหาร (จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3 คือ การอ่านอาการว่าจิตมีเจตนาอันบริสุทธิ์ในการทำคุณงามความดีหรือไม่ มีความรู้สึกใคร่อยากในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสหรือกามคุณ 5 ที่ชอบ มีความรู้สึกไม่อยากในสิ่งที่ไม่ชอบ จิตมีอาการดูดในสิ่งที่ชอบ มีอาการผลักในสิ่งที่ไม่ชอบ จิตมีความหลงติดในความยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ถึงจะเป็นสุข ถ้าไม่เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้จะเป็นทุกข์ มีความติดยึดว่าทุกอย่างนั้นเที่ยง ซึ่งอันที่จริงไม่มีสิ่งใดเที่ยงในโลกนี้ เมื่อจิตไม่มีความรู้ความเข้าใจจึงหลงเข้าไปยึดเป็นตัวเป็นตนจึงทำให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งมวล หลงยึดในอาการชอบอาการชังในอาหารและข้าวของวัตถุต่าง ๆ อันคือรากเหง้าของความทุกข์ทั้งมวล คือความโลภโกรธหลงในจิตใจภายในของตน ที่เป็นการสร้างภพใหม่ให้เกิดขึ้นกับตน คนเราจึงหลงวกวนอยู่กับความทุกข์อาการไม่สบายกายไม่สบายใจต่าง ๆ จนกว่าจะได้พบผู้รู้และทดลองปฏิบัติตามผู้รู้เพื่อไปสู่ความผาสุกทางด้านจิตใจและความแข็งแรงทางด้านร่างกายได้ อย่างยั่งยืนได้

4. วิญญาณาหาร (ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในนามรูปกับการเคี้ยวได้ ทำให้มีจิตสงบ และเมื่อมีการพิจารณาการอ่านอาการเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะการเคี้ยวไปด้วย เป็นการสร้างเสริมสติสัมปชัญญะ ทำให้เกิดปัญญาได้มากเป็นลำดับ ๆ เท่ากับเป็นการฝึกปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา อันเป็นการเดินทางแห่งมรรคมีองค์แปด ทางเอกสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ได้ ตามหลักภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่าจิตมีความสงบ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยรีบเร่งสามารถทำให้ลดลงช้าลงได้ด้วยการรับประทานอาหารให้ละเอียดและช้าลง จิตมีสติสมาธิและปัญญา เป็นการสร้างสติสัมปชัญญะ หรือปัญญาทางธรรม (Wisdom) โดยธรรมชาติ เป็นการช่วยทำให้อายุยืน จะเห็นได้ว่าการมีสติอยู่กับการเคี้ยวอาหารโดยใช้ฟันกัดและบดอาหารและใช้ลิ้นช่วยตวัดและตะล่อมอาหารให้ได้รับการเคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำก่อนกลืนอาหารลงคอนั้น ในขณะที่เคี้ยวอาหารจนถึงระหว่างก่อนกลืนลงคอได้นั้น ผู้เคี้ยวช้าจะมีสติที่จะกำหนดเห็นอาการและองค์ความรู้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นได้ในขณะเคี้ยวอาหารได้ เป็นการได้ฝึกฝนอ่านอาการของจิตใจและร่างกายทั้งภายในภายนอกของตนได้ละเอียดขึ้น ได้ฝึกฝนการพัฒนาจิตวิญญาณที่จะเป็นการสั่งสมการพัฒนาปัญญาที่จะนำความผาสุกและความเข้มแข็งอันยั่งยืนมาสู่ผู้ปฏิบัติได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการปฏิบัติได้มากหรือน้อยตามกำลังตามฐานของตน ซึ่งการพัฒนาจิตวิญญาณให้ผาสุกนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “จิตเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” เมื่อจิตวิญญาณมีความผาสุกจิตก็จะหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมาที่เป็นสารแห่งความสุข สารแห่งความสุขนี้ก็จะไปผลิตและสร้างเซลล์

เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายให้มีความแข็งแรง สามารถขับของเสียที่ตกค้างและขับเซลล์ที่เสื่อมจากโรคภัยไข้เจ็บออกได้ (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 289 - 294) เป็นการสั่งสมภูมิความรู้ทั้งการอ่านอาการภายในจิตใจและภายนอกร่ายกายของตน เมื่อผู้ทดลองปฏิบัติทำได้มาก ๆ การกระทำอันเป็นกุศลกรรมนี้ จิตจะบันทึกและสั่งสมหยั่งลงจนเกิดเป็นภูมิรู้ของตน เป็นปัญญาแท้ของตนในการคุ้มครองตนเอง นี้คือ ศีลของผู้ที่ปฏิบัติได้ ซึ่งผู้มีศีลจะเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืนและมีผิวพรรณงาม เป็นการรับประทานที่เป็นมื้อแห่งการสร้างกุศลกรรม (กรรมดี) ให้กับตนเองได้อย่างต่อเนื่องเนือง ๆ

สุขภาวะแห่งความผาสุกตามหลักศีล-สมาธิ-ปัญญา จะสะท้อนออกมาใน 3 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านจิตใจ / จิตวิญญาณ (ปัญญา)
3. ด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระปรมินทร - มหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ที่พระราชทานมานานกว่า 40 ปี เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นปรัชญาแนวทางการพัฒนาที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทน และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง ดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550 : 7 - 9)

“การดำเนินชีวิตโดยใช้วิชาการอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ จะต้องอาศัยความรู้รอบตัวและหลักศีลธรรมประกอบด้วย ผู้มีความรู้ดี แต่ขาดความยั้งคิด นำความรู้ไปใช้ในทางมิชอบ ก็เท่ากับเป็นบุคคลที่เป็นภัยแก่สังคมของมนุษย์ ฉะนั้น ขอให้ทุกคนจงดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ โดยอาศัยวิชาความรู้ที่ได้รับมา ประกอบด้วยความยั้งคิดชั่งใจ และศีลธรรมอันดีงาม เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเองและของประเทศชาติ ...” (พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 18 กันยายน 2504)

“ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดที่เป็นอยู่แก่เราในวันนี้ ย่อมมีต้นเรื่องมาก่อน ต้นเรื่องนั้นคือ เหตุ สิ่งที่ได้รับคือ ผล และผลที่ท่านมีความรู้อยู่ขณะนี้ จะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างอื่นต่อไปอีก คือ ทำให้สามารถใช้ความรู้ที่มีอยู่ทำงานที่ต้องการได้ แล้วการทำงานของท่าน ก็จะเป็นเหตุให้เกิดผลอื่น ๆ

ต่อเนื่องกันไปอีก ไม่หยุดยั้ง ดังนั้นที่พูดกันว่า ให้พิจารณาเหตุผลให้ดีนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ให้พิจารณาการกระทำหรือกรรมของตนให้ดีนั่นเอง คนเราโดยมากมักนึกว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรเราทราบไม่ได้ แต่ที่จริงเราย่อมจะทราบได้บ้างเหมือนกัน เพราะอนาคต ก็คือ ผลของการกระทำในปัจจุบัน" (พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8 กรกฎาคม 2519)

"... ความคิดนั้นสำคัญมาก ถือได้ว่าเป็นแม่บทใหญ่ของคำพูดและการกระทำทั้งปวง กล่าวคือถ้าคนเราคิดดี คิดถูกต้อง ทั้งตามหลักวิชาและคุณธรรม คำพูดและการกระทำก็เป็นไปในทางที่ดีที่เจริญ แต่ถ้าคิดไม่ดีไม่ถูกต้อง คำพูดและการกระทำก็อาจก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งแก่ตัวเองและส่วนรวมได้ ด้วยเหตุนี้ ก่อนที่บุคคลจะพูดจะทำสิ่งใด จำเป็นต้องหยุดคิดเสียก่อนว่า กิจที่จะทำคำที่จะพูดนั้น ผิดหรือถูก เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเสียหาย เป็นสิ่งที่ควรพูด ควรกระทำ หรือควรงดเว้น เมื่อคิดพิจารณาได้ดังนี้ ก็จะสามารถยับยั้งคำพูดที่ไม่สมควร หยุดยั้งการกระทำที่ไม่ถูกต้อง พูดและทำแต่สิ่งที่จะสัมฤทธิ์ผลเป็นคุณ เป็นประโยชน์ และเป็นความเจริญ.." (พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย 9 กรกฎาคม 2540)

ความสุขด้านกาย

"... ชีวิตของแต่ละคนจะต้องประกอบด้วยสิ่งใดสำหรับให้มีชีวิตอยู่ได้ ถ้าเราคิดสักหน่อยว่าเรามีร่างกายที่จะต้องอุ้มชูตนเอง คือหมายความว่าทุกวันนี้เราจะต้องหาอาหารมาเลี้ยง ถ้าไม่มีอาหารเลี้ยงร่างกายนี้เป็นเวลาหนึ่ง ก็ทำให้ร่างกายซูบผอมและอ่อนเพลียลงไป ไม่มีทางที่จะทำงานทำการใด ๆ หรือแม้จะทำงานที่ไม่ใช่เป็นงาน คือเล่นสนุกอะไรก็ตาม ก็ไม่ได้ทั้งนั้น คิดอะไรก็ไม่ออก ดำเนินชีวิตไม่ได้ ถ้าไม่มีอาหาร ถ้ามองดูในแง่นี้เพียงอาหารที่มาใส่ท้อง ก็เป็นกิจการที่กว้างขวางอย่างมากมาย ทีนี้พูดกันว่าคนเราต้องทำมาหากิน ดูเป็นของที่สำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าไม่ทำมาหากินก็ไม่มีชีวิตอยู่ได้ หรือมีชีวิตก็แร้นแค้น และทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง นอกจากนี้ก็ยังมีอาหารใจอีก ถ้าคนเราไม่มีอาหารใจไม่ขวนขวายหาความรู้ จะไม่สบายใจ และจะไม่เป็นคนที่เจริญ ฉะนั้น ทุกคนที่ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่และมีชีวิตอยู่อย่างดี ก็ต้องอุ้มชูให้อาหารแก่ตาและหาทางที่จะมีอาหารของใจด้วย..." พระราชดำรัสพระราชทานเนื่องในการฉลองครบรอบ 50 ปี ของสโมสรโรตารี่ในประเทศไทย ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันจันทร์ที่ 15 ธันวาคม 2523

"... ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น

จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้ ...” (พระราชดำรัสเพื่อเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังเพื่อสุขภาพวันพุธที่ 17 ธันวาคม 2523)

คนเราถ้ามีอนามัยแข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริง ก็สามารถที่จะทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพสูง ถ้าหากว่าทำงานเคร่งเครียดไม่มีความหย่อนใจบ้าง หรือไม่มีการปฏิบัติเล่นกีฬา ก็จะไม่สามารถที่จะทำงาน ที่มีประสิทธิภาพสูงและมีผลดีต่อส่วนรวม..." พระราชดำรัส ในโอกาสที่สหุหราชองครักษ์ นำข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม กองบัญชาการทหารสูงสุด กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ และกรมตำรวจ เฝ้าฯ น้อมเกล้าฯ ถวายเรือใบ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันพุธที่ 26 สิงหาคม 2530

ความสุขด้านจิตใจ

“...ความสบายใจของคนเป็นของที่หายาก คนเราต้องมีความสบายใจ จึงจะมีชีวิตที่ราบรื่นได้...” (พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะกรรมการจัดงาน “5 ธันวาวันมหาราช” ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานวันพุธที่ 5 เมษายน 2521)

“...ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะว่าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้...” (พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานวันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518)

“...แต่ละคนก็มีแนวของชีวิตของตนเองและแตกต่างกับผู้อื่น ฉะนั้นการที่จะมารวมทั้งหมดแล้วบอกว่าแนวชีวิตคืออย่างนี้ ก็พูดยาก เพราะแต่ละคนก็มีทางของตัว มีหน้าที่ของตัว และมีนิสัยใจคอความเป็นอยู่ของตัว แต่ถ้าพูดรวม ๆ แล้วเราก็จะดูได้ว่า แนวทางชีวิตของทุกคนก็มีว่า เกิดมาแล้วจะต้องฝึกฝนตนเอง ทั้งกายทั้งใจ เพื่อที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ นั้นเป็นขั้นแรก ขั้นต่อไปเมื่อฝึกฝนตนเองพอสมควรแล้ว หมายถึงว่าได้ฝึกหัดตัวแล้วก็ได้เรียนรู้วิชาต่าง ๆ แล้ว ก็ต้องไปปฏิบัติ ในการปฏิบัตินั้นก็จะต้องใช้ความตั้งใจจริง ความซื่อตรง และการพิจารณาที่รอบคอบ แนวต่อไป แนวสุดท้ายขั้นที่สามก็คือตาย คือเกิดมาแล้ว เรียนรู้ ฝึกตน ฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ปฏิบัติการตามหน้าที่ และตาย ตายนี้หมายถึงว่า ถ้าอยากให้เป็นการดีก็ต้องตายสบาย แต่ละคนก็ต้องการตายสบาย หมายความว่าตายสบายใจที่ได้ปฏิบัติหน้าที่มา...” (พระบรมราโชวาทเนื่องในโอกาสเสด็จ ฯ ทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันเสาร์ที่ 4 มีนาคม 2515)

ความสุขของการอยู่ร่วมกัน ความสุขด้านสังคมและปัญญา

"... ในชีวิตทุกวัน ๆ ก็ได้มีโอกาสเข้าโรงเรียน ก็หาความรู้ แล้วมีโอกาสที่จะได้เห็นชีวิตของตัวเองและของคนอื่น ขอให้ถือว่าเป็นอาหารทั้งนั้น เป็นอาหารสมอง และเมื่อได้รับอาหารแล้ว ให้ไปพิจารณา คือไปไตร่ตรอง ไปคิดให้ดี ถ้าทำเช่นนี้แล้ว ทุกคนจะสามารถที่จะสร้างตัวเองให้แข็งแรง เพื่อที่จะทำประโยชน์แก่ตนเอง สร้างบ้านเมือง สร้างท้องที่ของตัว สร้างตนเองให้เจริญตามที่ทุกคนต้องการ..." (กระแสพระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะเยาวชนชายหญิงจากถิ่นทุรกันดารในเขตปฏิบัติการของหน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ต่าง ๆ รวม 24 จังหวัด พร้อมด้วยพี่เลี้ยงและเจ้าหน้าที่ ณ ศาลาดุสิดาลัย พระราชวังดุสิตวันศุกร์ที่ 6 เมษายน 2516)

"... ในภาษาทุกภาษาก็ต้องมีคำว่า เมตตา คือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน มองคนอื่นในทางที่จะช่วยเหลือเขามากกว่าที่จะไปแย่งชิงเขา ทุกภาษาทุกศาสนา ก็มีจิตใจนี้ หรือวิธีการนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายทำต่อไปด้วยความแน่วแน่ และด้วยความสุจริตใจ จะเป็นทางที่จะช่วยส่วนรวมให้อยู่เย็นเป็นสุข..." (พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะกรรมการอำนวยการสันนิบาตมูลนิธิแห่งประเทศไทย ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานวันศุกร์ที่ 19 ธันวาคม 2518)

"ความสงบหนักแน่นเป็นเครื่องผ่อนปรนระงับความรุนแรงความขัดแย้งความไม่เข้าใจในกันและกัน ได้ทุกกรณี" (พระบรมราชโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันพฤหัสบดีที่ 2 กรกรฎาคม 2535)

"...ถ้าเราแผ่เมตตาให้คนอื่นหรือมีความปรารถนาดีให้ผู้อื่น เข้าใจว่าคนนั้นหรือบุคคลอื่นจะรู้สึก ต้องรู้สึกว่ามีปรารถนาดีต่อบุคคลนั้นขึ้นในใจของเรา ก็ต้องรู้สึกว่ามีคนอื่นมาปรารถนาดีต่อเรา ฉะนั้นเป็นการยืนยันว่า การปรารถนาดีต่อผู้อื่นทำให้ผู้อื่นปรารถนาดีต่อเรา และปรารถนาดีต่อเราอันนี้เองที่เป็นความสุข..." (พระราชดำรัส พระราชทานแก่ผู้นำลูกเสือชาวบ้านกรุงเทพมหานคร ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2521)

"... การศึกษาเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญยิ่งของมนุษย์ คนเราเมื่อเกิดมาก็ได้รับการสั่งสอนจากบิดามารดา อันเป็นความรู้เบื้องต้น เมื่อเจริญเติบโตขึ้นก็เป็นหน้าที่ของครูและอาจารย์สั่งสอนให้ได้รับวิชาความรู้สูง และอบรมจิตใจให้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม เพื่อจะได้เป็นพลเมืองดีของชาติสืบต่อไป ..." (พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตและนักศึกษาวิทยาลัยวิชาการศึกษา วันพฤหัสบดีที่ 13 ธันวาคม 2505)

"คนเราทุกคนก็อายุมากขึ้นทุกวัน หนึ่งวัน สองวัน ก็อายุมากขึ้นหนึ่งวันสองวัน จะต้องฉุดจิตใจให้แข็งแรง ให้ไม่มีความวุ่นวาย สามารถที่จะเลือกทำอะไรต่ออะไรด้วยความระมัดระวังตัว คือคิดด้วยสติสัมปชัญญะที่ดี อันนี้ก็เป็นข้อสำคัญ..." (พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้า ฯ ถวายชัยมงคล ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต วันจันทร์ที่ 4 ธันวาคม 2532)

"...การที่ดัดแปลงธรรมชาติหรือสภาพของธรรมชาติมาใช้เพื่อประโยชน์ของบุคคลนั้นก็ต้องระมัดระวังมากที่จะไม่ให้เกิดความเสียหาย และการที่จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ แต่ละคนก็จะต้องช่วยกันควบคุมสิ่งที่จะเสียหาย สิ่งที่เสียหายก็จะลดลงไป..." (พระราชดำรัสในโอกาสที่คณะบุคคลต่าง ๆ เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัยวันอาทิตย์ที่ 4 ธันวาคม 2526)

ความพอเพียง

"...คำว่าพอเพียงมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง มีความหมายกว้างออกไปอีก ไม่ได้หมายถึงการมีพอสำหรับใช้เองเท่านั้น แต่มีความหมายว่าพอมีพอกิน พอมีพอกิน ก็แปลว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง..."

"...พอเพียงนี้ก็หมายความว่า มีกินมีอยู่ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้บางอย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย แต่ถ้าทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำ สมควรที่จะปฏิบัติ..." (พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต 4 ธันวาคม 2540)

"...พอเพียง มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือคำว่าพอ ก็พอเพียงนี้ก็พอแค่นั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ซื่อตรงไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มีมากอาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น..." (พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร มาเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นแนวปฏิบัติในการทำงาน ดังเช่นที่ สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวไว้ว่า "การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความยั่งยืนทางอาหาร ก็เป็นการก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีมีภูมิคุ้มกันด้านโภชนาการที่ดีขึ้น" สำหรับวิธีการเลือกอาหารแบบฉลาดกินนั้นสามารถเลือกได้ทั้ง การทำอาหารกินเองภายในบ้านที่นับว่าเป็นการประหยัดอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะสามารถเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีโภชนาการที่ดี ในราคาไม่สูง ปลอดภัยมีคุณภาพ และการกินอาหารนอกบ้าน ที่สามารถเลือกร้านอาหารที่มีคุณภาพความปลอดภัยด้วยตัวเองได้ นอกจากนั้น ได้แนะนำ เทคนิคกินอย่างพอเพียง 11 ประการดังนี้

"11 เทคนิคกินอย่างพอเพียง" ด้วยภาวะเศรษฐกิจที่ยุคอาหารแพง เราควรเลือกกินอย่างพอเพียง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ไม่เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกินด้วย 11 เทคนิคต่อไปนี้

1. กินพออิ่ม ควรกินแค่พออิ่มในแต่ละมื้อ โดยตักอาหารที่พอดีจนเกิดเป็นนิสัย ไม่มากจนเกินไป

2. ไม่กินทิ้งกินขว้าง ต้องคำนวณให้ดีในการซื้อแต่ละครั้ง เพราะหากซื้อมากเกินไป กินไม่หมด ก็ทำให้เราเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์

3. อาหารที่มีคุณค่าราคาถูก กินแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาจใช้เต้าหู้ หรือถั่วเมล็ดแห้งผสม ซึ่งมีโปรตีนและใยอาหารสูง หรือเลือกกินปลาน้ำจืดสลับกับปลาทะเล และกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม โดยเลือกเป็นผักผลไม้พื้นบ้าน ที่หาได้ง่ายและราคาถูก

4. กินผลไม้แทนขนมหวาน ควรเลือกผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เนื่องจากหาซื้อง่าย ราคาถูก ที่สำคัญคือร่างกายได้รับใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แทนความหวานและไขมันจากน้ำตาล และกะทิในขนมหวาน

5. ลดการกินจุบจิบ ของกินส่วนใหญ่ที่นอกเหนือจากผักผลไม้ที่เรากินแล้ว บางชนิดก็ยังให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ จนทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุงได้ และไม่ควรกินวันละหลาย ๆ มื้อ เพราะหากติดเป็นนิสัยแล้วผลที่ตามมาคือ ภาวะโรคอ้วน

6. ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด เพราะดื่มเท่าไหร่ก็ไม่อ้วน สิ่งสำคัญคือต้องเลือกน้ำสะอาด เพราะน้ำจะช่วยให้ร่างกายขับของเสียออกมาทางเหงื่อ หรือปัสสาวะ และยังช่วยลดอาการอ่อนเพลียของร่ายกายได้

7. กินอาหารไทย เพราะอาหารไทยเลือกใช้วัตถุดิบภายในประเทศ คุณค่าทางอาหารถือว่าครบถ้วนใน 1 เมนู และถือว่าเป็นการช่วยเศรษฐกิจชาติอีกด้วย

8. ลดการสั่งอาหารราคาพิเศษ เช่น เพิ่มข้าว เพิ่มกับข้าว แต่กินไม่หมด จึงสิ้นเปลืองทั้งเงินและเสียดายอาหารที่เหลือด้วย

9. งดกินอาหารมื้อดึก เมื่อกินอาหารแล้วเข้านอนทันที ทำให้ร่างกายไม่ได้เผาผลาญพลังงาน สะสมเป็นไขมัน จึงทำให้เกิดภาวะอ้วนได้

10. เคี้ยวอาหารช้า ๆ อย่ารีบร้อน เพราะการเคี้ยวอาหารแบบช้า ๆ จะทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็ว ลดปัญหาของระบบย่อยอาหาร และการกินอาหารแบบเร่งรีบจะทำให้เราจุกและกินอาหารมากขึ้นกว่าเดิม

11. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แทนนมผง ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นอกจากจะมีสารอาหารครบถ้วน ปกป้องลูกน้อยจากโรคภัยต่าง ๆ แล้ว ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผงได้อีกด้วย

การเลือกปฏิบัติตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านการกินอาหาร นั่นคือ การประมาณตน กินเท่าที่อิ่ม และเพียงพอต่อปริมาณที่ร่างกายจะได้รับในแต่ละวัน และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพียงเท่านี้ก็ทำให้เรามีสุขภาพที่ดี และยังเห็นคุณค่าของการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันมากขึ้น (ชมนภัส วังอินทร์. 2560, ตุลาคม 5)

การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจพอเพียง

สรฤทธ จันสุข (2553, กุมภาพันธ์ 11) ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของเศรษฐกิจพอเพียง ตามที่มีผู้ได้กำหนดไว้ ตามลักษณะการจับต้องได้ และตามระดับพฤติกรรมแสดงออกของบุคคล ได้ดังนี้

1. เศรษฐกิจพอเพียงตามลักษณะการจับต้องได้ แยกออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1.1 ลักษณะเศรษฐกิจพอเพียงอย่างวัตถุวิสัย คือ ต้องมีกินมีใช้ มีปัจจัยสี่ที่เพียงพอ พอสมควรกับอัตภาพ ตรงกันกับการพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ

1.2 เศรษฐกิจพอเพียงอย่างจิตวิสัย คือ มีความรู้สึกเพียงพอ พอในความรู้สึก บางคนมีเป็นล้านก็ไม่พอบางคนมีนิดเดียวก็พอ เป็นการพอเพียงทางจิต ใช้ทรัพยากรเพื่อดำรงอยู่เท่านั้น

2. เศรษฐกิจพอเพียงตามระดับพฤติกรรมแสดงออกของบุคคล เป็นการจำแนกเศรษฐกิจพอเพียงตามระดับของผลที่แสดงออกจากพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งแยกออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

2.1 เศรษฐกิจพอเพียงระดับจิตสำนึก เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกชุมชนแต่ละคนตระหนักถึงความสุขและความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดี รู้สึกถึงความพอเพียงในการดำเนินชีวิตอย่างสมถะประกอบสัมมาอาชีพหาเลี้ยงตนเองได้อย่างถูกต้องไม่อดอยาก ไม่โลภที่ต้องตักตวงไม่เบียดเบียนผู้อื่นจนเกินความจำเป็น คิดเผื่อแผ่แบ่งปันยังสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนด้วย อย่างไรก็ตาม ระดับความพอเพียงของสมาชิกแต่ละคนไม่เท่าเทียมกัน แต่สมาชิกทุกคนที่ดำเนินชีวิตตามหลักการเศรษฐกิจพอเพียงเห็นสอดคล้องกันในการยึดมั่นในหลักการสำคัญ คือ หลักการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง รู้จักพัฒนาตนเองด้านการทำจิตใจให้ผ่องใสด้วยความเจริญใจและมีความเย็นใจอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง หลักการคิดพึ่งพาตนเองและพึ่งพากันและกันในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อมีปัญหาจากการดำเนินชีวิตก็สามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรองหาสาเหตุของปัญหาและแก้ไขไปตามเหตุและตัวชี้วัดด้วยความสามารถและศักยภาพที่ชุมชนมีอยู่ ด้วยการปรึกษาหารือถ้อยทีถ้อยอาศัยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนก่อนคิดพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และหลักการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักลดกิเลสความต้องการของตนเองลงเพื่อให้เหลือแรงกำลังและเวลาที่เพียงพอในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประโยชน์แก่ส่วนรวมให้มากขึ้น

2.2 เศรษฐกิจพอเพียงระดับปฏิบัติ เป็นการนำหลักการแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้กับสมาชิกในชุมชนโดยยึดหลักของการพึ่งตนเองให้ได้ในระดับครอบครัวก่อน มีการบริหารจัดการครอบครัวอย่างพอดี ประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย โดยสมาชิกแต่ละคนต้องรู้จักตนเองโดยรู้ข้อมูลรายรับและรายจ่ายในครอบครัว รู้จักการรักษาระดับการใช้จ่ายของตนไม่ให้เป็นหนี้หรือเป็นหนี้ให้เกิดผลในการสร้างภูมิคุ้มกันโดยไม่ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน รู้จักนำเอาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่สุด โดยเฉพาะความสามารถพึ่งตนเองในเรื่องปัจจัยสี่เมื่อพึ่งตนเองด้าน

ปัจจัยสี่ได้แล้วสมาชิกทุกคนควรพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง คือ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาของพระพุทธศาสนาให้ตนเองอยู่ได้อย่างสมดุลมีความสุขที่แท้ โดยไม่รู้สึกขาดแคลนไม่คิดเบียดเบียนตนเองเบียดเบียนสิ่งแวดล้อม ดำเนินชีวิตให้มุ่งทำการเกษตรแบบพออยู่พอกิน ปลูกพืชไว้กินเองก่อนหากเหลือจึงขายและขยายพันธุ์ สนับสนุนให้มีกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกแทนการใช้เทคโนโลยี อยู่รวมกันอย่างเอื้ออาทร มีความคิดที่แจกจ่ายแบ่งปันไปให้ผู้อื่นซึ่งทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมที่ดี ลดความเห็นแก่ตัวและสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นในจิตใจ สามารถทำให้สมาชิกมีทรัพยากรใช้หมุนเวียนได้ตลอดทั้งปีอย่างพอเพียง เก็บไว้เพื่อยังชีพ มีจิตใจคำนึงถึงการแบ่งปันกันให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคมสร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยง ให้สมาชิกรู้จักพัฒนาตนเองโดยการเรียนรู้จากธรรมชาติและประสบการณ์ของตนหรือจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันให้เกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ทุกคนช่วยกันพัฒนาชีวิตของตนเองและชุมชนร่วมกัน มีการสืบทอดและเรียนรู้เพื่อพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เป็นสังคมที่ใช้คุณธรรมเป็นตัวนำในระดับปฏิบัติ มีกิจกรรมชุมชนที่สอดคล้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมที่ทำให้พื้นที่ชุมชนของตนเองมีความสอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถแยกกิจกรรมนำไปสู่ระดับปฏิบัติได้เป็น 3 กิจกรรม (สรฤทธ จันสุข. 2553, กุมภาพันธ์ 11) ได้แก่

2.2.1 กิจกรรมการผลิตภาคเกษตร ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมแต่ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนอย่างคุ้มค่าด้วยการหมุนเวียนทุนทรัพยากรธรรมชาติภายในพื้นที่ วิธีการทำเกษตรที่เน้นปลูกเพื่อบริโภคในครัวเรือนก่อน ด้วยกิจกรรมการทำปุ๋ยชีวภาพ การปลูกผักและข้าวที่ปลอดสารพิษ การทำสวนสมุนไพรของชุมชน การคิดค้นสารไล่แมลงสมุนไพร การทำถ่านชีวภาพ การแปรรูปผลผลิตและการทำการเกษตรแบบผสมผสาน เพื่อการใช้ทรัพยากรอย่างสมดุล

2.2.2 กิจกรรมการรวมกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกชุมชนด้วยทุนทางสังคมที่มีอยู่ ชุมชนได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมต่อต้านยาเสพติด กิจกรรมนิมนต์พระให้มาช่วยสอนจริยธรรมและศีลธรรมในโรงเรียน การเรียนรู้ร่วมกันในชุมชนผ่านศูนย์การเรียนรู้หรือโรงเรียนเกษตรกรในพื้นที่ กิจกรรมวัฒนธรรมประเพณีชุมชน การจัดตั้งร้านค้าที่เป็นของชุมชน การจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ การจัดตั้งกองทุนสวัสดิการ การจัดทำแผนแม่บทชุมชน การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ และกิจกรรมการผลิตของกลุ่มต่าง ๆ เพื่อค้าขายหรือผลิตแลกเปลี่ยนระหว่างกัน และขยายผลการพัฒนาไปยังเครือข่ายอื่นด้วย

2.2.3 กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจิตสำนึกท้องถิ่น ส่งเสริมวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของเศรษฐกิจพอเพียง ริเริ่มกิจกรรมที่มุ่งปลูกฝังจริยธรรมความดีงามและจิตสำนึกรักท้องถิ่นให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกของชุมชน ให้ชุมชนมีความเอื้ออาทรต่อกันมากกว่าคำนึงถึงตัวเงินหรือวัตถุเป็นพื้นฐานความสัมพันธ์ ส่งเสริมให้สมาชิกทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างโปร่งใสและสุจริต กิจกรรมพัฒนาครูให้มี

คุณภาพและมีจิตผูกพันกับท้องถิ่น รวมทั้งกิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนพึ่งตนเองก่อนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2.3 เศรษฐกิจพอเพียงระดับปฏิเวธ เป็นผลการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากประสบการณ์ที่แลกเปลี่ยนกันนั้นครอบคลุมถึงการวัดผลหลังการปฏิบัติ คือ สมาชิกชุมชนได้พัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นโดยเริ่มจากการพัฒนาจิตใจให้เกิดความพอเพียงในทุกระดับของการดำเนินชีวิต ทั้งระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับสังคม ได้แก่ ปฏิเวธระดับครอบครัว เป็นการที่สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ในลักษณะที่พึ่งพาตนเองได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ สามารถดำเนินชีวิตได้โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นรวมทั้งไม่เป็นหนี้หรือภาระผูกพันอนาคตของตนและครอบครัว แต่สามารถหาตัวชี้วัดสี่มาเลี้ยงตนเองได้โดยมีส่วนเหลือสำหรับออมในครอบครัวด้วย ปฏิเวธระดับชุมชน เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีความพอเพียงในระดับครอบครัวก่อนและรู้จักรวมกลุ่มกันทำประโยชน์ส่วนรวมในการบริหารจัดการตัวชี้วัดทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมชุมชน จัดการกับภูมิปัญญาหรือศักยภาพของสมาชิกในท้องถิ่นให้สามารถนำไปใช้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและสมดุลกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่พอเพียงของชุมชน และปฏิเวธระดับสังคม เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มของชุมชนหลายแห่งที่มีผลปฏิบัติระดับชุมชนมารวมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ สืบทอดภูมิปัญญาและร่วมพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ให้เกิดเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชนและสังคมแห่งความพอเพียง (สรฤทธ จันสุข. 2553, กุมภาพันธ์ 11).

ทุกคนสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ไม่ใช่เฉพาะในหมู่คนจนหรือเกษตรกรโดยต้อง “ระเบิดจากข้างใน” คือการเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธาเชื่อมั่น เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วจึงขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป ความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว มุ่งเน้นให้บุคคลและครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ พึ่งพาตนเองอย่างเต็ม ความสามารถไม่ทำอะไรเกินตัว ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งใฝ่รู้และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อความมั่นคงในอนาคต และเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ในที่สุด เช่น หาปัจจัยสี่มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวจากการประกอบสัมมาชีพ รู้ข้อมูลรายรับ-รายจ่าย ประหยัดแต่ไม่ใช่ตระหนี่ ลด-ละ-เลิก อบายมุข สอนให้เด็กรู้จักคุณค่า รู้จักใช้ และรู้จักออมเงินและสิ่งของ เครื่องใช้ ดูแลรักษาสุขภาพ มีการแบ่งปันภายในครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง รวมถึงการรักษาวัฒนธรรม ประเพณี และการอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในด้านจิตใจ คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดีเอื้ออาทรเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ในด้านสังคมและวัฒนธรรมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน

รักษาเอกลักษณ์ ภาษา ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมไทย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550 : 18 - 22)

ภาพที่ 2 พ่อหลวงของชาวไทย พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ยอดนักกษัตริย์ไทย ท่านทรงทศพิศราชธรรม ข้อ 5 “ความอ่อนโยน” (มัททวํ) คือ การมีความอ่อนโยน มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสและอ่อนโยนต่อบุคคลที่เสมอกันและต่ำกว่า ตรงกับมงคลที่ 23 “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” ที่พระองค์ท่านทรงแสดงอย่างเด่นชัดต่อพสกนิกรชาวไทยของท่าน

สรุปว่า องค์ความรู้ในคำสอนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น เป็นองค์ความรู้ที่เป็นแก่นและเป็นทฤษฎีฐานรากที่จะนำผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ไปสู่ความสมดุลและความสมบูรณ์พอดีได้อย่างลงตัว ที่จะนำความผาสุกอันยั่งยืนมาสู่ท่านที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้อย่างเข้าใจและถูกตรง นอกจากนั้นคำสอนที่เป็นพระราโชวาทและพระราชดำรัสที่พระองค์ท่านได้ตรัสกล่าวไว้ในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินพระราชกรณียกิจในวโรกาสต่าง ๆ ที่ประชาชนชาวไทยได้น้อมนำและอัญเชิญมาทำเป็นหลัก “คำสอนของพ่อ” รัชกาลที่ 9 นั้น ถือเป็นหลักคำสอนที่เป็นหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทั้งหมดที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันได้จริง กับทุก ๆ เหตุการณ์ เมื่อมีหลักของ “ความพอเพียง” คือ ทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ

ความมีเหตุผล การสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม ที่สำคัญคือมี “สติปัญญา และความเพียร” มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ที่การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้น้อมนำมาเป็นหลักแนวคิดในการศึกษาและปฏิบัติทดลองจริง

แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักบุญนิยม

แนวคิดหลักบุญนิยม

ระบบบุญนิยมเป็นระบบคำสอนที่มีพื้นฐานมาจากหลักคำสอนในพุทธศาสนาเรื่องมรรคองค์แปด และเป็นการอธิบายความหลักคำสอนนี้เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตมนุษย์ เช่น กสิกรรมบุญนิยม การบริโภคบุญนิยม การค้าบุญนิยม การศึกษาบุญนิยม การเงินบุญนิยม สาธารณสุขบุญนิยม เป็นต้น โดยความหมายของ “บุญนิยม” คือ การให้หรือการเสียสละอย่างแท้จริงที่ก่อให้เกิดคุณค่าแก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย โดยการให้หรือการเสียสละนี้ถือเป็นกำไรหรือ “บุญ” สำหรับตน (กิติกร สุนทรานุรักษ์ 2543 : 55)

คำว่า “บุญนิยม” เป็นคำที่สร้างขึ้นโดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ “....ที่อาตมาตั้งชื่อว่าระบบบุญนิยม ซึ่งก็คือ พุทธนั่นแหละ ระบบพุทธนี่แหละพยายามตั้งเพื่อที่จะเอาคำว่าบุญนิยมมาเทียบเคียงกับทุนนิยมเขาให้สะดุดใจคน จะได้นำมาเปรียบ มาเทียบดู เพื่อที่จะได้เห็นได้มาศึกษาวิเคราะห์วิจัยกันดูว่ามันดีมันไม่ดีอย่างไร...” เพื่อใช้ในการอธิบายการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของชาวอโศกตามหลักแนวคิดเรื่องบุญ แล้วยังเป็นการสร้างคำว่า “บุญนิยม” ขึ้นเพื่อใช้ตอบโต้และสร้างความเป็นอื่นให้กับวาทกรรม “ทุนนิยม” (บุญทิวา พ่วงกลัด. 2554 : 196 - 197)

“บุญ” ของกลุ่มอโศกคือ การชำระกิเลส และทำความดี ผู้ที่ชำระกิเลสได้คือต้องลดความโลภ ไม่เห็นแก่ตัว เสียสละและไม่เอาเปรียบอย่างแท้จริง (โพธิรักษ์: 3) หรือ “บุญ” หมายถึงการ “ชำระออกหรือเอาออก” ไม่ใช่ “อาการอยากได้เอาเข้ามาใส่ใจตน” คือ “ชำระกิเลสในสันดานให้สะอาดหมดจด” (สันตานัง ปุนาติ วิโสเธติ) คือ “นามธรรมที่ชำระความโลภ ความอยากได้” การเอากิเลสใส่ตนให้กิเลสหนา ๆ (ปุถุ) จนได้ชื่อว่าปุถุชน คือ ผู้หนาด้วยกิเลส (จริงจัง ตามพ่อ. 2558 : 2)

บุญนิยม / เศรษฐกิจบุญนิยม จากการศึกษาโดยบุญทิวา พ่วงกลัด (2554 : 193) เรื่อง “วาทกรรม บุญนิยม”: กรณีศึกษาชุมชนราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี” ได้ผลการวิจัยว่าแนวคิดหลักของวาทกรรม “บุญนิยม” ซึ่งสันติอโศกเน้นมีสองแนวคิดคือ (1) แนวคิดเรื่อง สาธารณโภคี และ (2) แนวคิดเรื่องบุญญาวุธ สรุปคำศัพท์เกี่ยวกับแนวความคิดหลักของบุญนิยม ดังนี้

1.1 บุญ พฤติกรรม คำพูด และจิตใจที่มีการเสียสละออกไปจริง อย่างไม่มีเลศเล่ห์ หรือวิถีโค้งที่จะย้อนกลับมาให้ตนภายหลัง

1.2 บุญกุศล การลดละกิเลส คือ การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายในปัจจัย 4 กล้าเล็กลงกล้าจนลงทั้ง ๆ ที่มีคุณภาพ มีสมรรถภาพ เอาส่วนเกินแบ่งแจกเจือจาง เสียสละเพื่อสังคมส่วนรวม

1.3 ทฤษฎีกำไร - ขาดทุนอาริยะชน ได้มา เป็นบาป คือขาดทุน เสียไป เป็นบุญ คือกำไร

1.4 อุตสาหกรรมบุญนิยม เป็นการส่งเสริมอุตสาหกรรมครอบครัว อุตสาหกรรมหมู่บ้าน อุตสาหกรรมชุมชน ร่วมกันผลิตในลักษณะสังคมที่เป็นเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อีกทั้งการทำอุตสาหกรรมนั้นก็มิใช่เพื่อแสวงหากำไรหรือเพื่อสร้างความร่ำรวยให้กับผู้หนึ่งผู้ใด

สาธารณโภคี ร่วมกันหาและใช้ร่วมกัน กินน้อยใช้น้อย ส่วนที่เหลือก็ช่วยเหลือ สังคม และไม่สะสมวัตถุทรัพย์ไว้เป็นของตน

บุญญาวุธ 1) บุญญาวุธหมายเลข 1 : อาหารมังสวิรัติ 2) บุญญาวุธหมายเลข 2 : ตลาดอาริยะ 3) บุญญาวุธหมายเลข 3 : กสิกรรมไร้สารพิษ 4) บุญญาวุธหมายเลข 4 : สาธารณะสุขบุญนิยม

รินธรรม อโศกตระกูล (2549 : 176 - 184) อาสาสมัคร สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ศึกษาเรื่องระบบบุญนิยมในชุมชนราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี นวัตกรรมสังคมจากภูมิปัญญาพุทธ พบว่า “ระบบบุญนิยม” เกิดจากพื้นฐานความเชื่อ 4 ประการ คือ พลังของกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่ม พลังของศาสนา พลังของธรรมะ และพลังของกรรม ระบบบุญนิยมมีคุณค่าต่อการพัฒนาชุมชนทั้งในด้านจิตใจและด้านวัตถุ กล่าวคือ สมาชิกชุมชนปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตาทั้งทางกาย การพูด และการกระทำ กอปรกับมีความเท่าเทียมกันในระดับพฤติกรรมและความคิดเห็น ส่วนการจัดสรรทรัพยากรแบบสาธารณโภคี ทำให้เสมอภาคกันในการกระจายทรัพยากร ชุมชนจึงมีความผาสุกด้านจิตใจและมีความอุดมสมบูรณ์ด้านวัตถุพร้อมสำหรับการพัฒนาต่อเนื่อง

สมณะโพธิรักษ์ (2521 : ตุลาคม 20) ได้กล่าวไว้ว่า “ชีวิต” คือ การเรียนรู้ เพื่อจะรู้ “ทุกข์” แล้วปรับตนให้ “พ้นทุกข์” ฝึกตนให้ “พ้นทุกข์” “ชีวิต” ไม่ใช่คือการใช้จ่ายความทดลองเพื่อ “ชิม” เพื่อ “แข่งขัน” เพื่อ “สั่งสมจิตให้มีกิเลสเพิ่มขึ้น” ผู้ฉลาดแท้ และรู้เท่าทันความจริงดั่งว่านี้เท่านั้นจึงจะมี “ชีวิต” บรรลุผลสำเร็จใน “ชีวิต” ได้ เมื่อพากเพียรทำให้ถูกตรงอย่างสำคัญจริงจัง มิฉะนั้นแล้วเขาผู้นั้นจะไม่มีทางและโอกาสประสพผลสำเร็จใน “ชีวิต” เลย แม้เขาจะได้ “ชิม” ความสุขสมใจมากล้นสุดล้นเท่าใด ๆ ก็ตาม แม้เขาจะได้ “ชนะ” ยิ่งใหญ่เหนือใคร เหนือคนทั้งโลก ด้วยยศ ด้วยเกียรติ ด้วยวัตถุสมบัติยิ่งยอดเท่าใด ๆ ก็ตาม หากเขาไม่รู้แจ้งเห็นทุกข์เพราะ “กามตัณหา” และ “ภวตัณหา” อย่างชัดแจ้งแท้จริงแล้ว “ชีวิต” ก็จะยังคงไม่มีคำว่า “จบ” หรือ “สำเร็จเสร็จสิ้น” (อาภรณ์ พุกกะมาน. 2522 : 161)

การปฏิบัติ “ทาน ศีล ภาวนา”

กนกศักดิ์ แก้วเทพ (อ้างถึงใน บุญทิวา พ่วงกลัด. 2554 : 56 - 61) ได้ศึกษาชุมชนศีรษะอโศกและได้ประยุกต์ใช้แนวคิดเศรษฐศาสตร์แห่งการให้ (Economics of Giving) เพื่อใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์จากเรื่องของศีลไปสู่ ทาน (การให้) และแนวคิดเศรษฐศาสตร์ บุญนิยม แนวคิด

เศรษฐศาสตร์แห่งการให้ โดยกนกศักดิ์ได้นำแนวคิดเศรษฐศาสตร์แห่งการให้มาประยุกต์เข้ากับแนวคิดเรื่อง “ทาน” ซึ่งการให้ การบริจาค และการเสียสละ ในทางพุทธศาสนา โดย “ทาน” นั้นสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับเรื่อง “ศีล” เพราะการให้นั้นจะทำให้ผู้ให้ตระหนักถึงความไม่เห็นแก่ตัวและมุ่งไปสู่ความสันโดษ โดยการให้นี้จะต้องทำผ่านการปฏิบัติศีลเพื่อลดกิเลส ดังนั้นอาจกล่าวสรุปได้ดังนี้ ขั้นที่หนึ่งศีลนำไปสู่การให้ทานซึ่งเป็นลำดับต่อไป ซึ่งเป็นการสั่งสมบุญตามแนวคิดเศรษฐศาสตร์แบบบุญนิยม และนำไปสู่การดับทุกข์และนิพพานตามลำดับ

ชาวอโศกเริ่มต้นการปฏิรูปพุทธศาสนาจากการปฏิบัติธรรมด้านศีล พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ได้นำหลักการ “สาธารณโภคี” หรือ “สาราณียธรรม” ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งในการอยู่ร่วมกันมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชนชาวอโศก คือ เป็นระบบของการกินใช้ร่วมกัน ทำมาหาได้ก็เอามาไว้ที่ส่วนกลาง ให้กินส่วนกลางร่วมกัน ไม่เอาสะสมเป็นของตนเอง โดยมีหลักประกันในเรื่องปัจจัยสี่ภายในชุมชนเป็นเครื่องรองรับการปฏิบัติศีลในชุมชนให้เกิดขึ้นได้โดยเชื่อมโยงโลกโลกียะ (การหมุนตามกระแสโลก) และโลกุตระ (การทวนกระแสโลก) เข้าด้วยกัน เพื่อไม่ให้การปฏิบัติธรรมนั้นแปลกแยกจากชีวิตปกติในสังคม ด้วยการปฏิบัติศีลอย่างเคร่งครัดเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเองและสมาชิกในชุมชนให้พ้นจากกิเลส บรรลุการพ้นทุกข์หรือการนิพพาน นอกจากนั้นการอยู่รวมกันเป็นหมู่กลุ่มทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและสร้างประโยชน์ได้มากขึ้น การปฏิบัติศีลอย่างเคร่งครัดของชาวอโศกเกิดขึ้นโดยการร่วมแรงกายและสมองในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิต ยิ่งไปกว่านั้นคือ สมาชิกภายในชุมชนยังต้องมีส่วนสำคัญในการผลักดันสมาชิกชุมชนคนอื่นๆ ในการฝึกฝนและขัดเกลาตนเองด้านศีล หรือที่เรียกว่ากระบวนการของ “หมู่กลุ่ม” และถือว่าเป็นการให้ทานรูปแบบหนึ่งด้วย เพราะสำหรับชาวอโศกแล้วการรักษาศีลเป็นวิธีการทำบุญซึ่งมีความสำคัญมากอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ชุมชนอโศกไม่ได้มีจุดมุ่งหมายแค่เพียงการสร้างปัจเจกบุคคลที่มีศีลธรรมเท่านั้น แต่ยังต้องการสร้างชุมชนของชาวอโศกเองให้เป็นชุมชนที่มีศีลธรรมอีกด้วย โดยมีข้อสังเกตคือชุมชนแบบชาวอโศกนี้สามารถเกิดขึ้นได้จริง เนื่องจากไม่ต้องอาศัยการพึ่งพาปัจจัยสี่จากภายนอกดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อีกทั้งภายในชุมชนยังต้องมีกลไกในการพัฒนาศักยภาพขั้นพื้นฐานในการผลิตซ้ำอุดมการณ์ใหม่ (a Modern Counter - Ideology) เพื่อต่อต้านอุดมการณ์เก่าได้เป็นอย่างดีหลังจากการฝึกฝนและขัดเกลาตนเองภายในชุมชนผ่านชีวิตทางวัตถุจนถึงขั้นเหลือกินเหลือใช้แล้ว ก็จะเกิดกิจกรรมที่เรียกว่า “ธุรกิจชุมชน” เพื่อส่งเสริมการทำธุรกิจการค้าของสมาชิกในชุมชนชาวอโศกกับสังคมภายนอก การเปิดร้านจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคเป็นกลอุบายที่สำคัญในการขจัดกิเลสของชาวอโศกอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยการไม่คิดกำไรเกินควร แต่เน้นที่หลักการสำคัญคือ “กำไรอริยะ” กล่าวคือ มองว่าการขาดทุนคือ “กำไร” (บุญทิวา พ่วงกลัด. 2554 : 188)

Heikkila - Horn (อ้างถึงใน กนกศักดิ์ แก้วเทพ. 2551 : 175 - 214) ได้สรุปเปรียบเทียบหลักและวิธีปฏิบัติที่สำคัญของแนวคิดเศรษฐศาสตร์แบบ “บุญนิยม” กับ “ทุนนิยม” ไว้ดังนี้

1. ทุนนิยม เน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างไม่รู้จบ บุญนิยม เน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจพอประมาณ บนฐานทางศาสนา

2. วัตถุประสงค์ของทุนนิยมคือ ความร่ำรวยทางวัตถุ ขณะที่บุญนิยมเน้นความร่ำรวยทางจิตวิญญาณ

3. ทุนนิยมมุ่งหวัง ความร่ำรวยทางวัตถุ ตำแหน่งทางโลก เกียรติยศชื่อเสียงและความสำราญทางโลกีย์ แต่บุญนิยมมีความเป็นอิสระจากความมุ่งหวังทั้งหลายที่กล่าวมาในแนวคิดแบบทุนนิยม

4. ขณะที่ทุนนิยมมุ่งแสวงหาจุดมุ่งหมายสูงสุดที่การยึดติดกับความร่ำรวยทางวัตถุ ในทางกลับกัน บุญนิยมมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่การไม่ร่ำรวยทางวัตถุ ที่การไม่ยึดติดกับสิ่งนี้

5. ลักษณะของทุนนิยมคือ ใหญ่ มากขึ้น หรูหรา แข่งขัน และเห็นแก่ประโยชน์ตน บุญนิยม มีลักษณะเล็ก ลดลง เรียบง่าย มากแล้วพอและเอื้อเฟื้อ

6. กิจกรรมของทุนนิยมคือ ทำงานน้อยลง เอามาก บริหาร และควบคุม ส่วนบุญนิยม ทำงานมากขึ้น เอาแต่น้อย ทำด้วยมือ และมีส่วนร่วม

7. ผลที่เกิดต่อสิ่งแวดล้อมในระบบทุนนิยมคือ มลภาวะทำลายสมดุลของธรรมชาติ ขณะที่บุญนิยมเน้นที่การปกป้องระบบนิเวศน์

การดูแลสุขภาพตามแนวทางบุญนิยม

รายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก และหลัก 8 อ. ตามแนวทางของบุญนิยม ที่ได้กล่าวแสดงไว้โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต (สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต. 2557. อ้างถึงในใจเพชร กล้าจน. 2558 : 663 - 664) และที่ใจเพชร กล้าจน ได้นำมาบูรณาการมาเป็นการแพทย์วิถีพุทธและสร้างความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังที่นำมาเสนอด้านล่างต่อไปนี้ เป็นส่วนสำคัญที่ผู้ศึกษาวิจัยได้ศึกษาทบทวนทฤษฎีตามหลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว เห็นว่าการปฏิบัติการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาวะนั้น เราควรที่จะปฏิบัติตามผู้รู้หรือครูภูมิปัญญาผู้นำทางศาสนาที่สำคัญ ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้นำมาแสดงธรรมเป็นหลักวิชาการที่ควรได้น้อมนำไปปฏิบัติตาม ดังที่กล่าวในงานการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ

“ผู้ที่จะเป็นธรรมทูต ต้องเป็นธรรมกถึก ต้องมีศีล มีศรัทธา คำว่า “ศรัทธา” มาจาก สัททะ คือสิ่งดี ถ้าคุณไม่มีสิ่งทรงไว้ที่เป็นธรรมะ อย่างน้อยโสดาบัน ที่เป็นโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล คุณจะไปอธิบายมรรค ให้เขาปฏิบัติได้ผล เลิกอบายมุข เลิกโกงกิน (กุหนา) ผู้จะแสดงธรรมเป็นธรรมกถึก ต้องเป็นผู้บรรลุธรรมก่อน ต้องมีคุณอันสมควรก่อน แล้วสอนผู้อื่นจึงไม่มัวหมอง ถ้าตนเองไม่มีธรรมะ ก็ไม่ควรเผยแพร่ แล้วเมื่อตนไม่มี ก็ต้องค้นหาผู้ที่มีธรรมะ ผู้เป็นสยังอภิญญา เพื่อเอาธรรมะมาให้แก่ตนให้ได้ก่อน ผู้จะมีอาชีพแสดงธรรม มั่นใจว่าเราจะทำสิ่งดีเป็นอาชีพ มั่นใจเลยว่า เขาจะเลี้ยงคุณไว้ ขอให้เป็นคนมีวรรณะ 9 คือการทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง 1. เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ)

2. บำรุงง่าย (สุโปสะ) 3. มักน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ) 4. สันโดษ ใจพอ (สันตุฏฐี) 5. ขัดเกลา (สัลเลขะ) 6. กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ธูตะ) 7. มีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) 8. ไม่สะสม (อปจยะ) 9. ปรารภความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ)" (พระไตรปิฎกเล่มที่ 1 ข้อ 20)

"ธรรมกถึก ผู้จะเป็นธรรมทูตต้อง มีศรัทธา 10 คือ 1. มีศรัทธา (เชื่อถือเลื่อมใสในอริยสัจเป็นต้น) 2. มีศีล (ในบริบทที่สูงไปสู่สีลสัมปทาแห่งจรณะ 15) 3. เป็นพหูสูตหรือพาหุสัจจะ (รู้สัจจะบรรลุจริงจนรู้มากขึ้น) 4. เป็นพระธรรมกถิกะ (อธิบายสัจธรรม สอนความจริง) 5. เข้าสู่บริษัท (สู่หมู่ชน) 6. แกล้วกล้าแสดงธรรมแก่บริษัท 7. ทรงวินัย 8. อยู่ป่าเป็นวัตร ยินดีในเสนาสนะอันสงัด (คืออุเบกขา) 9. ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ไม่ลำบากซึ่งฌาน 4 10. ได้ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 10 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้ก่อให้เกิดความเลื่อมใสโดยรอบ และเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยอาการทั้งปวง" (สัทธา 10 จาก "สัทธาสูตร" พระไตรปิฎกเล่มที่ 24 ข้อ 8)

"พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้เลิกมิจฉาอาชีวะ 5 ไปตามลำดับ ที่ต้องเลิกเลย กุหนา คือการโกงกินทุจริต ดังนี้ 1. การโกง ทุจริต คอร์รัปชั่น (กุหนา) มีมากในงานการเมืองหรือข้าราชการทุกระดับ 2. การล่อลวง หลอกลวง (ลปนา) มีมากในนักธุรกิจ และการเมือง รวมถึงข้าราชการ 3. การตลบตะแลง (เนมิตตกตา) ยังเสี่ยงทายไม่ตรงแท้ 4. การยอมมอบตนในทางผิด อยู่คณะผิด (นิปเปสิกตา) 5. การเอาลาภแลกลาภ (ลาเภน ลาภัง นิชิคิงสนตา) (พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 275)

สุขภาพบุญนิยม 8 อ.

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต (ใช้นามว่า "พ่อครู") ผู้นำชาวบุญนิยม ได้แสดงธรรมเทศนา ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ในหัวข้อ "พุทธธรรมกับสุขภาวะ" ซึ่งเป็นองค์ความรู้ในการสร้างความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นธรรมะที่ควรได้น้อมนำมาปฏิบัติในการสร้างสุขภาวะและความผาสุกที่ได้สัมพันธ์กับการปฏิบัติในเรื่องของอาหาร 4 ดังนี้

พ่อครู:80 ปี 4 เดือน สุขภาพดีด้วย อาตมาไม่รู้สึกว่าตนเองแก่ ก็งง ๆ ว่าตัวเลย 80 ปีมาอย่างไร อาตมาไม่เปลี้ยโหยโรยแรงที่ทำให้รู้สึกว่าอายุ 80 ปี ตั้งแต่เด็ก อาตมารู้สึกว่าคนอายุ 70 ปีถึง 80 ปี คือคนแก่เพราะคุณตาคุณยายคุณปู่คุณย่าก็หนังเหี่ยว งก ๆ เงิ่น ๆ แต่ท่าทีเราไม่เป็นเช่นนั้นเลยประมาณเอาเองว่า 18 ปี ได้มีการตรวจสุขภาพทางวิทยาศาสตร์บันทึกไว้เสมอ หมอตรวจทางหัวใจบอกว่าหัวใจเหมือนคนอายุ 30 ปี ส่วนสมองก็ว่าเหมือนคนอายุ 40 ปี ส่วนปอดว่าเหมือนคนอายุ 45 ปี ไปสแกนสมอง หัวใจก็ได้ผลออกมา ตรวจปอดต้องมาเป่า ตรวจหัวใจก็มาเดินสายพาน ได้ผลออกมาเท่ากับอายุไม่ถึง 50 ปี กำลังหนุ่มแน่นเลยนะ กำลังวังชาเต็มที่เลย

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มีเทคนิคในการดูแลสุขภาพ และใช้พุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ โดยใช้หลักสุขภาพบุญนิยม 8 อ. มีอิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะ

นี่ขยันแล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่ามีจิตเท่าไหร่ก็ทุ่มลงไปเลย แค่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าถีบใส่เข้าไปเลยมีจิตเท่าไหร่โถมใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คัดเอาเนื้อยิ่ง ๆ เป็นวิมังสาปฏิบัติจริงก็เกิดผล เลือกเฟ้นเองอิทธิบาทนั้นสำคัญ และมาสรุปที่อารมณ์ เป็นการรักษาอารมณ์เอาไว้พูดตอนหลัง เพราะอารมณ์หรือเวทนาถึงขั้นอุเบกขาสุดยอดเป็นฐานนิพพานก็ต้องรู้เวทนา 108 ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 18 ข้อ 431 - 437 (ธรรมพุทธสุดลึก. 2558 : 196 - 200) ต้องทำให้ดีเสมอ

อาหาร ก็ต้องเข้าใจอาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

อากาศ จะต้องมีสิ่งแวดล้อม มีต้นไม้เป็นเครื่องปรับอากาศแบบธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนพอเหมาะ แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาก็หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว อาตมาได้พาทำสร้างธรรมชาติตั้งแต่ปฐมอโศก จนตอนนี้ที่ราชธานีอโศกก็พยายามทำ แต่ไม่ใช่ป่าดงดิบเพราะแบคทีเรียของป่าดงดิบ คนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปคือ มีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่านายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกินอัมพฤกษ์กินแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทนสักหน่อย การออกกำลังกาย ต้องให้พอเหมาะ

เอนกาย คือต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรอก แต่เพียรให้มาก ชีวิตคนสมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ต้องเข้าใจตนเองและเข็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย อาตมาออกกำลังกายสามอย่างวนเวียนกันไป หนึ่งเดินเร็ว ใช้เวลา 1 ชั่วโมง เดินเร็ว 45 นาที แล้ว cool down 15 นาที สองปั่นจักรยาน (เครื่องออกกำลังกาย) สามโยคะ และมีแถมมาคือคนมานวด คนไหนนวดดีก็ต่อเนื่อง คนไหนนวดไม่ได้ความก็ทีเดียวพอ

เอาพิษออก พวกคุณรู้ดีกว่าอาตมางานเยอะ ทำอะไรบ้างมากมาย ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีท็อกซ์ ดูดเลือดออกมา (ป๋าก้วน) สารพัดก็ไม่ต้องอธิบายมาก เพราะเอามะพร้าวห้าวมาขายสวน

อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรม เป็นงานของมนุษย์ ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษมาก อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษมาก ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้าค้าพิษค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาวณิชชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้นแม้แต่อาชีพที่ล่อแหลมที่ตายไวก็มีมากต้องรู้ว่า อาชีพที่จะให้เรามีอายุยาวยืนคืออย่างไร ยาเคมีทำให้ต้นไม้งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเต้าก็กำพร้าไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่นเศรษฐีทำน้ำเหล้า ตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้านะ อันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่

ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้ คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเองรู้ว่าไม่ดี ตนเองยังไม่ดื่ม แต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พืชก็ได้เลย มีเทคโนโลยีมีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไป คุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้ แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อตนและผู้อื่น ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง

"ทำ 8 อ. มาทำให้รู้สึกว่า 80 ปี คือ 18 ปี (ปัจจุบันปี 2561 พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มีอายุครบ 84 ปีเต็ม) พูดตีเข้าเป้าเลย"

พุทธธรรมหรือธรรมะจะช่วยเสริมให้มีสุขภาพดีอย่างไร

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้ตอบว่า ธรรมะนี่เป็นสิ่งที่จะทำให้อายุยืน เป็นโอสถทิพย์ที่สุดยอดยิ่งกว่ายาอะไรเลย เพราะธรรมะนั้น มีทั้งอารมณ์ดีเป็นจิตวิญญาณโดยตรง และมีปัญญารู้สัปปุริสธรรม (พระไตรปิฎกเล่มที่ 23 ข้อ 65) รู้จักอะไรเป็นพิษหรือคุณ อันไหนจะเสริมหรือถ่วง จะเข้าใจมีปัญญารู้ จะเลือกเฟ้นให้ร่างกายอย่างได้สัดส่วนพอเหมาะ ธรรมะจึงมีทั้งปัญญาและเจโต ทำให้ชีวิตยืนยาวได้จริง ๆ ที่เขาพูดกันว่าถ้าใครท่อง โพชฌงค์ 7 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 19 ข้อ 505 - 507) เมื่อมีสติแล้วมีสติสัมโพชฌงค์ ต้องเรียนรู้ขณะมีผัสสะ ให้มีสติ เป็นพลังงานที่ชื่อว่าสติ (สตแปลว่าร้อย) ครบเหตุปัจจัยเมื่อมีสติแล้วก็ใช้ธาตุรู้ ให้รู้ทั้งนอกและใน อ่านให้รวมหมดเรียกว่า กายรู้สัมผัสแตะต้อง เมื่อมีสัมผัสก็เกิดองค์รวมเป็นธรรมชาติ เรียกว่า สังขาร คือการปรุงแต่ง ปรุงแล้วเกิดสังขาร เป็นเวทนา ถ้าไม่ได้ศึกษาก็ไม่ได้ตามรู้เวทนาองค์รวมก็เป็นสังขารผี มีกิเลสเป็นหัวหน้าใหญ่ เราจึงต้องทำสติให้เข้าไปรู้ เข้าไปจากนอกเข้าหาใจ ตามรู้ว่ามีอะไรเป็นเหตุ คือ สราคะ สโทสะ สโมหะ ในหัวข้อ เจโตปริยญาณ 16 คือความรู้รอบถ้วนในสภาวะของจิต (พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ข้อ 163) อ่านให้ออกว่าอะไรคือเหตุ องค์รวมนี่เรียกว่า กาย มีสติรู้ควบคุมกายได้ทุกอิริยาบถก็เป็นกายคตาสติ แล้วรู้เข้าไปจากนอกเข้าหาในทั้งรูปและอรูป เข้าไปถึงภายในเลยอยู่ในวิโมกข์ 8 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อ 66) รู้อานาปานสติ (อยู่ในหัวข้อ สติปัฏฐาน 4 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อ 273-299) คือสติมีตลอดเท่าที่คุณมีลมหายใจเข้าออก ต้องมีสติกำกับตลอด อย่าแยกกายคตาสติกับอานาปานสติออกจากกัน ต้องทำงานร่วมกันเสมอ ต้องอ่านจากนอกเข้าหาใจ

ให้รู้มุมเหลี่ยมทุกแง่ทุกเชิงของลมหายใจคือกายนั้นเอง คุณทิ้งกองลมไม่ได้ คือทิ้งภายนอกไม่ได้ เขาเข้าใจไม่ได้ก็เลยไปมโนมยอัตตา (อยู่ในหัวข้อ อัตตา 3 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ข้อ 302)) ไปปรุงแต่งสร้างลมต่าง ๆ เคลื่อนไปมา ออกนอกรีตพระพุทธเจ้าเลยแล้วนิยมชมชื่นกันว่าเก่ง พวกเก่งทางวาโย เก่งทางกองลม มันเป็นพลังจิตที่ใช้นอกรีต เป็นอิทธิวิธี

เราสามารถทำตามพระพุทธเจ้าสอน รู้องค์ประกอบทั้งนอกและใน กายปฏิสังเวที (รู้แจ้งกาย (กองลม) ในหัวข้อ อานาปานสติ 16 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 288) แล้วทำให้ระงับ (ปัสสังภยัง)

ระงับอะไร ไม่ใช่ว่ากายคือร่าง ไม่ให้กระดุกกระดิก กายไม่ได้หมายถึงวัตถุ แต่กายนี่หมายถึงจิต กายคือองค์ประกอบของรูปนามที่รับรู้มา แล้วกายต้องใช้จิตรับรู้ กายนี่คือจิต คือองค์รวมของ เวทนา สัญญา สังขาร หรือตัววิญญาณ นั่นคือกาย ต้องรู้เข้าไปในเวทนาคือ ราคะโทสะโมหะ ที่เป็นสมุทัย กำจัดได้ ก็ระงับกาย หมายเอาองค์รวมทั้งนอกและในเมื่อทำได้ก็รู้จักจิตสังขาร คือเอาเฉพาะตัวจิต เน้นเข้าในจิต เน้นรูปและอรูป แต่ไม่ทิ้งข้างนอก เน้นสัญญากำหนดรู้ อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขาจิต แยกเป็นเจตสิกต่าง ๆ มากมาย ที่เขาแยกกัน

เมื่อเราสามารถสงบระงับกิเลสได้ในจิต ก็มาระงับในรูปและอรูป สุดท้ายทำจิตให้ อภิปปโมทยัง มีสมาทหัง สมาทหัง คือสดชื่นแข็งแรงแกล้วกล้าอาจหาญแข็งแรง นี่คืออานาปานสติ 16 ขั้น (พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 288) แล้วเหลืออีก 4 คือต้องรู้อนิจจานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความไม่เที่ยงของกิเลส) วิราคานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความคลายกำหนัด) นิโรธานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความดับกิเลส) ปฏินิสสัคคานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความสละคืน (สลัดทิ้ง) กิเลส) ไม่ใช่รู้แค่ตอนหลับตาว่ามันไม่เที่ยง แม้วัตถุก็ไม่เที่ยง อารมณ์เราก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนานนับชาติ เห็นอนิจจานุปัสสี แล้วเราสามารถทำกิเลสสงบระงับได้ ก็รู้ว่าทำได้ ก็รู้ว่าสามารถสำรอกกิเลส ตามเห็นได้ว่า กิเลสถูกชำระ ก็อ่านออกว่าทำจิตวิมุตินิโรธ ก็ทำทวนทำซ้ำต่อไป ให้แข็งแรงเป็นสุขอย่าง วูปสโมสุขเป็นเนกขัมมสิต ไม่ใช่สุขได้บำเรอกิเลสเป็นเคหสิตโสมนัสเวทนา แล้วก็รักษาผล เป็นอนุรักขนาปธาน (คือ เพียรรักษาบุญที่เกิดแล้ว ในหัวข้อ สัมมัปปธาน 4 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 21 ข้อ 13) แล้วทำซ้ำทำบ่อยให้มาก ๆ มาก ๆ จนมันล้นเกินก็ไม่เป็นไร เพราะส่วนมากจะขาด

เนื้อแท้ของจิตพุทธ จะมีมุทุภูตธาตุ (ธาตุแห่งการรู้อย่างไว อย่างอ่อนโยน อย่างฉลาด และสามารถปรับได้) ในหัวข้อ องค์คุณอุเบกขา 5 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 690) อย่างมีชวนจิต (จิตที่แววไว เร็วไว) มีมุทุปรับได้เร็วไว มีกัมมัญญา เหมาะควรแก่การงาน ถ้ามีเหตุปัจจัยเข้ามากระทบเราก็ขาวสะอาดได้เช่นเดิม จิตก็ดีขึ้น ทั้งขันธ์ 5 ก็สะอาดขึ้น เป็นกายปัสสัทธิ แล้วก็เอาประกอบการงาน โดยมีญาณปัญญาเลือกเฟ้น ก็จะไปควบคุมกรรม เป็นกัมมัญญตา ความควรแก่การงานเหมาะสม เหมาะควร ก็จะรู้สัปปุริสธรรม ได้เหมาะควรได้ลงตัวได้สัดส่วนทุกเวลาที่ตัดกิเลสได้คือบุญ

บุญไม่ใช่แค่กายกรรม วจีกรรม แต่บุญ คือ การชำระจิตสันดานให้หมดจด ภาษาบาลีกำกับว่า “บุญ” คือ “สัตตานัง ปุณาติวิโสเทติ” คือต้องชำระกิเลสในจิตสันดานหมดจด

โพธิปักขิยธรรม 37 (คือธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้, พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 108) ตั้งแต่กายในกาย ไปจนถึง อุเบกขา เราจะเกิดสัมมาสมาธิ สัมมาวิมุติ ทุกวันนี้ไม่เข้าหลักเกณฑ์ แล้วแม้แต่คำว่ากายก็ไม่เข้าใจ ไปคิดว่าคือ ร่าง เท่านั้น แต่ที่จริงกายก็คือจิต กายคือองค์ประชุมของ เวทนา สัญญา สังขาร เราต้องอ่านรู้กาย โดยเฉพาะ กายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร

ทุกวินาทีของปุถุชนก็ก่อสังขารด้วยอวิชชาตลอด นักปฏิบัติธรรมที่ไม่สัมมาทิฏฐิก็ไม่รู้ว่าต้องสังวรอะไร กลับไปนั่งสมาธิในภพ ออกมาก็ไม่รู้กายสังขาร การมักน้อยสันโดษ เขาก็ว่าเอาวัตถุมาใช้

น้อย ๆ ไม่ใช่เกิดจากจิตที่ใจพอ รู้และละวางจากมหัปปิจฉะ ลดลงมาจางคลายลงมา อัปปิจฉะลงเรื่อย ๆ มีปัญญาทำให้จิตปล่อยวาง นั่นเรียกว่าความใจพอ ความมักน้อย แต่การไปนั่งสมาธิหลับตานั้นไม่ได้ทำจิตปล่อยวางอย่างมีปัญญา ไม่มีจิตวิเคราะห์ ไม่มีเบื้องต้น กลาง ปลาย แทนที่จะมีศีลกำหนดกรอบปริตตัง อย่าไปทำร้ายชีวิตเขา (ศีลข้อ 1) อย่าไปแย่งทรัพย์สินเขา (ศีลข้อ 2) อย่าไปโลภรสราคะแรงต้องจำกัดว่านี่ไม่ใช่ผัวเราเมียเรานะ หรือกามคุณ 5 (ศีลข้อ 3) ที่เราไม่ควรแย่งชิงเขา เราควรมีขอบเขตกำหนดให้แก่ตน นี่นัยลึกซึ้ง แต่เขาทำไม่ได้ สังวรไม่ได้ฝึกอย่างที่ว่า ต้องฝึกให้ใจพอมักน้อยสันโดษแท้จริง ให้มีศีล สำรวมอินทรีย์อันเป็นอาริยะ มีสติสัมปชัญญะอันเป็นอาริยะสมบูรณ์ในมรรค 8 และสัมโพชฌงค์ มีจิตสันโดษใจพอที่เป็นไปตามลำดับอย่างน่ามหัศจรรย์ ละวางปล่อยจริงมีมุญจิตตุกัมมยตาญาณ การไปกดข่มตามจารีตประเพณีแบบอย่างนั้น ไม่เกิดการลดที่จิตที่เป็นลำดับขั้นตอนอย่างน่าอัศจรรย์ มี “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา อธิวิมุติ” ไปตามลำดับ

อ่านรู้ถึงธาตุของความเพียรทั้ง 7 คือ อารัพภธาตุ (ริเริ่มคิด) อารัมภธาตุ (ตั้งต้นเพียร) นิกกมธาตุ (เพียรไม่หยุดยั้ง) ปรักกัมมธาตุ (บากบั่นมุ่งมั่นเพียร) ถามธาตุ (เรี่ยวแรงเพียรแข็งแกร่ง) ธิติธาตุ (ความเพียรตั้งมั่น) อุปักกมธาตุ (ความเพียรในจิตสำเร็จผลบริบูรณ์) (อรรถกถาแปลเล่ม 30 “กายสูตร” หน้า 194, อรรถกถาแปลเล่ม 75 “จิตตุปปาทกัณฑ์” หน้า 385) จะเกิดพลังงานแบบนี้จากภายในออกมาข้างนอก เริ่มแต่ตักกะ ก็ต้องจัดการเหตุคือ กามกับพยาบาท กำจัดโดยมีวิตักกะ (ความตริตรึก: Applied thought) วิจัยวิจาร (ความตรอง หรือพิจารณา: Sustained thought) ให้เกิดกิเลสลด กำจัดมันได้ วิ คือการทำอะไรที่ไม่ควรมีให้ออกไปได้วิเศษ วิ มีความหมายทั้งเจริญและกำจัดออกปหานกิเลสออก เป็นสังกัปปะ แล้วมาที่อัปปนา (ความแน่วแน่) เป็นองค์ธรรมใหม่ที่จัดสรรก็มาคุมกับอัปปนา ถ้ากิเลสมากก็คุมกันมากหน่อยกับพยัปปนา (ความแนบเนียน) ถ้ากิเลสน้อยก็คุมกันน้อยหน่อยจนกิเลสหมด แล้วผ่านมาเป็นวจีสังขาร (เตรียมพูด) ในหัวข้อ สัมมาสังกัปปะที่เป็นอนาสวะ 7 คือ ความดำริถูกต้องที่ไม่มีกิเลสแล้ว 1. ความตรึก (ตักโก) 2. ความวิตก (วิตักโก) 3. ความดำริ (สังกัปโป) 4. ความแน่วแน่ (อัปปนา) 5. ความแนบเนียน (พยัปปนา) 6. ความปักใจมั่น (เจตโส อภินิโรปน) 7. เตรียมพูด (วจีสังขาโร) (ม.อุ.14 / 263) ได้เป็นผลลัพธ์ ที่ไม่มีกิเลสเข้าร่วมแล้วก็รอแต่ว่าจะสั่งออกมาเป็น กายกรรม วจีกรรม หรือกัมมันตะหรือเป็นอาชีวะเลย ก็อนุโลมปฏิโลมได้โดยตนเองบริสุทธิ์อยู่ แต่อนุโลมเขาเป็นกายกรรมวจีกรรมที่ให้แก่เขา ทำงานกับสังคมได้อย่างจัดสรรได้ คุณต้องมีพลังที่จะจัดสรรได้ ถ้าข้างนอกอ่อนแอมากแล้วคุณก็อ่อนแอต่อโลกธรรม คุณก็แย่สิ แต่ถ้าคุณไม่หวั่นไหวต่อนางตัณหาราคะอรตี คุณก็ทำงานได้ อนุโลมได้ เรามีสติสัมปชัญญะ จึงเจริญเป็น สัมปชานะ : ความรู้สึกตัวในการปฏิบัติอยู่ สัมปาเทติ : เหตุไปสู่การละเลงเพื่อสัมปัชชติ สัมปัชชติ : ความรู้จากการแยกแยะขจัด สัมปาเปติ : การสังเคราะห์กันขึ้นอย่างอวจร สัมปฏิสังขา : ญาณรู้จักการทบทวนกระทำซ้ำ สัมปัชชลติ : เข้าสู่การโหมไหม้ สว่าง เรืองรอง สัมปัตตะ, สัมปันนะ : การเข้าบรรลุผล สัมปฏิเวธ : ความรู้ที่รู้แจ้งแทงตลอด สัมปชัญญะ : ความระลึกรู้ตัวต่อจากสติ สามารถ

เรียนรู้ถึงกามภพ รูปภพ อรูปภพ ก็ละล้างไปตามลำดับ งามในเบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ลาดลุ่มเหมือนฝั่งทะเลไม่ต้องวกวนเก็บตามหลังทำให้ละเอียดไปตามลำดับ ตั้งแต่โลกอบาย รู้จักวิธีการทำ ทำให้มันลดได้อย่างนี้กิเลสตัวไหนก็แล้วแต่ อันนี้เป็นอบายมุข หรือกิเลสกามเรามันแรง เราก็ทำอันนี้หรือโทสะเรามันแรงอันนี้ ยิ่งมีคู่อาฆาตเลยเราก็ต้องปฏิบัติให้สำคัญ นายคนนี้มีวิบากกันมาหลายชาติ เจอหน้ากันก็ทุกที เราก็ต้องจัดการที่จิตเราเจอหน้าก็ต้องอ่านให้ทัน อย่างน้อยวิกขัมภนปหาน กดข่มมันก่อน (Extinction by Suppression) จะให้ดีก็มีวิปัสสนาญาณ มันไม่เที่ยง ต้องอ่านอาการจิตว่า อภัยเป็นเช่นนี้ เลิกอย่าจองเวรถือสา อย่าไปต่ออีก สร้างเวรกรรมอีก เอาให้ว่าง วางปล่อยให้ได้ ลดละไปหรือไปปฏิพัทธ์ส้มสุกลูกไม้ อ่านจิตเรา ทั้งกระทบ วัตถุ บุคคล ดินน้ำไฟลม ก็ตาม

ใครเคยโกรธตะหลิวไหม เคาะมันจนหัก หาใหม่ก็ค่อยยังชั่ว หรือแย่กว่าเก่าก็จองเวรอันใหม่อีก จะเอาให้ได้ดังใจกู ตะหลิวมันรู้เรื่องกับเราที่ไหน นี่คือสิ่งต่าง ๆ ที่กระทบสัมผัสแล้วเกิดราคะโทสะ โสดาบันทำกิเลสลดได้แล้วก็มาสกิทาคามี อบายมุขเราหมดก็ทำไปตามสูตรโครงสร้างที่เราทำเป็นแล้ว ทำตั้งแต่กามภพ สมมุติว่าลดได้แล้วเป็นอนาคามี ก็ไม่ได้ไปนั่งหลับตา แต่ว่ากระทบสัมผัสแล้วข้างนอกเราไม่แล้ว จิตเรารู้ดี หิริเต็มโอตตัปปะเต็ม เหลือแต่ระริกระรี้ในจิตมีรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ที่เหลืออยู่ก็ไปตามลำดับ ทำให้ชัดเจนให้พ้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ ในหัวข้อ อรูปฌาน 4 พระไตรปิฎก เล่มที่ 18 ข้อ 519) ก็พ้นสังโยชน์สุดท้าย อวิชชาสังโยชน์ (คือความเขลา ไม่รู้แจ้งในอาริยสัจสี่ ในหัวข้ออุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5 สังโยชน์เบื้องสูง 5 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 285) จึงบริบูรณ์ไปตามลำดับจากองค์ประชุมภายนอกสู่รูปจิตและอรูปจิตตามลำดับ คุณก็ทำให้กิเลสลดได้หมดได้ แต่ก็ยังเหลือกายอยู่ กิเลสหมดก็เป็นพระอรหันต์

โพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 108) จึงยืนบนฐานโพชฌงค์ 7 (ปุริสภาวะ) และมรรคองค์ 8 (อิตถีภาวะ) มรรค เป็นตัวสร้างเรื่องเป็นอิตถีภาวะทั้ง อาชีพ การงาน วาจา ความคิด เราก็ทำไปตามลำดับ ไม่ใช่ว่าไปดับอิตถีภาวะหมด ก็ทำไปให้วิจัย รู้เหตุดับเหตุ โพชฌงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 19 ข้อ 505 - 507) เป็นตัวจัดการ ทำดีได้มีปีติ เราก็ลดปีติจิต ก็ปัสสัทธิ มีสมาธิตั้งมั่น อุเบกขาเป็นสุดท้าย เป็นฐานนิพพาน ก็รักษาผลไปก็สามารถทำได้ถูกต้องตามลำดับโดยไม่ทิ้งกาย มีประสิทธิภาพของสติปัฏฐาน 4 ที่จะไปจัดการในกายคตาสติและอานาปานสติ ก็จะบรรลุธรรม สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย ได้ฌาน 4 คือสภาวะจิตแน่วแน่สงบจากกิเลส โดยอาศัยรูปธรรมเป็นอารมณ์ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ข้อ 127 - 130)

ยุทธศาสตร์บุญนิยม 1) คารโว (ความเคารพ) 2) นิวาโต (ถ่อมตน) 3) อหิงสา (ไม่เบียดเบียน) 4) อโหสิ (ให้อภัย) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 18)

ลักษณะของผู้บรรลุบุญนิยม 1) จะเป็นคนประหยัด มีชีวิตที่เรียบง่ายสมถะ ไม่เป็นคนเผาผลาญทำลาย ไม่ทำตัวหรูหราฟุ้งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย 2) เป็นคนมักน้อยกล้าจน เสียสละอยู่เสมอ ๆ ไม่เอาเปรียบใคร ๆ 3) เป็นคนใฝ่ศึกษา สร้างสรรค์ สร้างสมรรถนะและขยัน แต่กินน้อยใช้น้อย ไม่สะสม

มีแต่สะพัดออก 4) เป็นคนทำงานอย่างตั้งใจ กล้าขาดทุนให้แก่ผู้อื่นและสังคม ด้วยความเห็นแจ้งความจริงว่า ผู้ขาดทุนคือผู้มีกำไรแก่ชีวิตตนเอง หรือคือผู้มีประโยชน์ มีคุณค่าแก่ผู้อื่นอย่างถูกสัจจะ 5) เมื่อปฏิบัติธรรมได้สูง ยิ่งจะเป็นผู้สร้างสรรค์ ขยัน อดทน เสียสละ สะพัดออก ไม่สะสม ถึงขั้นสูงสุดก็คือ อนัตตา คือไม่มีตัวตนที่เห็นแก่ตัวเหลืออยู่เลยอย่างสัมบูรณ์อันติมะ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 22)

ทฤษฎีพุทธเศรษฐศาสตร์บุญนิยม โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช คือ “เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควรพออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมากก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้าจะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการจะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้นเขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่ม คือ ปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2534)

โภชเนมัตตัญญุตา คือตัวหลัก ในการกินอาหาร พิจารณาเรื่องนี้ โดยมีอาหารจริงที่เรียกว่า สำรวมอินทรีย์ 6 โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยคะ ก็หมายความว่า ต้องมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาในขณะที่กินอาหาร แล้วจะรู้กิเลส 3 ตัวนี้เป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิดของศาสนาพุทธ (สมณะโพธิรักษ์. 2554 : 57)

กามรส หรือ กามคุณ 5

กามคุณ 5 อันเกิดจาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ภายนอกที่มาทางทวาร 5 จะต้องล้างให้หมดสิ้น “ตัวตน” ของรสอร่อย “กาม” ไม่ใช่กิเลสแค่เรื่องเพศเท่านั้น เรื่อง “รสอร่อย” นี่เป็น “กามรส” ที่คนจะละล้างให้หมด “อุปาทาน” หรือหมดสิ้น “ตัวตนของอร่อย” ได้ยากมาก พระพุทธเจ้าจึงทรงระบุเป็นคำสอนไว้ใน “หลักปฏิบัติไม่ผิด 3 หลัก” (อปัณณกรรม 3) คือ โภชเนมัตตัญญุตา หมายถึง ให้คนปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร จะต้องรู้จักประมาณ ทั้งสังวร – ปหาน – ภาวนา - อนุรักขนา ปฏิบัติให้มี “สัมมัปปธาน 4) ในการกิน ถ้าผู้ปฏิบัติ “โพธิปักขิยธรรม 37” เป็นแล้ว ก็จะปฏิบัติธรรมได้มรรคได้ผลจากการกินอาหารนี่สำคัญยิ่งนัก เพราะมีโจทย์ให้ต้องปฏิบัติในการกินอาหารนี่ จะมีกิเลสให้ตัดให้ลดมากมาย และคนจะต้องกินอาหารไปตลอด แม้จะบรรลุเป็นอรหันต์แล้ว การกินจะอยู่กับตัวเรา คนเป็น ๆ นี่ไปตลอดตาย จะเห็น “อัตตา” คือ “รสอร่อย” ที่มันยึดอย่างแนบเนียนเข้าไปเป็น “ตัวกู” อย่างชัดเจน เห็นจริง ยิ่งนัก ดังนี้เป็นต้น (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2554 : 57)

อาหาร 4

อาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้กล่าวว่า “อาหาร คือเครื่องอาศัย ในชีวิตเราเมื่อมีเครื่องอาศัยที่ดีสุขภาพก็จะดี สิ่งที่สำคัญ คือ

1. กวฬิงการาหาร คือ อาหารที่กินเข้าไปเลี้ยงขันธ์เป็นคำข้าว ทางพุทธไม่ได้สอนเรื่องธาตุอาหารที่เป็นคำข้าว แต่สอนสิ่งที่แฝงในคำข้าวผสมในอารมณ์ ในรสของอาหาร ว่าอะไรเป็นพิษเป็นภัย เป็นผัสสะ ท่านให้ศึกษาจิตมโนวิญญาณ ให้ตีแตกอาการนามธรรมของคน ศึกษาตัวนี้แล้วแยกสภาพจริงของธรรมชาติ ส้มมันเปรี้ยว สะเดามันขม กลิ่นนี้รสนี้ รสฝาด ขม กลิ่นอย่างนี้เป็นธรรมชาติ รูปเช่นนี้เป็นธรรมชาติ สีเหลือง ๆ เขียว ๆ รู้เท่ากันหมดทุกคนไม่เพี้ยน แต่ผิดเพี้ยนกันที่อารมณ์ ชอบหรือไม่ชอบ อาจคล้ายกันมากแต่ไม่เหมือนกัน เพราะจิตวิญญาณเป็นธาตุเล็กละเอียดยิ่งกว่าธาตุใด ๆ ที่เขาศึกษากันมา ไม่ใช่จะเดาได้ง่าย ๆ ในอาการอารมณ์ที่จะอ่านได้อาการอารมณ์มันผลักหรือดูด มันชอบหรือชัง นี่คือภาวะไม่เป็นกลางไม่ใช่มัชฌิมา คำว่ามัชฌิมาของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ว่าจิตไม่ไหวติงไม่เคลื่อนเลย แต่จิตมีสภาพสองอย่าง สภาพนิ่ง (Static) และสภาพเคลื่อน (Dynamic) บวกกับลบ จิตมีเจโต คือ Static ปัญญา คือ Dynamic ทุกอย่างที่มีนั้นมีการเคลื่อนไหวหมด แม้จะหยุดนิ่งเป็นพลังงานศักย์ แต่ก็เคลื่อนมีสภาพ Potential มันนิ่ง Static แต่มันก็มีนัยสภาพจริงที่มันเคลื่อนมันแตกตัวอยู่ สิ่งที่มีอยู่ไม่สลายออกจากกัน มีภาวะสองทั้งนั้น ผัสสะและเจตนา ผัสสาหารกับมโนสัญเจตนาหาร ก็อยู่กับกวฬิงการาหาร และวิญญาณาหาร

1. กวฬิงการาหาร คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5
2. ผัสสาหาร ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3
3. มโนสัญเจตนาหาร จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3
4. วิญญาณาหาร ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในนามรูป (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 240)

ในจิตวิญญาณคือ ธาตุพลังงานพิเศษที่เรียกว่า จิตนิยาม ตั้งแต่ สัตว์เซลล์เดียวมาจนพัฒนาเป็นมนุษย์ มีจิตนิยาม จิตมันมีสภาพหยุดกับการเคลื่อนเป็น static และ dynamic ในภาษาพระพุทธเจ้าเรียกว่า มีสิ่งที่ “มี” กับ “ไม่มี” หรือมีสิ่งที่ “ว่าง” กับ “เคลื่อน” ถ้าสิ่งที่มีจริง ๆ จะมีสองอย่าง แม้วิทยาศาสตร์ก็บอกว่าทุกอย่างมีสองอย่าง คือ สสารกับพลังงาน พอมีการสัมผัสผัสสะก็มีสามแล้ว สองลักษณะ คือ 1. นิ่ง กับ 2. เคลื่อน หรือ จัดแบ่งเป็น 1. ปสาทรูป กับ 2. โคจรรูป มาผัสสะกันก็เกิดภาวะใหม่ เป็นวิญญาณ เป็นธาตุรู้ ที่เกิดจากปฏิกริยาสองสิ่งสัมผัสกัน ธาตุรู้นี่ไปเรียกใน รูป 28 ท่านเรียกว่า ภาวรูป

อันที่ 3 นี่เป็นตัวการที่จะต้องศึกษา พอเกิดผัสสะแล้วเกิดอาการที่ 3 เป็นวิญญาณ เป็นนามธรรมแตกตัวออก พระพุทธเจ้าแยกเป็น 5 อย่าง คือ เวทนา (Feeling) สัญญา (Perception) เจตนา (Volition) ผัสสะ (Contact, Sense-impression) มนสิการ (Attention) การศึกษาทั้งเรียนรู้

และปฏิบัติ เรียกว่า มนสิการ จึงเกิดผล ใครมนสิการไม่เป็น ไม่มีปริยัติที่สัมมาทิฏฐิแล้วปฏิบัติไม่ถูกต้องก็ไม่เกิดผล สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ

สัญญา คือตัวหลักของอัตภาพที่ทำงานตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงพระพุทธเจ้าในปัจจุบันที่เป็นธาตุรู้ ที่สอดรู้สอดเห็น แม้เบื้องต้นการศึกษาก็ต้องใช้

ตัวเวทนาชอบหรือไม่ชอบ นี่มันเกิดเพราะได้สมกับเจตนาหรือไม่ จะต้องสัญญา กำหนดเลยว่าเกิดอารมณ์ ชอบหรือชังเกิดจากอะไร เกิดจากเจตนาหรือตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เราต้องใช้วิภวตัณหาเรียนรู้ กามตัณหา ภวตัณหา เรียนรู้กามตัณหาที่มันใคร่ อยากได้หรืออยากทำลายทำร้าย มันมีสองนัยเท่านั้นแหละ ถ้ามันแรงจนว่ามีฉันต้องไม่มีเธอ บางทีมันร้ายแรงขนาดนั้น มีแค่ดูดกับผลัก แต่ลึกซึ้งซับซ้อนก็มีสองจุด ชอบกับชัง เมื่อใช้สัญญากำหนดหมายว่าเป็นตัณหา ใครทำร้ายนี่คือชัง ใครมาดีกับตนหรือเสพกับตนนี่คือชอบ

คนเราแม้ไม่ศึกษาธรรมก็เป็นกลางได้ มันพักยกเฉย ๆ เป็นธรรมชาติ แต่ของพระพุทธเจ้าต้องล้างธรรมชาติ มีแต่ธรรมะล้วน ๆ อย่าไปบอกว่าธรรมะคือธรรมชาติ แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่มีชาติ สัญญาต้องกำหนดรู้เหตุ จับได้ว่าชอบหรือชัง นี่เป็นตัวสำคัญต้องล้างทั้งอาการชอบหรือชังให้สิ้นเกลี้ยง ให้เป็นไม่ชอบไม่ชัง เป็นอุเบกขาที่คุณต้องไปเรียนรู้ให้เกิดสภาวะนี้ในตน ไม่ผลักไม่ดูด ไม่เอนไปทางกาม ไม่เอนไปทางอัตตา เป็นกลาง ๆ สูญ พูดได้เป็นภาษาแต่คุณต้องไปรู้ได้ด้วยปัญญาญาณของตนเอง ถ้าได้จุดนี้ นี่แหละคือตัวสัปปายะ คุณมี ผัสสะมีเจตนาก็ต้องทำให้เกิดจุดนี้ให้ได้ นี่คือเครื่องอาศัย คืออาหาร 4 ที่กินใช้เป็นองค์ประกอบหยาบ มาเป็นวัตถุรูป แล้วเกิดเจตนา ต้องทำให้ไม่ชอบไม่ชัง เป็นวิญญาณสะอาด นามรูปก็สะอาด ผู้ที่อ่านนามรูปออก จบ ชัดเจนก็มีเท่านี้ เจตนาก็มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 ข้อ 377) เวทนาก็มี 3 (สุขเวทนา (Pleasant feeling) ทุกขเวทนา (Painful feeling) อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา (Indifferent feeling) นี่คืออาหาร 4 ที่ต้องเรียนรู้ หากมีอาการไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเครื่องอาศัยอาหารดี สุขภาพคุณดีแน่”

อาหาเรปฏิกูลสัญญา

ผู้ที่หลงใน “รส” อร่อยนั้น ก็ต้องรู้ให้ได้ว่า ตนมีจริตรักชอบใน “รส” ของลิ้นทางทวารปาก แล้วเราก็หาอุบาย ที่จะทะเลาะจะล้าง “จิต” ที่มันยึดมั่นถือมั่นในความอร่อยต่าง ๆ นี้ให้ได้ อุบายวิธีหรือแบบการประพฤติ ที่เรียกเป็นภาษาศัพท์ว่า “เจริญอาหาเรปฏิกูล” (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) อันหมายความเป็นไทยว่า ต้องพยายามเตือนตน ให้ใช้ “สติ” ปรับปัญญา ให้เห็นแจ้งในอาหารเป็นของไม่น่าชื่นน่าชม ไม่ใช่สิ่งเอร็ดอร่อยอะไร มันเป็นเพียงธาตุที่คลุกเคล้าปนเปบรรจุใส่ลงไปในไถ้ เพื่อนำไปเป็นประโยชน์เท่านั้น มิใช่ว่า สิ่งดี สิ่งอร่อย สิ่งอันชวนรักชวนติดอันใด ถ้าท่านใดจะพยายามฝึกนึกแล้วคิดแล้ว ก็ยังไม่เห็นว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าชื่นชอบ ไม่ใช่สิ่งเอร็ดอร่อยได้เลย คิดอย่างไรนึกอย่างไร ก็ไม่เห็น มันก็อร่อยไปทุกที ดี ชอบใจไปเสียทุกอย่าง ก็ให้ลองกินอาหารให้เต็มคำ เสร็จแล้ว

เคี้ยว ๆ ไปพอประมาณ ก็ให้คายออกมาดู พิจารณาให้เห็นความน่าเกลียดให้ได้ แล้วก็เอาคำข้าวนั้นใส่ปากกลับคืนไป เคี้ยวกินอย่างเก่าให้ได้ด้วยหัดทำดังนี้ ก็จะช่วยได้อีกมาก (สมณะโพธิรักษ์. 2521 : 229)

สรุปว่า แนวคิดบุญนิยม เป็นแนวการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความจนอย่างเบิกบาน โดยเกิดความลดละเลิกกิเลสโลภโกรธหลงในตนเป็นลำดับ ๆ ให้เป็นคนมักน้อยกล้าจน เสียสละอยู่เสมอ ๆ ไม่เอาเปรียบใคร เป็นคนใฝ่ศึกษา สร้างสรร สร้างสมรรถนะและขยัน แต่กินน้อยใช้น้อย ไม่สะสม มีแต่สะพัดออก เป็นคนทำงานอย่างตั้งใจ กล้าขาดทุนให้แก่ผู้อื่นและสังคม เมื่อปฏิบัติธรรมได้สูง ยิ่งจะเป็นผู้สร้างสรร ขยัน อดทน เสียสละ สะพัดออก ไม่สะสม ผู้ที่ปฏิบัติธรรมทำได้จะเป็นผู้มีคุณธรรมและมีคุณภาพชีวิตที่จะเป็นผู้ที่พึ่งของตนเองได้ จนเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้มีสุขภาวะและความผาสุก เป็นผู้มีศีล จะมีอายุยืนและผิวพรรณงาม นี้เป็นฐานแนวคิดและทฤษฎีที่ผู้วิจัยเห็นควรนำมาปรับใช้กับการศึกษาวิจัยเรื่องภูมิปัญญาเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาวในครั้งนี้ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

หลักการแพทย์วิถีธรรม โดยใจเพชร กล้าจน (2558 : 647) ได้กล่าวว่า การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น มีประเด็นหลักที่จะต้องปฏิบัติ คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายพึ่งตนเอง ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะเกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานผ่องใสเป็นลำดับ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ใจเพชร กล้าจน (2560, กุมภาพันธ์ 5) ผู้นำชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ และเป็นผู้คิดค้นศาสตร์และบูรณาการหลักการแพทย์วิถีพุทธหรือการแพทย์วิถีธรรมตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ได้กล่าวถึงหลักปฏิบัติการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (เทคนิค 9 ข้อ) ที่กล่าวถึงภูมิปัญญาการรับประทานอาหารด้วย “การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด” อย่างรู้ประมาณ รู้ประโยชน์ รู้คุณค่า ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียดช้าและรับประทานอาหารทีละชนิด โดยมีประเด็นหลักและวิธีการ ดังนี้

การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีพุทธ ได้ไขรหัสจากคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร คนจะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร เพราะอาหารกินเข้าไปแล้วจะต้องไปเป็นเนื้อตัวเรา เป็นพลังชีวิตของเรา ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าถึงคำนิยามของผู้มีสุขภาพดีว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 “สังคีติสูตร” ข้อ 293)

ภาพที่ 3 “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” กินอาหารพืชผักสมุนไพรให้เป็นยา สูตรยาแรงที่สุดในโลก รักษาได้ทุกโรค (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

หลักการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นการปรับเข้าสู่ความเป็นกลางที่เป็นความสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยชีวิตของคนเราประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ และทำงานกันอย่างเป็นองค์รวม ไม่ได้แยกส่วนเพียงด้านใดด้านหนึ่ง โดยส่วนที่สำคัญที่สุดของชีวิต ก็คือ ด้านจิตใจ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง”ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ดังนั้นทุกอย่างจึงเริ่มต้น ท่ามกลาง และจบลงที่ใจทั้งหมด การปฏิบัติการดูแลสุขภาพที่เป็นอย่างองค์รวมจึงต้องดูแลรักษาครบทั้งกายและใจไปด้วยกัน

อาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม หลักปฏิบัติ 4 อย่าง คือ

1. การรับประทานให้ถูกสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ฝึกการรับประทานอาหารตามลำดับ

(ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล รับประทานผลไม้ รับประทานผักรับประทานข้าวพร้อมกับข้าว รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืช และรับประทานน้ำซุปหรือต้มจืด)

2. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
3. การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย
4. กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย

ใจเพชร กล้าจน (2558) ได้กล่าวว่า การเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียด เป็นการปฏิบัติ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” หากผู้ใดทำด้วยความศรัทธาที่ตั้งมั่น ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าถึง “อนุตริยะสิกขา” เรื่องการศึกษาที่มีประโยชน์เลิศยอดที่สุดของชีวิต ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 “อนุตตริยสูตร” ข้อ 301 ว่า

“... ก็สิกขานุตตริยะเป็นอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมศึกษาศิลปะเกี่ยวกับช้างบ้าง ม้าบ้าง รถบ้าง ธนูบ้าง ดาบบ้าง หรือศึกษาศิลปะชั้นสูงชั้นต่ำ ย่อมศึกษาต่อสมณะ หรือพราหมณ์ผู้เห็นผิด ผู้ปฏิบัติผิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย การศึกษานี้มีอยู่ เราไม่กล่าวว่า ไม่มี ก็แต่ว่าการศึกษานั้นเป็นการศึกษาที่เลว ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนผู้ใดมีศรัทธาตั้งมั่น มีความรักตั้งมั่น มีศรัทธาไม่หวั่นไหว มีความเลื่อมใสยิ่ง ย่อมศึกษาอธิศีลบ้าง อธิจิตบ้าง อธิปัญญาบ้าง ในธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้ว การศึกษานี้ยอดเยี่ยมกว่าการศึกษาทั้งหลาย ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน...

ทุกชีวิตล้วนต้องการความผาสุกที่ยั่งยืน พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. 25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. 25 / 33) จะเห็นได้ว่า ความผาสุกตามหลักของพระพุทธเจ้า เกิดจากการละเหตุของทุกข์ได้และการไม่มีทุกข์ก็คือความสุข และพระพุทธเจ้าก็ยืนยันว่า การศึกษาอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ที่ถูกตรงนั้น จะทำให้ทุกข์ดับ และเกิดความสุขขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตต้องการ

การปฏิบัติธรรมของพุทธนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ดูกรภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อ 547)

ประโยชน์ตน คือการปฏิบัติอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลภโกรธหลง (อุปกิเลส 16) ให้ลดลง ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน พระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อ 53 ถึงประโยชน์ตนว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้” ส่วนประโยชน์ท่าน คือขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารี (ชำเลืองดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก ...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อ 108) สภาพจิตแห่งพุทธธรรม จึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วยและ

เกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

หลักการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีประโยชน์ คือ

1. อาหารจะมีรสดี

"การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างรู้ประโยชน์ จะอร่อยและรสดีมากทุกคำข้าว"

ผู้ที่รับประทานอาหารอย่างรู้ประโยชน์รู้คุณค่าแท้ในการเคี้ยวอาหารได้ช้าและละเอียดในทุกคำข้าว จะได้รับประโยชน์และคุณค่าทุกคำข้าวนั้น มีความรู้สึกในขณะที่กำลังเคี้ยวอาหารว่า อาหารที่กำลังรับประทานอยู่นั้นว่า มีรสดี กินอาหารนั้นแล้วรู้สึก สบายตัว มีพลัง อิ่มนาน และโรคจะลดลง

ดังนั้น ความสุข ความอร่อยที่แท้จริงในการกินอาหาร ไม่ได้อยู่ที่รสอาหาร อยู่ที่

"ใจที่เรารู้คุณค่ารู้ประโยชน์ พร้อมพิจารณาคุณค่าที่เราเคี้ยวอาหารให้ละเอียดมาก ๆ"

เพราะนี่คือสิ่งที่ชีวิตต้องการ ชีวิตไม่ต้องการสิ่งใดมาก ไม่ต้องการหลายอย่าง ยุ่งเหยิงและสับสน การกินอาหารจะให้มีประโยชน์สูงสุด ให้กินทีละอย่าง ไม่กินทีละหลายอย่าง การกินหลายอย่างพร้อม ๆ กันจะทำให้ชีวิตสับสน ชีวิตเขามีหน้าที่เอาสิ่งที่สมดุลไปเลี้ยงชีวิต เมื่อใส่เข้าไปหลายอย่างไปเต็มท้องหมด จะไม่สมดุลง่าย ชีวิตก็ไม่รู้ว่าจะเอาส่วนเกินไปไว้ตรงไหน ปวดศีรษะ ฉะนั้น อย่าเอาเข้าไปมาก ๆ ทีเดียว เหมือนการต้องแยกขยะ เมื่อเอามาสุมรวมกัน ก็แยกยาก แต่ถ้าทำเอามาทีละอย่าง ๆ ก็แยกได้สะดวก ง่าย ทีละชนิด ๆ การรีบกินและกินทีละหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน นี้คือ อาการของใจที่มีกิเลส กิเลสจะเป็นสิ่งที่กินพลัง จะทำร้ายเรา แต่ถ้าทำแบบสบาย ๆ มีแต่ข้าวเปล่า ๆ ก็กินข้าวเปล่า เคี้ยวข้าวเปล่า ๆ กินอย่างเดียว ชีวิตเขาจะเลือกชนิดเดียว เข้าไปชนิดเดียว จะส่งไปในที่ที่ร่างกายต้องการเลย ชีวิตไม่สับสนและง่าย กินผักจิ้มเกลือหรือผักเปล่า ๆ อย่างเดียว ก็กระจายไปได้ง่าย พลังชีวิตจะส่งพลังไปในจุดที่ต้องการได้ง่าย ดังนั้น การกินที่ยากที่สุดคือ กินทีละอย่าง ยากที่สุด เพราะเป็นการกินที่เป็นประโยชน์มากกว่า กินผักกินอาหารกินตามลำดับ ๆ จะมีพลังมากที่สุด จะทำให้กำจัดหรือฆ่ากิเลสความชอบความชังได้ง่าย

การรู้คุณค่าของการเคี้ยวให้ละเอียด รู้คุณค่าของการกินมื้อเดียว จะทำให้กินอาหารได้อย่างอร่อยทุกมื้อ ไม่กลัวว่าอาหารจะไม่อร่อย เพราะท่านได้พิสูจน์ด้วยตัวท่านแล้วว่า เคี้ยวผลไม้ก็รสดี เคี้ยวผักเฉย ๆ ก็รสดี เคี้ยวข้าวเปล่า ๆ ก็รสดีที่สุด อร่อยไปหมด เป็นประโยชน์ที่สุด ได้พลังในระดับปรมาณูที่แรงที่สุด

ดังที่มหาตมะคานธี ได้กล่าวไว้ว่า "รสของอาหารไม่ได้อยู่ที่อาหาร แต่อยู่ที่รู้ค่ารู้ประโยชน์ของอาหาร"

“การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างรู้ประโยชน์ จะอร่อยทุกคำข้าว”

เมื่อสามารถกินผักจิ้มเกลือเพียงเล็กน้อย แล้วเกิดความรู้สึกได้ว่า เหตุใดจึงอร่อยเช่นนี้ จะทำให้เลิกนึกถึงอาหารปรุงได้ เบื่ออาหารปรุงได้ เพียงแค่คิดก็เมื่อยและปวดศีรษะได้ การรับประทานอาหารปรุง จะเลือกเอาไปใช้ยาก เสียเวลา อาหารไม่ปรุงมีรสอร่อยกว่า รสดีกว่า คือรสที่เป็นประโยชน์กว่า ไม่ปวดศีรษะ และไม่ต้องคิดด้วยว่า ในแต่วัน ๆ จะกินอาหารเมนูชนิดใด สิ่งใดที่ร่างกายรับ จะรับรู้ได้ง่ายและชัดเจน

2. จะไม่กลัวสิ่งใด ๆ

จะไม่กลัวเรื่องการกินอาหาร ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่ได้กินอาหารที่ปรุงผัดอร่อย (แต่จะขยาดได้) จะไม่รู้สึกอยากด้วยชัดเจน เพราะว่าอาหารนั้นไม่สมดุลต่อชีวิต อาหารที่สมดุลต่อชีวิต กินแล้วจะมีความเบาตัว จะพบว่าฟื้นตัวเร็วที่สุด ความเบาตัว จะเบาท้อง เบาตัว สบายตัว อิ่มนาน เมื่อป่วยก็จะหายเร็ว วันไหนที่หากินแบบสุขภาพรสดีนี้ไม่ได้ เขาปรุงมา ก็กินตามเขา เคี้ยวให้ละเอียด ก็กินได้หมดทุกรูปแบบ จะไม่กลัวอะไร เพราะปรุงเองเป็นแล้ว รสดีอยู่ที่ใจ ใจที่พิจารณาประโยชน์อยู่ที่เคี้ยวละเอียด ก็รสดีแล้ว

3. จะหายเจ็บป่วยได้เร็ว

การแพทย์วิถีธรรม โดยอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้พิสูจน์เห็นผลด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองว่า การกินเคี้ยวอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น สามารถหายป่วยได้ภายใน 1 วัน ขนาดที่ป่วยหนักจากการเจ็บคอไม่มีเสียง เป็นไข้ เนื่องจากการโหลดงานที่มากเกินไป มีการเดินทางที่มาก อากาศเปลี่ยน การพักผ่อนไม่เพียงพอและเวลาการกินที่ไม่ได้องค์ประกอบที่ดี แต่หากสามารถจับหลักการทำสมดุลร้อนเย็นและการทำใจที่ถูกตรง อาการป่วยสามารถหายภายในฉับพลัน ด้วยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดที่ถูกสมดุลร้อนเย็น

4. จะเบาตัว มีพลัง อิ่มนาน

การกินอาหารเพื่อให้ได้พลังงานในระดับปรมาณูจากอาหาร การเคี้ยวละเอียด จึงได้พลังปรมาณูจากอาหาร จะเป็นประโยชน์ที่สุด ฉะนั้นเคี้ยวละเอียดที่สุดก็ได้ประโยชน์สูงที่สุด ประโยชน์จากอาหารก็ได้มากสุด ประโยชน์จากวิญญาณก็ได้มากสุด มีพลังสูงที่สุด หายโรคได้มากที่สุด โดยมีเทคนิคการกินอาหารตามลำดับ ทีละอย่างไม่ผสมกัน ให้ได้พลังงานระดับปรมาณู คือ กินเฉพาะทีละอย่าง ๆ ไป อะไรถูกกันก็กิน อะไรไม่ถูกกันก็ไม่กิน กินผลไม้ เส้นมะละกอ เปล่า ๆ ไม่ต้องใส่เกลือเคี้ยวกินไป ผักสด กินผักที่เข้าได้กับร่างกาย ไม่ต้องใส่อะไร มะเขือเทศ ผักสดก็กินทีละอย่าง ก็เคี้ยวไป อย่างไหนเข้ากันก็กิน เขาจะรู้ มันจะสบาย ๆ ไม่เข้ากันมันจะฝืด ๆ ก็ไม่เอา เลือกเอาที่เข้ากันได้ กินผักลวกที่เข้ากันได้ กินไปทีละอย่าง พอถึงข้าว ก็เคี้ยวแต่ข้าว ไม่ต้องใส่อย่างอื่น เคี้ยวละเอียด ๆ นึกถึงประโยชน์ของเขาว่าจะได้พลังงานระดับปรมาณู พลังงานที่แรงที่สุดเป็นประโยชน์ที่สุด จะกินธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ก็รสดีทุกคำข้าว กินถั่ว เสร็จแล้วกินเกลือ ก็ละลายน้ำเปล่า กินในลำดับ

สุดท้าย คนที่ติดเกลือ ติดหวานมันเค็มเผ็ด ต้องแยกรสชาติให้ชัด ๆ การกินเกลือเปล่า ๆ นั้นลำบาก ฉะนั้น สามารถกินโดยเอาละลายน้ำเปล่า หรือละลายในน้ำแกง น้ำต้มจืด เมื่อจบกินเกลือก็จบที่เหลือ ตรวจสอบดูอาการกิเลสนั้นจบหรือไม่จบก็ให้รู้ไป (ใจเพชร กล้าจน. 2560, กุมภาพันธ์ 5)

5. เทคนิคการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

วิธีการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน มี 3 แบบ (ใจเพชร กล้าจน. 2560, กุมภาพันธ์ 5)

1. แบบที่ดีที่สุด

พระพุทธเจ้า ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการเคี้ยวอาหารแต่ละคำ โดยพระองค์ท่านจะทำคำข้าวให้พอเหมาะ ไม่เล็กเกินไป ไม่ใหญ่เกินไป และไม่พูดคุยขณะเคี้ยวถ้าไม่จำเป็น เพราะ 1) กิเลสมักใจร้อน อยากทำคำเล็ก ๆ กินเล่น กินหัว กินเพื่อความเพลิดเพลิน 2) กิเลสมักใจร้อน อยากกินคำโต ๆ ตะกละตะกราม จึงไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้า ในขณะที่กำลังเคี้ยวอาหาร 3) กิเลสมักใจร้อน ถ้าอาหารไม่อร่อย ก็รีบกิน รีบกลืน รีบเสร็จ ถ้าอาหารอร่อย ก็รีบกิน รีบกลืน และเตรียมไว้รอจะได้กินคำต่อไปไว ๆ 4) กิเลสมักใจร้อน อยากรีบพูดคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ การไม่พูดคุยขณะที่อาหารอยู่ในปากถ้าไม่จำเป็น การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะทำให้จับอาการทั้ง 4 แบบนี้ได้ เป็นการได้ฝึกสติสัมปชัญญะในการอ่านอาการกิเลสและกำจัดความใจร้อนในขณะเคี้ยวอาหารได้

พระพุทธเจ้าท่านสามารถใช้ลิ้นตลบอาหารกลับไปมา เพื่อตรวจสอบความละเอียดของอาหารให้ถ้วนทั่วและใช้ฟันเคี้ยวอาหารจนละเอียด โดยที่ไม่กลืนน้ำลายลงไปก่อน จนกว่าอาหารทั้งหมดจะละเอียดอย่างดีโดยถ้วนทั่ว แล้วค่อยกลืน ทำให้อาหารถูกดูดซึมไปใช้ได้ง่ายที่สุด มากที่สุด มีประสิทธิภาพสูงสุด ได้พลังชีวิตสูงสุด พร้อมกับได้ลดกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ไปด้วย

การเคี้ยวอาหารจนละเอียด จะส่งผลให้อาหารที่ไม่อร่อย ก็จะรสชาติดีตามธรรมชาติของเขา เราจะรู้รส รู้สภาพตามความเป็นจริง ส่วนอาหารที่รสจัด ก็จะลดความอร่อยลงมาจนรู้รส รู้สภาพตามความเป็นจริง พบว่าทำให้เบากายและมีกำลัง เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างมาก

2. แบบดีรองลงมาจากแบบแรก

เมื่ออดที่จะกลืนน้ำไม่ได้ ก็กลืนน้ำลงไป เหลือเนื้ออาหารไว้ เคี้ยวให้ละเอียดแล้วค่อยกลืน

3. แบบที่แย่ที่สุด

เป็นผลเสียเป็นภาระต่อระบบย่อย ได้พลังชีวิตได้ธาตุอาหารน้อยที่สุด ควรกระทำเมื่อจำเป็นฉุกเฉินเป็นครั้งคราวเท่านั้น ก็คือ เคี้ยว 2 - 3 ที หรือเคี้ยวไม่ละเอียดแล้วกลืน

สำหรับผู้ที่ไม่มีกำลังในการเคี้ยวอาหารหรือมีปัญหาในช่องปากที่ทำให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารจนละเอียดได้ การใช้วิธีบดหรือปั่นอาหาร โดยเครื่องบดหรือเครื่องปั่น ก็จะช่วยให้กินอาหารได้ง่ายขึ้น

การเคี้ยวให้ละเอียดดีพอเหมาะ จะเป็นน้ำหรือไม่เป็นน้ำก็ได้ เท่าที่จะทำได้ ด้วยเคี้ยวแล้วกั๊กเอาไว้ เคี้ยว ๆ เคี้ยว ๆ แล้วกั๊กเอาไว้ เคี้ยว ๆ จนอาหารมีความละเอียดทุกอณู แล้วค่อยกลืนเข้าไป ใช้เวลากินประมาณ 1 - 3 ชั่วโมง ใช้เวลาฝึกฝนให้เต็มที่

การบรรลุธรรม คือการที่ผู้ปฏิบัติทำลายกิเลสได้ แข็งแรง เป็นเป้าหมายที่ดีที่สุดของชีวิต ไม่มีอะไรหรือสิ่งใดดีกว่าสิ่งนี้แล้ว ในเมื่อการเคี้ยวอาหารเร็ว ทำให้เป็นโรคเป็นทุกข์ เป็นโรคใจโรคกาย โรคใจกิเลสก็โต โรคกายร่างกายก็เจ็บป่วย การทดลองปฏิบัติ ค่อย ๆ เคี้ยวก็ได้ ชีวิตไม่ควรให้ใครต้องมาบงการ ชีวิตควรให้มีอิสระในการเคี้ยวอาหารให้ตัวเองพ้นทุกข์ บางคนวิบากหมด ไม่มีใครมาบังคับ แต่กิเลสมันบังคับ หรือแม้แต่คนถูกบีบบังคับในเรื่องอาหาร คือถูกบีบให้ไปทำงานเร็ว ๆ

เทคนิคการกินอาหารสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เรียก “อาหารสูตร 1 พลังพุทธย่ำยีมาร” เป็นอาหารสุขภาพรสธรรมชาติไม่ปรุง สดหรือผ่านไฟ (ผักลวก) กินทีละอย่าง กินแยกชนิดทีละอย่าง หรือจะกินรวม แบบเอา 2 ชนิดมารวมกันก็ได้ ส่วน “อาหารสูตร 2 น้องพุทธ” ปรุงรส 5 - 30 % กินรวมก็ตาม ทั้งสองสูตร ซึ่งการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด นับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเพราะทำให้ดูดซึมง่ายไม่เป็นภาระหนักของระบบย่อย และในขณะที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะทำให้ได้พลังชีวิตทันที หรือพลังงานจากอาหารที่ถูกบดย่อยให้เล็กลง ยิ่งเคี้ยวละเอียดมากเท่าไหร่ ก็จะทำให้เราได้รับพลังชีวิตมากเท่านั้น เพราะอัลเบิร์ต ไอสไตล์ นักวิทยาศาสตร์เอกของโลก ค้นพบว่า ยิ่งสสารวัตถุถูกแยกย่อยเท่าไหร่ก็ยิ่งทำให้เกิดพลังงานมากเท่านั้น ดังนั้นการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจึงทำให้เราได้รับประโยชน์จากอาหารสูงสุด โดยพลังชีวิตจะออกฤทธิ์ให้ประโยชน์กับร่างกาย ตั้งแต่อาหารเริ่มถูกบดย่อยให้ละเอียดอยู่ในปาก และผู้ที่จะได้สัมผัสกับรสของพลังชีวิต ก็คือผู้ที่เคี้ยวอาหารละเอียดเท่านั้น ส่วนการเคี้ยวอาหารที่ไม่ละเอียดจะทำให้เราไม่ได้รับประโยชน์จากอาหารเท่าที่ควร เพราะระบบย่อยต้องรับภาระหนักกระเพาะอาหารและลำไส้ต้องเสียพลังงานอย่างมากในการย่อยและดูดซึม แต่ก็ไม่สามารถดูดซึมธาตุอาหารไปใช้ได้มาก และเพราะเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด จึงทำให้ได้พลังงานและธาตุอาหารน้อย อาหารส่วนที่ดูดซึมไม่ได้จะตกเป็นอาหารของเชื้อโรคและจุลินทรีย์ต่าง ๆ เกิดผลเสียต่อร่างกาย

การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด จะทำให้พลาดโอกาสได้รับได้สัมผัสกับพลังชีวิตอันเกิดจากอาหารที่ถูกบดย่อยจนละเอียดในปาก จุดที่ดีที่สุดในการเคี้ยวอาหารก็คือ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดจนน้ำลายออกมาเต็มที่ในปากแล้วค่อยกลืน

สรุป การเคี้ยวให้ละเอียดอย่างพอเหมาะ จนเกิดความรู้สึกว่าจะกลืนหรือไม่กลืนก็ได้ สบายใจดี ไม่มีทุกข์ใจ คือ ล้างความชอบความชังได้ จะมีประโยชน์อย่างมากคือ มีสติรู้ความจริงตามความเป็นจริง และจะสะสมเป็นสมาธิพุทธ รสอร่อยนั้นไม่มี รสอร่อยนั้น คือ รสประโยชน์จากการมีสุขภาพดี นั้นคือ ความอร่อยอยู่ที่ใจเป็นสุข จากการเอาประโยชน์ในอาหารหรือในแต่ละสถานการณ์อย่างถูกบุญกุศลได้การเคี้ยวนั้นนอกจากเป็นการย่อยง่าย ทำให้ร่างกายแข็งแรง พระพุทธเจ้า ยังสอนรวมไปถึงการล้างชอบชังได้ อย่างคนเครียดมาก ๆ ก็กินเอา ๆ หรือคนเศร้ามาก ๆ ก็กินไม่ลง จะเห็น

ได้ว่า กิเลสในเหตุการณ์ต่าง ๆ จะมาออกที่อาหาร และกิเลสในอาหารก็จะไปออกที่เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ทั้งหมด

6. หลักการกินอาหารมื้อหลักหรือมื้อเดียวให้ได้อานิสงส์สูงสุด

การกินอาหารมื้อหลัก จะกินในเวลาใด เช้า เที่ยง เย็น หรือเวลาใดก็ตาม ก็กินให้ทันเวลา และกินเพียงมื้อเดียวก็พอ ชีวิตเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ปฏิบัติใหม่ ๆ ยังกิน 3 มื้ออยู่ ยังไม่สามารถกินมื้อเดียวได้ ก็ฝึกเคี้ยวให้ละเอียดก่อน จากนั้น มีดีกว่า คือ กินสองมื้อ และที่ดียิ่งขึ้นกว่าอีก คือกินหนึ่งมื้อ เมื่อกินมื้อเดียวได้ ก็จบ ผู้ที่กินมื้อเดียวได้จะมีพลัง แต่อย่าให้กิเลสเขาหลอกกลับว่า กินมื้อเดียว เดี๋ยวจะหมดแรง เลยกินอัดเข้าไปมาก เพราะกลัวจะหมดแรง จึงหมดแรงจริง เพราะเอาพลังไปกลัวหมด ชีวิตต้องดันความกลัวออกอีก แต่ก็ดันไม่ออก เมื่อพลังหมด จึงหิวและหมดแรง ฉะนั้น อย่ากลัวและอย่าโดนกิเลสหลอก เมื่อไม่กลัวก็ไม่หมดแรง ได้พลังเต็มกลับมา มีนักบวชหลายท่านฉันอาหารวันละมื้อยังแข็งแรง มีหลายคนกินมื้อเดียว เขายังไม่ตาย ไม่เป็นไร ยังแข็งแรง ไม่ต้องไปกลัวอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปกลัว การทำลายกิเลสได้พลังจะมาเอง ทำลายความชอบชังได้ อาหารจะรสดีมาก และจะไม่สนชนิดของอาหาร

6.1 ประโยชน์การกินมื้อเดียว ด้วยอาหารที่ให้พลังชีวิตมากที่สุด

อาหารที่มีพลังชีวิตมากที่สุด กินลงไปจะอิ่มนาน เบาท้อง พลังเต็ม ถ้ากินลงไปแล้วรู้สึกอย่างนี้ แสดงว่าถูกต้องกับร่างกายแล้ว จะทำให้เราแข็งแรง อายุยืน ด้วยการแพทย์วิถีธรรม ได้พิสูจน์วิธีตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกกจูปมสูตรและในจุลศีลว่า

“กินข้าววันละมื้อนี่เหมาะสมดีที่สุด กินข้าววันละมื้อ ขยันให้เต็มที่ ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง ลดกิเลส โลภ โกรธ หลง ลงไป พอเรากินข้าววันละมื้อ เราก็จะรู้ว่า มันมีอะไรที่เป็นประโยชน์มากที่สุด”

การฝึกกินข้าววันละมื้อ จะรู้ว่าอะไรมีประโยชน์มากที่สุด การกินมื้อเดียว ถ้ากินอะไรไม่มีประโยชน์ อาหารจะให้พลังข้ามวันไม่ได้ จะหิวเร็ว เพียงเวลาบ่ายถึงเย็นมา พลังก็หมดแล้ว เราก็จะรู้ว่าพลังหมด ไม่ข้ามวัน แต่ถ้าอะไรมีประโยชน์ ก็ข้ามวันได้สบาย แล้วก็ทำงานได้เต็มที่ด้วย

ยกตัวอย่าง “สมมุติว่าหลายคนเขากินหลายมื้อ กินแล้วเดี๋ยวก็กินอีก กินอีกแล้ว สมมุติว่าเรากินทุก 4 ชั่วโมง ทุก 4 ชั่วโมงกินครั้งหนึ่ง สมมุติว่า อาหารเขามีฤทธิ์มีแรงที่จะให้เราทำประโยชน์ ต่าง ๆ 5 ชั่วโมง แต่พอผ่านไป 4 ชั่วโมงเราก็ไปกินเข้าอีกแล้ว ๆ เราก็จะไม่รู้ว่า อาหารนั้นมีฤทธิ์ข้ามวันได้หรือไม่ข้ามวัน จะไม่รู้ เพราะเราไม่ได้ใช้พลังงานจากอาหารนั้นจนพลังเขาหมดก่อน มันยังมีพลังเหลืออยู่ เราได้ใช้ไปเพียง 4 ชั่วโมง แล้วก็เติมเข้าไปอีกแล้ว ๆ ดังนั้น เราจึงไม่รู้ว่า อาหารที่เราใส่เข้าไปนั้นมีคุณภาพ มากน้อยเพียงใด เพราะว่าเราไม่ได้ใช้พลังเขาจนหมด แต่ถ้าเรากินมื้อเดียว เราจะรู้ได้เลยว่า ถ้าอาหารคุณภาพไม่ดี เมื่อหมด 5 ชั่วโมง เราก็รู้ 5 ชั่วโมงหมด หรือ 4 ชั่วโมงหมด หรือ 6 ชั่วโมงหมด หรือเขาข้าม 24 ชั่วโมงได้สบาย ๆ อย่างนี้ เป็นต้น เราก็จะรู้ว่ากี่ชั่วโมงหมด หรือ

ถ้าเราทำงานไม่เต็มที่ เราจะไม่รู้คุณภาพของอาหารเหมือนกัน ทำงานไม่เต็มที่ก็เหมือนกัน ลักษณะเดียวกัน ทำงานเต็มที่เหมือนกัน เราจะรู้ว่าอาหารลักษณะไหนทำให้เราทำงานเต็มที่ ได้ทั้งวัน ส่วนถ้าเรากินเรื่อย ๆ เราก็ไม่รู้ บางทีอาหารที่กินมันมีฤทธิ์เต็มที่ได้ 7 ชั่วโมง แต่พอ 4 ชั่วโมง เราก็กินแล้ว เราจะไม่รู้ฤทธิ์ของเขา เพราะพลังเขาก็ยังไม่หมดฤทธิ์ให้เราเห็น เราก็ใส่ต่อ ๆ ให้เราเห็น เราก็กินสิ่งที่ไม่มีคุณภาพที่จะเลี้ยงให้ชีวิตแข็งแรง ก็เป็นเช่นนี้" (ใจเพชร กล้าจน. 2560, กุมภาพันธ์ 21)

"คนโบราณเวลาไม่สบายจะกินข้าวโรยเกลือ เวลาเราไม่สบายตอนเด็กไม่สบาย แม่ก็ให้กินข้าวโรยเกลือ แต่เวลาไปโรงเรียนเขาก็บอกว่าให้กินเนื้อ นม ไข่ เราก็ยังไม่เชื่อ ยิ่งเราไปเรียนแพทย์แผนปัจจุบันมา ยิ่งไม่เชื่อใหญ่ คนโบราณเวลาไม่สบายให้กินข้าวโรยเกลือกับผักลวก จะมีพลังเหตุใดจึงหายโรค พระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกข์เกิดจากสังขาร ปัจจุบันใส่เครื่องปรุงมากไป ร่างกายเสียพลังขับออก ของดีเข้าไม่ได้ของเสียขับไม่ได้ พระพุทธเจ้าบอก "ดับทุกข์ดับที่เหตุ ต้นเหตุอยู่ที่ปรุง" หยุดปรุง ดับที่ต้นเหตุ ข้าวโรยเกลือ ผักลวก กินอย่างนี้ไป ร่างกายขาดธาตุอาหาร สัญญาก็ดึงตัวพิษที่เกินในร่างกาย แปลพิษให้เป็นประโยชน์ ดึงส่วนเกินในร่างกายมาใช้ สำคัญว่าต้องตรวจสอบเหตุว่าเราไปกินเกินมามากไหม ข้าวโรยเกลือ จะดึงส่วนเกินมาใช้ จะหุงข้าวใส่ถั่วด้วยก็ได้ พอกินไปเรื่อย ๆ ก็สบาย

อาหารล้างพิษเครียด ของอร่อยที่เป็นพิษ กินบ้างให้หายเครียด อาหารอร่อยกินพอให้หายยาก แค่เป็นวัคซีน เมื่อเริ่มรู้สึกไม่สบาย ก็หันมากินอาหารสุขภาพ พระพุทธเจ้าให้ปรับสมดุลร้อนเย็น อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะทุกอย่างไม่เที่ยง ให้ปรับสมดุลร้อนเย็น ให้สุขสบาย ดังนั้น ฤดูจึงมีผล การทำความดีมีผล เมื่อรู้จักการปรับแก้ไข โรคจึงทุเลา หายได้เร็ว การพร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนปรับไปมา อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงเป็นธรรมะดับโรคที่ทำให้โรคทุเลาและหายได้เร็ว

6.2 เทคนิคการรับประทานอาหารหนึ่งมื้อ

เทคนิคการรับประทานหนึ่งมื้อ ที่ให้พลังและประโยชน์มากกว่ารับประทาน 3 มื้อ หรือการรับประทานอาหารแต่ละมื้อให้ได้พลังและประโยชน์สูงสุด (กรณีรับประทานหลายมื้อ) คือ

1. กรณีรับประทานหนึ่งมื้อ รับประทานปริมาณเท่ากับที่เคยรับประทาน 1 มื้อปกติ ไม่ใช่เอาปริมาณ 3 มื้อ มารวมเป็น 1 มื้อ (กรณีรับประทานหลายมื้อ แต่ละมื้อรับประทานในปริมาณที่อิ่มสบายเบากายมีกำลัง)
2. ถูกสมดุลร้อนเย็น และไม่ปรุงหรือปรุงน้อย
3. เคี้ยวให้ละเอียด
4. ยินดีในการรับประทานเอาประโยชน์ ("กินกันตาย กินกันหิว กินเป็นยา กินกฆ่า (กำจัด) กิเลส") อย่างไม่ชอบไม่ชังในรสของอาหาร
5. รับประทานในปริมาณพอดีอิ่มสบาย ไม่แน่นท้อง พลังเต็ม
6. คบมิตรดี กินร่วมกันในหมู่มิตรดี จะทำให้ได้พลังร่วม จะได้ประโยชน์สูงสุดในการล้างกิเลส

โภชเนมัตตัญญุตา คือ การประมาณในการบริโภค ด้วยการคบมิตรดี มีศีล ทำสมดุล ร้อนเย็น พึ่งตน และแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์” (ใจเพชร กล้าจน. 2561, มกราคม 17)

สูตรอาหารสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

1. อาหารสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สูตร 1 “อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร” (พิฆาตมาร) เป็นการกินอาหารแบบธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่ง กินแยกทีละอย่าง ตามลำดับดังนี้ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสมดุล ผลไม้ มะละกอสดหรือห่าม ผักสด ผักลวก ข้าว ต้มถั่ว-ธัญพืช แกงจืด หรือน้ำอุ่น หรือน้ำเปล่าผสมเกลือประมาณ 1 ช้อนชา

การกินอาหารแบบไม่ปรุงแต่ง มี 4 แบบ

1. กรณีเป็นภาวะร้อน การรับประทาน ให้รับประทานฤทธิ์เย็น แบบแยกรับประทานทีละอย่าง

2. กรณีเป็นภาวะเย็น การรับประทาน ให้รับประทานฤทธิ์ร้อน แบบแยกรับประทานทีละอย่าง

3. กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้น พร้อมกัน ในการรับประทานแต่ละคำ ให้เอาสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นและร้อนผสมกัน (อาจสดหรือผ่านไฟ แต่ยังไม่ได้ปรุงเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ) การรับประทานใช้ร้อนและเย็นผสมกัน เช่น ผลไม้ฤทธิ์เย็นและร้อนผสมกัน หรือ ผลไม้ ฤทธิ์เย็นผ่านไฟ ผักสดหรือผักลวกผสมกับเกลือ พริก ขมิ้น ขิงข่า ตะไคร้ กระเทียม กระชาย พริกไทย ธัญพืชฤทธิ์ร้อน ข้าว อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน ในสัดส่วนที่พลังชีวิตเต็ม คือ สบาย เบากาย มีกำลัง

4. กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นแปรปรวน ในแต่ละเวลาช่วงสั้น ๆ ข้อปฏิบัติ คือ บางคำควรรับประทานแยก บางคำควรรับประทานรวม ตามสภาพพลังชีวิต ให้มีสภาพสบาย เบากาย มีกำลัง

ภาพที่ 4 “อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร” อาหารสูตรที่ให้พลังชีวิตที่สูงที่สุดในโลก (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

หลักการสำคัญในการรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม “อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร” ซึ่งเป็นสูตรการรับประทานอาหารที่ได้พลังจากอาหารมากที่สุดในโลก (ใจเพชร กล้าจน. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

1. ผักหรืออาหารแต่ละสีมีความร้อนแตกต่างกัน การรับประทานอาหารตามสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด จึงควรรับประทานไปตามลำดับสีของผักจากเย็นสุดไปสู่ร้อนสุดตามลำดับ และควรรับประทานแยกทีละชนิดเป็นหลัก คือ จากสี ใส ขาว เขียว เหลือง แดง ม่วง ดำ การรับประทานอาหารตามลำดับสีของผัก มีประโยชน์ คือ 1. ช่วยให้ย่อยง่าย 2. ช่วยล้างความใจร้อน หรือให้รับประทานจากความไม่ชอบไปหาความชอบ เช่น จากรสจืด ไปกลิ่นฉุน ไปรสจัด ตามลำดับ

2. การพิจารณาความแน่นความหลวมของอาหาร อาหารที่มีความแน่นจะให้พลังที่มาก ควรรับประทานอาหารที่มีความหลวมก่อน ค่อยรับประทานอาหารที่มีความแน่นทีหลัง (บาง หลวม แน่น) เช่น พริกหยวก พริกหวาน (หลวม) กับพริกไทย (แน่น) ถ้ามีความแน่นพอ ๆ กัน ให้พิจารณากลิ่น โดยรับประทานชนิดไม่ฉุนก่อน (ฤทธิ์จืดเย็น) และรับประทานอาหารที่มีกลิ่นฉุนทีหลัง (ฤทธิ์ร้อน)

3. การนำผักมาต้ม หรือ ผัดรวมกัน ธาตุของผักแต่ละชนิดจะสังเคราะห์กันเป็นธาตุใหม่ที่ชีวิตต้องการ เป็นธาตุรวมที่ชีวิตต้องการ และบางครั้งชีวิตก็ต้องการแบบแยกธาตุ เราก็กินผักลวกทีละชนิด ตามลำดับ

4. รับประทานไม่ปรุงอย่างเดียวดีที่สุด รับประทานจากปรุงน้อยไปปรุงมาก จากไม่ชอบไปชอบน้อยและชอบมาก ตามลำดับ

5. การรับประทานอาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร ด้วยการรับประทานอาหารตามลำดับ รับประทานทีละอย่าง รับประทานทีละชนิด ถ้าขาดไขมันก็กินเนื้อมะพร้าว หรือธัญพืชมัน ๆ หรือ นำน้ำมันพืชเปล่า ๆ มารับประทาน 1 - 2 ช้อนชา หรือเท่าที่ชีวิตต้องการ จากนั้นรับประทานเกลือปิดท้าย ด้วยการละลายในน้ำซุป หรือละลายในน้ำ (การกินเกลือ โดยเฉลี่ยวันละ 1 ช้อนชา บางวันอาจไม่กินก็ได้)

6. เคี้ยวช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำเท่าที่ทำได้แล้วค่อยกลืน เป็นกระบวนการกำจัดของที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายตั้งแต่ต้นทาง ร่างกายจะได้รับแต่อาหารที่เป็นประโยชน์เท่านั้น การเคี้ยวให้ละเอียดมาก ๆ ละเอียดจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืน จะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง จะรู้ว่าอะไรถูกกันไม่ถูกกัน ถ้าอาหารถูกกัน จะรับได้ดี ถ้าไม่ถูกกันมันจะต้าน ๆ

7. ล้างความชอบความชังในอาหารปรุงแต่งได้หมด กามกับอัตตาตาย ล้างความใจร้อนจะมีพลังงานมากเพราะเคี้ยวนาน จะได้พลังงานระดับปรมาณู พลังงานระดับปรมาณูที่ได้จากการเคี้ยวที่ละเอียด เป็นพลังชีวิตที่คุ้มครองเซลล์ให้อยู่รอดปลอดภัยจากการทำลายล้างทั้งปวง (เพราะได้ทั้งพลังระดับปรมาณูและพลังโลกุตระ (ล้างกิเลส))

การกินอาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร แบบนี้จะเข้าสู่ความเรียบง่าย ชีวิตจะสงบมาก จะบรรลุธรรมทุกคำข้าว การกินอาหารสูตรย่ำยีมาร ในครั้งนี้มีครบพร้อมทั้งพลังปัญญา พลังเจโต พลังหมู่ จะมีฤทธิ์ปราบกิเลส (ความโลภโกรธหลง) ที่มาก การกินอาหาร กินเพื่อประโยชน์ กินเอาสาระในระดับปรมาณูเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และกินเพื่อกำจัดกิเลส การกินอาหาร กินเอาความจำเป็นและคุณค่าสูงสุด จบเลย ที่เหลือคือสิ่งลวงคือกิเลส กินเอาสาระทุกคำข้าว (เคี้ยวละเอียด) จะไม่กลัวไม่หวั่นไหวในสิ่งใด ๆ จะไม่กลัวตายและไม่กลัวขาด

8. จะรับประทานน้อยลงเพราะรับประทานแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีพลังงานมากเพราะเคี้ยวนาน ปริมาณอาหารที่เรากินเข้าไปส่วนใหญ่จะเหลือ 1 ใน 3 ของปริมาณอาหารที่เราเคยรับประทาน ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดจากอาหาร จะรู้สึกเบาสบายกว่าเดิม ชีวิตเรียบง่ายกว่าเดิม กิเลสกามตาย กิเลสอัตตาก็ตาย

9. ระบบย่อยจะมีประสิทธิภาพสูงสุด ร่างกายจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปได้ง่าย และจะมีแสนยานุภาพแห่งพลังชีวิตสูงที่สุด คือ รับประทานปริมาณน้อยลง แต่ได้พลังงานสูงสุดระดับปรมาณู

10. ร่างกายจะดันสิ่งที่เป็นโทษออกไปได้ง่าย พลังที่มากจะดันพิษได้มาก จะเกิดอาการไม่สบายได้เร็วแรงแต่จะอยู่ไม่นาน จะหมดไปเร็ว ที่สำคัญอย่ากลัว กิเลสจะหลอกให้เรากลัว

11. การรับประทานอาหารแบบนี้จะไม่หิว จะไม่อิ่มแน่น จะเบาท้อง ดัชนีชี้วัดคือ ไม่หิวแรงเต็ม ให้หยุดกิน พอและเลิกกินเลย ถ้ากินเลยมันจะแน่นตามตัว มันจะดันพิษออก

12. จะสามารถคำนวณความต้องการของชีวิตได้อย่างแม่นยำ จะได้ประโยชน์สูง ประหยัดสุด ตรงตามวรรณะ 9

13. จิตจะนิ่ง ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว จะเกิดอาการนิ่งสงบ จากการทำลายตัวชอบชัง (ความใจร้อน) พลังก็จะกลับมาเต็ม ความสงบจะมากขึ้น โรคจะน้อยลง ศักยภาพจะสูงขึ้น และก้าวไปสู่วรรณะ 9 เลี้ยงง่ายบำรุงง่าย ชีวิตจะไม่กลัวอะไร ไม่หวั่นไหวอะไร

14. แม้วันที่ต้องไปกินอาหารปรุง อาหารพิษก็ไม่ต้องกลัว ให้เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด พิษจะออกฤทธิ์ได้แรงชัดเจนแต่จะอยู่ได้ไม่นานเป็นวัคซีน เพราะพลังชีวิตของเราจะมีพลังในการขับออกได้ทั้งหมด

15. ฝึกกินสูตรอาหารย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์ กินอาหารตามลำดับกินทีละอย่าง ทีละชนิด เคี้ยวให้ละเอียดแบบบริสุทธิ์ ให้ได้สัก 3 วัน สลับกับการกินสูตรย่ำยีมารแบบปรุง 1 วัน สามารถปรับสัดส่วนตามความเหมาะสม เช่น บริสุทธิ์ 5 วัน ปรุง 2 วัน หรือ บริสุทธิ์ 1 วัน ปรุง 1 วัน สลับกันวันต่อวันก็ได้ เป็นแนวให้ทดลองปฏิบัติดู

ภาพที่ 5 อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร อาหารที่เรียบง่าย ชีวิตจะสงบมาก กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว มีครบพร้อมทั้งพลังปัญญา พลังเจโต พลังหมู่ (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

วิธีการ คือ กินอาหารตามลำดับ กินกับข้าวทีละอย่าง ทีละชนิด ให้หมดเป็นชนิด ๆ ไป เช่น ตักผัดผักก็กินผัดผักให้หมด ตักแกงก็กินแกงให้หมด ตักน้ำพริกก็กินน้ำพริกให้หมด พอถึงข้าวก็กินแต่ข้าว ไม่กินผสมรวมกับกับข้าว เคี้ยวให้ละเอียด เป็นการฝึกให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าเราจะเจออาหารแบบไหน แบบบริสุทธิ์ 100 % เราก็กินได้ แบบปรุงเราก็กินได้ ไม่หวั่นไหว ไม่กลัว ไม่กังวล ทำให้ชีวิตมีพลังที่สุด แข็งแรงที่สุด เป็นสุขมากที่สุด

สำหรับท่านที่ไม่สามารถฝึกกินอาหารสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์ได้ คือ กินอาหารตามลำดับ กินทีละอย่าง ทีละชนิด เคี้ยวให้ละเอียดแบบบริสุทธิ์ นั้น สามารถจะฝึกกินทีละอย่างทีละชนิดและเคี้ยวให้ละเอียด “เป็นบางคำ” (ทำเป็นส่วน ๆ ก็ได้ ค่อย ๆ สะสมความเข้มแข็งให้กับจิตวิญญาณในการกินทีละอย่างให้เป็นส่วน ๆ ได้) และหากบางคำถ้าไม่ไหวก็ “กินร่วมผสมกับอย่างอื่นได้” เป็นการสะสมความเข้มแข็ง (อินทรีย์) เช่นกัน ไม่ต้องกลัวว่าจะขาดสารอาหาร ขาดแก้ง่าย แต่เกินแก้ยากเอาออกยาก

การกิน “อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร” ให้เป็นหลักของชีวิต ชีวิตต้องไม่ติดรวมไม่ติดแยก ชีวิตถึงจะมีความสุขที่สุด ความไม่กลัวทำให้ชีวิตมีพลังที่สุด แข็งแรงที่สุด เป็นสุขมากที่สุด การล้างกามได้ดีก็จะล้างอัตตาได้ดี การล้างอัตตาได้ดีก็จะล้างกามได้ดี จะครบรอบทั้งล้างกาม (สูตรย่ำยีมาร) ทั้งล้างอัตตา (อปริหานิยธรรม) กินอาหารอย่าไปอยากได้ความอร่อย มันจะได้รสอร่อยเป็นรสแห่งธรรม รสประโยชน์คือรสแห่งธรรม เลิศกว่ารสทั้งปวง รสประโยชน์ (วัตถุ + จิต = รสทิพย์) คือรสที่อร่อยที่สุดในโลก ความอร่อยอยู่ที่ใจที่เอาอะไรหรือไม่เอาอะไร กลัวหรือไม่กลัว ความอร่อยไม่ได้อยู่ที่วัตถุ แต่อยู่ที่ความไม่กลัว ความอร่อยที่แท้จริง คือการปรุงความไม่กลัว ความไม่กังวล

รสทิพย์ รสที่อร่อยที่สุดในโลก คือ รสไม่กลัวไม่กังวล กินก็เป็นสุข ไม่กินก็เป็นสุข กินเอาประโยชน์ กินเอาพลังงานในระดับนาโน จะอร่อยทุกคำข้าว กินด้วยปัญญาจะทะลวงลมปราณ กินด้วยอัตตา ลมปราณจะล็อค ไม่ทะลุทะลวง อันเป็นต้นเหตุของเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก

การพิจารณาในการรับประทานอาหารด้วย “การกินเอาประโยชน์ อร่อยด้วยรสทิพย์”

การพิจารณาในระหว่างการเคี้ยวอาหารเพื่อประโยชน์ของชีวิต “การกินให้เป็นทิพย์” หรือ “รสทิพย์” ผู้ปฏิบัติควรได้พิจารณา ดังนี้

1. ยินดีใน “การกินเอาประโยชน์” การรับประทานเพื่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เข็มแข็ง

2. รับประทานใน “ปริมาณพอดี อิ่มสบาย ไม่แน่นท้อง” ไม่รับประทานในปริมาณที่มากเกินไป คือ อิ่มจนไม่สบายแน่นท้อง (หรืออิ่มแทบตาย) น้อยไปก็ไม่ดี เพราะจะทำให้โหย จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอดีกับที่ชีวิตและร่างกายต้องการ ณ ขณะนั้น

3. การ “คบมิตรดี ได้กุศล” ทำให้มีฤทธิ์ในการรักษาโรค การได้กินอาหารร่วมกับหมู่มิตรดี กินกันเป็นหมู่จะมีพลังมากกว่าการรับประทานอาหารคนเดียว การกินร่วมกับหมู่มิตรดี จะทำให้ได้พลังร่วม จะทำให้อาหารนั้นมีรสชาติดี รสประโยชน์ เมื่อใจเห็นประโยชน์ อาหารนั้นก็จะย่อยได้ง่าย เพราะได้เห็นและรู้ประโยชน์ในสิ่งที่กระทำ การกระทำที่มีคุณค่าที่เป็นประโยชน์ จึงส่งผลต่อการหายเจ็บป่วยและร่างกายแข็งแรงได้เร็ว เพราะสามารถนำสิ่งที่เคี้ยวเข้าไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

ภาพที่ 6 การรับประทานอาหารร่วมกับหมู่มิตรดี จะทำให้ได้พลังร่วม จะทำให้อาหารนั้นมีรสชาติดี รสประโยชน์ อาหารนั้นก็จะย่อยได้ง่าย ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ในค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก (2560, กุมภาพันธ์ 21)

การรับประทานอาหารแบบปรุง คือ 1) จิตมีกิเลส ชวนให้กินมาก แรงไม่เต็มเพราะเสียพลังให้กิเลส จะเสียพลังให้กิเลสไปชอบชังในอาหารนั้น ๆ 2) อาหารที่ปรุง จะมีธาตุบางตัวที่ชีวิตไม่ต้องการปนเข้ามา จึงต้องรับประทานมาก เพื่อจะได้มีกำลังขับสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป จึงทำให้ต้องเสียพลังไปขับสิ่งที่เป็นโทษออกจากร่างกาย

เทคนิคการเคี้ยว ควรเคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำ จนเอาชนะการกลืนได้แล้วค่อยกลืน ถ้ายังเอาชนะการกลืนยังไม่ได้อย่ากลืน เรียกว่าบรรลุธรรมทุกคำข้าว ก็ทำเท่าที่ทำได้ จะทำได้กี่คำ ก็ค่อย ๆ ฝึกไปตามลำดับได้ กิเลสจะรีบกลืน กิเลสกาม จะอยากได้กินคำต่อไปเร็ว ๆ กิเลสอัตตา จะได้รีบไปทำงาน

กรณีวันใดที่ได้อาหารไม่ครบชนิด เช่น ไม่มีผลไม้ ก็ตัดรอบด้วยใจที่เป็นสุข เหมือนพระป่าที่บางวันก็บิณฑบาตได้บ้างไม่ได้บ้าง ครบบ้างไม่ครบบ้าง ฝึกกินแต่สิ่งที่มี กินแต่สิ่งที่หาได้ และบางวันก็ให้ฝึกตัดอาหารบางอย่างบางชนิด เช่น บางวันให้ตัดข้าวออก ไม่ต้องกินข้าว บางวันตัดผลไม้ออกไม่ต้องกินผลไม้ เป็นต้น การกินอาหารสูตรย่ำยีมารด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาว่า สัตว์กินหญ้า เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า กินแต่ผักหญ้าก็ยังไม่ตาย แต่แข็งแรงที่สุด บางวันอาจฝึกตัดไม่กินอะไรเลย ที่สำคัญอย่ากลัว คนเราไม่ตายง่าย ๆ มีคนที่อดอาหาร 30 กว่าวันก็ยังไม่ตาย จุดสำคัญคืออย่ากลัว กินโดยไม่กลัว มีพลังที่สุดในโลก

อาหารเป็นหนึ่งในโลก กินอาหารสูตรย่ำยีมาร กินด้วย “ความไม่กลัวไม่กังวล” ทำให้เราอ่านและกำจัดกิเลสได้ทุกตัว เมื่อกินอาหารสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์ได้ลงตัวแล้ว ร่างกายเราจะสะอาดมาก จิตเราจะสะอาดมาก จะมีปัญญาเห็นความต่างจากอาหารอื่น ๆ ที่ไม่บริสุทธิ์ที่ปลอมปนเข้ามา จะเห็นความต่างความสกปรก (ปฏิกูลสัญญา) เราจึงต้องสะอาดมากพอ จึงจะเห็นจึงจะ

เปรียบเทียบได้ การเปรียบเทียบความต่างนี้ ให้ทดลองกินอาหารสูตรย่ำยีมารแบบปรุง คือกินกับข้าว หรือกินขนมต่าง ๆ ให้ทดลองทีละชนิดในแต่ละวัน คือ มีองค์ประกอบอาหารสูตรย่ำยีมารเหมือนเดิม กินตามลำดับ กินทีละอย่าง กินแยกชนิด สิ่งเพิ่มเติมคืออาหารแบบปรุงวันละ 1 อย่าง เวียนชนิดไป เมื่อกินเพิ่มเข้าไปแล้ว ชนิดใดมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง แตกต่างอย่างไรในแต่ละชนิด และแตกต่างจากวันที่กินอาหารสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์อย่างไร จะได้เห็นผลต่างที่ชัดเจน เป็นการให้ทดลองเปรียบเทียบดู

การกินอาหารสูตรย่ำยีมารแบบปรุง คือ กินกับข้าว หรือกินขนมต่าง ๆ ให้ทดลอง 2 แบบ

1. เลือกอาหารที่เราไม่ชอบไม่ชัง ไม่ดูดไม่ผลัก รู้สึกว่าอาหารชนิดนี้จะกินก็ได้ ไม่กินก็ได้
2. เลือกอาหารที่เราชอบมากดูดมาก เป็นสิ่งเรายังชอบอยู่ ยังอยากอยู่
3. ทดลองแล้วเปรียบเทียบว่าเลือกแบบ 1 และแบบ 2 เมื่อกินเพิ่มเข้าไปแล้ว มีผลต่อร่างกายแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร ให้สังเกตดู

สุขจากการเอาไม่ยั่งยืน สุขจากการไม่เอายั่งยืนกว่า จะสุข สงบ เบา สบาย การกินอาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร ยากที่สุดในโลก เป็นประโยชน์สูงสุดในโลก ถ้าฝึกได้แล้วก็จะเรียบง่ายที่สุดในโลก

ถ้าเจออาหารที่เราชอบและเป็นอาหารที่มีประโยชน์ด้วย ให้พิจารณาว่ามีตัวอื่นแทนได้ไหม ถ้ามีก็เอาตัวอื่นที่ชอบน้อยกว่าแทน แต่ถ้าไม่มีตัวอื่นแทนก็ให้กินตัวที่ชอบนั้น แต่เราต้องเคี้ยวให้ละเอียดแล้วตลบออกมา ๆ ตรวจดูจนแน่ใจว่าละเอียดดีแล้ว ว่าเราควบคุมได้ว่าจะกลืนหรือไม่กลืนก็ได้ จะกินหรือไม่กินก็ได้ แล้วค่อยกลืน จะทำลายกิเลสทุกคำข้าว จะจัดการกิเลสทุกคำข้าว จะบรรลุธรรมทุกคำข้าว

ไม่กลืนคือล้างความชอบ (กาม) พอกลืนคือล้างความชัง (อัตตา) เราไม่ติดแล้ว คือ การล้างทั้งความชอบและความชังในคำเดียวกัน คือ การบรรลุธรรมทุกคำข้าว กิเลสทุกตัวจะมาออกที่อาหาร ล้างชอบชังในอาหารได้ ก็จะล้างชอบชังในทุกเหตุการณ์ทุกเรื่องได้ จะเป็นอรหันต์ได้

ความก้าวหน้าในการฝึกกินอาหารสูตรย่ำยีมาร จะเป็นไปตามธรรมที่ได้บำเพ็ญตามพระพุทธเจ้าและตามพระโพธิสัตว์ จะมีเหตุปัจจัยให้ได้ฝึกตามลำดับ จึงอย่าใจร้อน แต่ก็อย่าเนิ่นช้า โดยภาพรวมของการกินอาหารสูตรย่ำยีมาร ทำให้กินในปริมาณที่น้อยลงได้ มีพลังมากขึ้น สบายใจมากขึ้น นี่คือ สิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต การกินอาหารแบบปรุง ทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่ชัดเจน จึงทำให้เรามี “ปัญญา” คมชัดในการตัดอาหารแบบปรุงได้ด้วยใจที่เป็นสุข

2. อาหารสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สูตร 2 “อาหารสูตรน้องพุทธ”

ภาพที่ 7 “อาหารสูตร 2 น้องพุทธ” อาหารที่เรียบง่าย ชีวิตจะสงบมาก กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว มีครบพร้อมทั้งพลังปัญญา พลังเจโต พลังหมู่ (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

เทคนิคการรับประทานอาหาร “อาหารสูตร 2 น้องพุทธ” กินตามลำดับเช่นเดียวกับ “อาหารสูตร 1 พลังพุทธย่ำยีมาร” เพียงแต่กับข้าวจะมีการปรุงรสประมาณ 5 – 30 % โดยปรุงด้วยเกลือเพียงอย่างเดียว ลำดับที่ 1. น้ำย่านาง ลำดับที่ 2. ผลไม้ (ฤทธิ์เย็น) ลำดับที่ 3. ผักสด ส้มตำ สลัดผัก ยำหรือห่อใบเมี่ยง ลำดับที่ 4. ข้าวและกับข้าวต่าง ๆ ปรุงรสประมาณ 5 - 30 % ลำดับที่ 5. ต้มถั่วเขียวไม่เปื่อย (ช่วยถอนพิษร้อนได้ดี) ลำดับที่ 6. แกงจืด (กินแทรกได้ทุกลำดับ) ลำดับที่ 7 น้ำดื่ม (ไม่ควรดื่มบ่อยในระหว่างมื้อ น้ำเปล่าให้อมไว้ในปากประมาณ 10 - 20 วินาทีก่อนกลืน)

การรับประทานอาหารตามลำดับทั้งสูตร 1 และสูตร 2 ควรรับประทานผักสดจนมีความรู้สึกว่าเริ่มฝืดคอ ฝืดลิ้นหรือฝืดฟัน จึงหยุด

สรุป การรับประทานอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตหรือพฤติกรรมการบริโภคอันผาสุกอย่างยั่งยืน บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่สามารถส่งต่อถึงความผาสุกในทุก ๆ ด้านของชีวิตอย่างเป็นสุข เป็นการรับประทานอาหารตามหลักการประมาณ (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยการหมั่นพิจารณาในประโยชน์ของรับประทานอาหารเพื่อให้ได้ “รสประโยชน์หรือรสทิพย์” ซ้ำ ๆ คือ การประมาณในการบริโภค ด้วยการคบมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตน และแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ อันเป็นการปฏิบัติตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย พึ่งตนเอง ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะเกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานผ่องใสเป็นลำดับ โดยเมื่อปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบ

ของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ในการสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชุมชนสามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะ เป็นการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติต่อไป นี้เป็นฐานแนวคิดและทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยเห็นควรนำมาปรับใช้กับการศึกษาวิจัยเรื่องภูมิปัญญาเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาวในครั้งนี้ต่อไป

การผ่าตัดจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การผ่าตัดจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ การปรับสมดุลสุขภาพด้วย “การใช้ธรรมะ ทำใจให้เป็นสุข ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบาย ไร้กังวล” และ “การรู้เพียรรู้พัก” ซึ่งคือ เทคนิคข้อที่ 8 และ 9 ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งถือเป็นเทคนิคการดูแลสุขภาพข้อที่สำคัญที่สุด ที่นักปฏิบัติธรรมและผู้ดูแลสุขภาพจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลา

1. การใช้ธรรมะ ทำใจให้เป็นสุข ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบาย ไร้กังวลโดยการเรียนรู้ฝึกฝนเทคนิคการลดละเลิกการติดในสิ่งที่เป็นพิษ และการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยจิตที่เป็นสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล (ใจเพชร กล้าจน. 2554) และการปฏิบัติเทคนิคการทำดีอย่างมีสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด ลงมือทำให้ดีที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด รวมทั้งการพึ่งตนในการสร้างและอาศัยมิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุนในการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา พรหมวิหาร 4 เหตุแห่งการมีโรคน้อยและอายุยืน คือ การไม่เบียดเบียน (จูฬกัมมวิภังคสูตร) เหตุแห่งการอายุยืน 7 เหตุแห่งวิมุติ 5 สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 จรณะ 15 โสฬสญาณ (วิปัสสนาญาณ) 16 มงคล 38 และความเป็นผู้มีมิตรสหายดีสังคมและสิ่งแวดล้อมดีเป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ 15 ข้อ 381-384, พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 318, พระไตรปิฎก เล่มที่ 2 ข้อ 368, พระไตรปิฎก เล่มที่ 23 ข้อ 65) เป็นต้น

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 “อนายุสสสูตร” ข้อ 125-126) พระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อ 265) (ใจเพชร กล้าจน. 2559 : 28)

ชีวิตระดับจิตนิยาม ก็คือ สัตว์และคน จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วิบากกรรม) ของแต่ละชีวิต คือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดต่อตนเองและผู้อื่น คือ ธรรมนิยาม โดยอวิชชาจะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล และเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ก็จะทำให้เกิดวิชชาและทุกข์ดับซึ่งก็คือความเป็นสุขนั้นเอง

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้วเมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลาย จะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมาตราบชั่วกาลนาน ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน (พระไตรปิฎก เล่มที่ 17 ข้อ 84 - 86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบหลักของมหาจักวาลประกอบด้วย พลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็นชีวิตคน แสดงว่าชีวิตคนเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อ 257) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ภพนี้) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 37 ข้อ 1698) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำสิ่งใดทางกายวาจาและใจ (กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม) ดีหรือชั่วก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมดีหรือชั่วตามนั้น วิบากกรรม คือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับแต่ละชีวิต ในภพชาตินี้ หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทูรังคมัง) ไม่มีที่สิ้นสุด (อนันตัง) (พระไตรปิฎก เล่มที่ 9 ข้อ 350) จึงสามารถดูดดึงชีวิต สาร หรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งดูดดึงสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกันเข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาลมีพลังคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูปของกฎแห่งกรรมดีกรรมชั่วของชีวิต

การแพทย์วิถีพุทธ กล่าวถึงการเกิด โดยมีการเกิดที่สำคัญ 4 มิติ ในมิติที่ 1 เกิดมามีชีวิตด้วยกลไกสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น สำหรับการเกิดมิติที่ 2 กามสุขขัลลิกะ มิติที่ 3 อัตตกิลมถะ และมิติที่ 4 โลกุตตระ นั้น พบว่า การปฏิบัติเทคนิคที่ 8 อย่างถูกต้องถูกตรง จนเกิดสภาพพุทธะหรือโลกุตระนั้น จะมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อการลดโรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อนทั้งปวง ส่งผลสูงสุดต่อการสร้างสุขภาพที่ดีและประโยชน์สุขด้านต่าง ๆ ให้กับชีวิต (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 346 - 348)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเห็นว่า จิตใจมีผลอย่างมากต่อการเกิดความสุขหรือความทุกข์ เราจึงควรฝึกลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ / อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ / เร่งรัด / เร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พบว่า การทำใจไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว ในทางตรงกันข้าม การกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ทำให้ความเจ็บป่วยรุนแรงยิ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว การปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ ด้วย “ศีล – สมาธิ - ปัญญา” จึงปฏิบัติตามหลัก “อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 พรหมวิหาร 4” เป็นปัญญาสมถะและวิปัสสนา อย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่หย่อนเกินไม่ตึงเกินโดยใช้ปัญญาที่ใช้พิจารณาเพื่อพ้นทุกข์ ได้แก่

1. พิจารณาไตรลักษณ์ (พิจารณาเห็นอนิจจัง การพิจารณาเห็นทุกข์ การพิจารณาเห็นอนัตตา)

2. พิจารณาไตร่ตรองผลดีของการไม่เสพ ไม่ติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปักมั่น ไม่เอา ให้ปล่อย และวาง สิ่งนั้น ๆ ให้เป็นของโลก ให้หมุนวนเกิดดับ ๆ อยู่ในโลก เพื่อให้เห็นข้อดี ประโยชน์ และเข้าถึงสภาพธรรมที่เป็นสุขแท้

3. พิจารณากรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผลของการกระทำ)

ปฏิจจสมุปบาทแห่งชอบชัง

ใจเพชร กล้าจน (2560, ธันวาคม 22) ได้กล่าวถึงการล้างชอบชังอย่างเป็นปฏิจจสมุปบาท ดังนี้

การจะได้สิ่งที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลกดังกล่าว ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างถูกตรงไปเป็นลำดับ ๆ ต้องศึกษาทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ที่ถูกตรง

ปฏิจจสมุปบาทของความชอบชัง (สายเกิด - สายดับ)

ปฏิจจสมุปบาท คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามลำดับ ๆ การเกิดขึ้นสืบต่อเนื่องกันไปเป็นลำดับ ๆ เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 34 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง”

พระไตรปิฎก เล่ม 11 ข้อ 472 พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริยวาส 10 (สภาพพ้นทุกข์ที่ควรอาศัย) ว่า “เมื่อสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว ไม่ยินดียินร้าย (ไม่ชอบไม่ชัง)”

พระไตรปิฎก เล่ม 18 ข้อ 120 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความหวั่นไหว (สะดุ้งกลัว หวาดกลัว กังวล หวั่นไหว) เป็นโรค ความหวั่นไหวเป็นฝี ความหวั่นไหวเป็นลูกศร (นำความเจ็บปวดทุกข์ทรมานแสนสาหัสทั้งหลายทั้งปวงมาให้) ไม่พึงสำคัญในสิ่งทั้งปวง ไม่ยึดสิ่งทั้งปวงเป็นของเราก็จะไม่ยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นก็จะไม่สะดุ้งกลัว เมื่อไม่สะดุ้งกลัว พรหมจรรย์ก็จบแล้ว กิจที่ควรทำก็จบแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี (ทำกิจอื่นไม่ได้ผลอย่างนี้)”

สุขปลอมจากชอบชัง เส้นทางแห่งทุกข์ทั้งมวล สุขแท้จากยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง เส้นทางแห่งการดับทุกข์ทั้งมวล

หลงชอบชัง จะหลงให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น จะหลงยึดเป็นตัวเราของเรา จะหลงยึดมั่นให้ได้ดังใจหมายจึงจะเป็นสุข ไม่ได้ดังใจหมายจะเป็นทุกข์ จะกลัวว่าจะไม่ได้สมใจ สิ่งใดชอบก็กลัวว่าจะไม่ได้มา กลัวว่าจะไม่เกิดขึ้น แม้ได้มาหรือเกิดขึ้นแล้วก็กลัวว่าจะหมดไป ส่วนสิ่งที่ชัง ก็กลัวว่าจะเกิดขึ้น กลัวว่าจะเข้ามา เมื่อเกิดขึ้นหรือเข้ามา ก็กลัวว่าจะไม่ดับไป กลัวว่าจะไม่ออกไป กลัวว่าจะดับหรือออกไปช้า จึงมีความกลัวตลอดเวลา ความกลัวเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก ทำให้เป็นโรคได้มากที่สุด และทำให้เกิดเรื่องร้ายได้มากที่สุด เพราะเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นที่ยังมีกิเลสอยู่เป็นตามหรือรู้สึกแบบนั้นตาม ตนและผู้อื่นที่ยังมีกิเลสอยู่ จึงทำสิ่งไม่ดีได้ทุกเรื่อง ทำให้เกิดวิบากร้ายต่อตนเองและผู้อื่นได้ทุกเรื่อง

ไม่หลงชอบชัง คือ ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง จะไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น จะไม่ยึดเป็นตัวเราของเรา จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดั่งใจหมายจึงจะเป็นสุข ถ้าไม่ได้ดังใจหมายจะเป็นทุกข์ มันจะเกิดหรือดับ เราก็ไม่มีสุขหรือทุกข์ในใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ามันจะเกิดหรือจะดับตอนไหนอย่างไร จึงไม่กลัวว่ามันจะเกิดหรือมันจะดับ

เมื่อไม่กลัว ก็ดับความทุกข์ที่ใจอันเป็นความทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกได้แล้ว ได้จิตใจที่สุขที่สุดในโลกอันหาที่เปรียบมิได้อย่างยั่งยืนแล้ว กิจที่ควรทำจบแล้ว ร่างกายก็แข็งแรงได้มากที่สุด เจ็บป่วยน้อยที่สุด เพราะไม่เสียพลังไปสร้างทุกข์ไม่เสียพลังไปแก้ปัญหาทุกข์ พลังจึงกลับมาเป็นของเรามากที่สุด ทำให้เซลล์ทุกเซลล์แข็งแรงที่สุด สลายโรคและขับโรคได้มากที่สุด เรื่องดีงามก็เกิดได้มากที่สุด เรื่องเลวร้ายก็ลดได้มากที่สุด เพราะเป็นพลังเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำดีตาม และต้านพลังไม่ดี

เมื่อใจไม่ทุกข์ไม่ชั่ว จึงทำแต่ดีที่ทำได้ด้วยใจที่เป็นสุข ไร้กังวลอย่างรู้เพียรรู้พักตามวิบากดีร้ายของเราและโลก ให้โลกและเราได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป

ชอบชังในเรื่องใดก็ตาม ก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างสำคัญ จึงให้ความสำคัญในเรื่องนั้นสิ่งนั้น และทุกสิ่งทุกอย่างที่สัมพันธ์กับเรื่องนั้นสิ่งนั้น และโดยสัจจะแล้วไม่มีอะไรที่จะไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งหมด

ความชอบชังและการให้ความสำคัญนั้น เป็นสัจจะที่ทำให้เกิดกันและกันย้อนกลับไปกลับมา ชอบชังทำให้เกิดการให้ความสำคัญ การให้ความสำคัญทำให้เกิดชอบชัง

การให้ความสำคัญในเรื่องนั้นสิ่งนั้น ก็จะทำให้ยึดเป็นตัวเราของเรา

การยึดเป็นตัวเราของเรา จึงยึดมั่นถือมั่น

การยึดมั่นถือมั่นว่า ถ้าได้หรือเกิดดังใจหมายจะเป็นสุข แต่ถ้าไม่ได้หรือไม่เกิดดังใจหมายจะเป็นทุกข์ จึงเกิดชอบชัง (สัจจะทุกตัวจะทำให้เกิดกันและกัน ย้อนกลับไปกลับมา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 24 ข้อ 2 ว่า “ธรรมทั้งหลายย่อมหลั่งไหลสู่ธรรมทั้งหลาย” สิ่งดีไหลไปหาสิ่งดีสร้างสิ่งดี สิ่งชั่วไหลไปหาสิ่งชั่วสร้างสิ่งชั่ว

ชอบชัง จึงเกิดความกลัว

ชอบ ก็ทำให้อยากได้มา หรืออยากให้เกิดขึ้น ทำให้ “กลัว” ว่าจะไม่ได้มา “กลัว” ว่าจะไม่เกิดขึ้น พอได้มาแล้วหรือเกิดขึ้นแล้วก็ "กลัว" ว่าจะหมดหรือดับไป

ชัง ก็ทำให้ “กลัว” ว่ามันจะเข้ามา หรือกลัวว่าจะเกิดขึ้น เข้ามาแล้วก็ “กลัว” ว่ามันจะไม่ออกไป “กลัว” ว่าจะไม่ดับไป หรือ “กลัว” ว่ามันจะออกไปช้า “กลัว” ว่าจะดับไปช้า

ความกลัว ทำให้ ชั่ว โง่ ทุกข์ ทำให้ตัวเองและผู้อื่นที่มีกิเลสทำชั่วได้ทุกเรื่อง เกิดโรคและเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง ล้างกลัว ล้างชอบชัง ดับนรกทั้งปวง ล้างกลัว ต้องล้างชอบชัง ล้างชอบชัง คือ ล้างความยึดมั่นถือมั่น ล้างความยึดมั่นถือมั่น คือ ต้องไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งใด ๆ ในโลก ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งใด ๆ ในโลก ก็ไม่ยึดเป็นตัวเราของเรา ไม่ยึดเป็นตัวเราของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่สำคัญ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่สำคัญ ก็จะไม่ชอบไม่ชัง (เมื่อไม่ชอบไม่ชังทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่สำคัญ เป็นสัจจะที่ทำให้เกิดกันและกัน ย้อนกลับไปกลับมา)

ไม่ชอบไม่ชัง ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าได้หรือเกิดสิ่งที่ชอบใจเป็นสุข ไม่ได้หรือเกิดสิ่งที่ไม่ชอบใจเป็นทุกข์ การไม่ยึดมั่นถือมั่น (ยึดก็ได้วางก็ได้ สบายใจจริง ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ สบายใจจริง อะไรเกิดก็ได้ ดับก็ได้ สบายใจจริง สิ่งดีสิ่งร้ายเกิดก็ได้ดับก็ได้ สบายใจจริง) ก็จะไม่กลัวอะไร

ความไม่กลัว ทำให้ไม่ทุกข์ ไม่ชั่ว เกิดสุขสูงสุดอันหาที่เปรียบมิได้อย่างยอดเยี่ยมยั่งยืนแท้ ๆ และดีแท้ ๆ เท่านั้น ทำให้ปัญญาเพิ่มขึ้น

ปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้ กุศลเพิ่มขึ้น กุศลเพิ่มขึ้น ทำให้ กำลังแห่งความสุขเพิ่มขึ้น เมื่อเจอเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ จึงไม่กลัว ไม่ชั่ว ไม่ทุกข์ สุขสบายใจที่สุดในโลก ล้างชอบชังได้ จึงเป็นสุขยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

การล้างชอบชังนั้น ต้องทำไปตามลำดับ ล้างไปทีละส่วน ๆ คือ ทำตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง" (ลำบากในขีดที่เบิกบาน ไม่ทรมานจนเบิกบูด ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่) ฝึกล้างชอบชังในสิ่งที่เป็นโทษภัยแรงที่สุด และสิ่งที่ดีที่มีความสำคัญน้อยที่สุดก่อน แล้วค่อยล้างชอบชังในสิ่งที่เป็นโทษภัยรองลงไป และสิ่งที่ดีที่สำคัญมากขึ้น เราก็จะไม่กลัว ไม่ชั่ว ไม่ทุกข์ มีแต่สุขแท้ ๆ และดีแท้ ๆ เท่านั้น ด้วยการตั้งศีลมาลดละเลิกสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ให้เหมาะสมกับฐานจิตของตน ไม่ตึงเครียด หรือหย่อนยานเกินไป ให้ลำบากในขีดที่เบิกบาน ใช้ปัญญาจับอาการและความคิดของกิเลสให้ได้

พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน) ว่าสุขปลอมจากเสพกิเลสนั้น ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เกิดดับอย่างรวดเร็ว เก็บไม่ได้ ไม่มีสาระ นำความกลัว โรค และเรื่องร้ายทั้งมวล มาให้เราและผู้อื่นชั่วกัปชั่วกัลป์ พิจารณาซ้ำ ๆ จนกิเลสชอบชังสลายตายไปเป็นลำดับ ๆ จิตใจก็จะโปร่งโล่งเบาสบายที่ไม่เอาภัยใส่ชีวิตตนและผู้อื่น

เราจะไม่ทำชั่ว จะปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดี โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีนั้นจะเกิดได้หรือไม่ได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไรตอนไหน จะเกิดหรือไม่เกิด จะเกิดเร็วเกิดช้าเกิดชาตินี้ชาติหน้าชาติไหนก็ได้ ตามวิบากดีร้ายของเราของโลก เมื่อวางใจได้แล้ว (บาปทั้งปวงไม่ทำ) ก็ตรวจวิธีการเหตุปัจจัยที่จะทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้ แล้วทำแต่ดีที่ทำได้ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้พัก สัปปายะ (ฟ้าเปิด) คือ เส้นทางโปร่งหรือมีอุปสรรคบ้างแต่พอลุยไปได้ ก็ทำ แต่ถ้ากิลมถะ (ฟ้าปิด) คือ ฝืดฝืนเกิน ลำบากเกิน เสียหายเกิน แตกร้าวเกิน ก็ไม่ทำ เมื่อทำดีที่ทำได้เต็มที่แล้ว (ยังกุศลให้ถึงพร้อม) ก็ปล่อยวางให้ผลต่าง ๆ เกิดขึ้น ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิตให้โลกและเราได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็จะเป็นสุขที่สุดในโลก เพราะไม่มีความกลัว กังวล หวั่นไหวใด ๆ (ทำจิตใจให้ผ่องใส) นี้คือ โอวาทปาติโมกข์ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นสภาพการวางทำวาง เริ่มต้นจากปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดี แล้ววางความชั่ว วางความกลัวกังวล วางความยึดมั่นถือมั่น ทำแต่ดีที่ทำได้ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าผลจะเป็นอย่างไร วางผลต่าง ๆ ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ทำอย่างรู้เพียรรู้พัก เป็นการทำดีอย่างไม่มีทุกข์ใจ ใจก็จะเป็นสุขที่สุด สิ่งดีก็เกิดได้มากที่สุดอย่างไม่มีวิบากร้ายเจือปนเลย ถ้าจะมีเรื่องร้ายแทรก ก็เป็นร้ายที่เกิดจากที่พลาดทำมาก่อนเท่านั้น และเป็นร้ายที่เข้ามาน้อยที่สุดแล้ว เพราะมีดีที่ดีที่สุดผลักดันร้ายออกไปได้มากที่สุด ดูดดึงสิ่งดีมาสู่ชีวิตได้มากที่สุด นี้คือ ชีวิตที่ผาสุกที่สุด

ภาพที่ 8 ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุด ๆ ยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุด ๆ กองทุกข์ทั้งมวลเกิดจากการมีความชอบชัง การล้างความชอบชังจึงทำให้ได้พลังสุด ๆ (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. 2560, มกราคม 9)

การล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา พระไตรปิฎกฉบับที่ 23 ข้อ 46)

ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เทคนิคข้อที่สำคัญที่สุด คือ การผ่าตัดจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก ดังนั้น การพากเพียรฝึกฝนการพัฒนาจิตวิญญาณของตน ด้วยการผ่าตัดจิตวิญญาณให้ผาสุก ตามหลักมรรคมีองค์ 8 ปฏิบัติให้เกิด “สัมมาทิฏฐิ” อันเป็นประธานแห่งการปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ ด้วยการเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากให้แจ่มแจ้ง ด้วยความรู้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากให้แจ่มแจ้งว่า “กรรมดีกรรมชั่วนั้นมีอยู่ จะให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป” ซึ่งเป็นหลักในการทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปสู่สุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม ที่ใจเบิกบานผาสุก ได้จิตใจที่เข้มแข็ง อย่างเบิกบานผ่องใสและยั่งยืน และร่างกายที่แข็งแรงไปเป็นลำดับ ๆ

“ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก การมาฝึกฝนลดละเลิกความโลภโกรธหลง ด้วยการวางความยึดมั่นถือมั่น ด้วยการอ่านอาการความชอบชังในจิตใจ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รวมถึงผู้เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก จึงมาฝึกการลดละเลิกในความติดมั่นยึดมั่นถือมั่นใน “รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส” (กามคุณ 5) ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ที่นำโรคร้ายและเรื่องร้ายมาใส่ชีวิตตน ไม่มีวันจบวันสิ้นที่ได้หลงวกวนมาชั่วกัปชั่วกัลป์ มาฝึกฝนการทำความผาสุกให้กับตน ด้วยการพึ่งตน เอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีน้ำใจแบ่งปันให้แก่กัน ด้วยการฝึกเสียสละและแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

พฤติกรรมติดชั่ว คือ หลงชอบ หลงรูปกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภัย ติดอาหารที่เป็นพิษ ติดพฤติกรรมที่เป็นภัย ถ้ามีอยู่ก็ให้กำจัด ด้วยการตั้งศีลลดละเลิก จับอาการและพิจารณาโทษของการมีกิเลส พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลส พอเราพิจารณาได้ เราก็มาอาศัยสภาพที่เป็นประโยชน์สภาพดีได้ เพราะการมีพฤติกรรมที่เป็นโทษ หรือติดชั่ว ทำให้ใจเป็นทุกข์ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าไม่มีกิเลสหรือพฤติกรรมที่เป็นโทษ ก็จะเป็นการทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น เราจึงหมั่นควรพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลส และโทษของการมีกิเลส ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกิเลสสลาย

การมาฝึกฝนการออกจากการติดมั่นยึดมั่นใน “รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส” ในอาหารและล้างความชิงชังรังเกียจในพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลและเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เรื่องต่าง ๆ ที่เราชัง ที่เราได้พบคือ การกระทำที่เราได้ทำมาสั่งสมมาสนับสนุนมา เราจึงมาพบกับสิ่งนั้น เพื่อให้เราได้ใช้เวรใช้กรรม ให้เต็มใจรับเต็มใจให้หมดไป ด้วยความยินดี ก็จะพบความผาสุกของพุทธะได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก

พฤติกรรมที่เป็นโทษเป็นพิษทั้งหลาย เกิดจากความคิดของกิเลสหรือมาร (มิจฉาทิฏฐิ) ที่มีอยู่ในจิตใจ จึงอยากเสพสิ่งที่เป็นพิษ แต่ความคิดของพุทธะ (สัมมาทิฏฐิ) หรือพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ คือ ความคิดของเทพของความดีงามที่มีอยู่ในจิตใจ จึงอยากเสพสิ่งที่เป็นประโยชน์ และละสิ่งที่เป็นเป็นพิษเป็นภัยให้กับตนเอง มาเอาใจใส่ในการทำประโยชน์ให้กับตนเอง คนอื่นและผู้อื่น

อย่างเบิกบานผาสุกที่สุด ไปตามลำดับ ๆ ดังนั้น สิ่งที่สำคัญในชีวิต คือ การได้ฝึกอ่านความคิดของมาร หรือกิเลส จับอาการความคิดของกิเลสที่มันคอยปรุงแต่งอยากเสพทำชั่ว ให้เปลี่ยนความคิดของมารนั้น มาเป็นพุทธะ เป็นผู้เบิกบาน ยินดีในการทำความดีอย่างเบิกบาน ๆ ตลอดเวลา

พฤติกรรมติดดี ก็ให้ดูว่าเรามีติดอะไรไหม ความคิดของกิเลสหรือมาร (มิจฉาทิฏฐิ) จะคิดว่าถ้าเราได้ดั่งใจเราก็เป็นสุข ถ้าเราไม่ได้ดั่งใจ เราก็เป็นทุกข์ โดยเฉพาะว่า ถ้าโรคหายเราจะเป็นสุขถ้าโรคไม่หายจะเป็นทุกข์ แต่ความคิดของพุทธะ (สัมมาทิฏฐิ) คือ โรคหายก็เป็นสุข โรคไม่หายก็เป็นสุข เป็นสุขทั้งขึ้นทั้งล่อง

กิเลสมารที่มาในรูปของความดี นั้นอ่านยาก ใครตามไม่ทัน จะเชื่อมันตลอด หายโรคช้าเชื่อมันก็หายโรคช้า หรือบางทีไม่หายโรคเลย แต่ถ้าใครไม่เชื่อ แล้วเชื่อพุทธะ จะหายโรคเร็ว ให้เราเอาพุทธะที่มาในรูปของความดี อย่าไปหลงเชื่อมาร หรือเอามารในรูปของความดี นั้นคือ ถูกมารหลอก พุทธะ คือ หายโรคก็สุขใจ ไม่หายโรคก็สุขใจ หรือกรณีแม้แต่หายโรคแล้ว ถ้าไม่ได้ปราบมาร ก็กลับมาป่วยเหมือนเดิมได้อีก เพราะระแวงคนนั้นคนนี้ จะว่ามา ดังนั้น การกำจัดโรคร้ายทั้งมวลจึงต้องทำใจให้สุขใจให้ได้ ไม่ว่าจะได้สภาพหายโรค หรือไม่หายโรค ใจก็จะไม่เป็นทุกข์ ตลอดเวลา นั้นคือ สภาพการหายโรคทางใจ ที่มีฤทธิ์รักษาได้เร็วที่สุด ส่วนโรคทางกาย ก็จัดการแก้ปัญหาไปตามสภาพสมดุลร้อนเย็นของร่างกายในแต่ละขณะ กรณีที่นำสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นทางวัตถุ ถ้านำมาถูกกันกับร่างกาย ร่างกายสามารถดูดไปใช้ นำไปย่อยสลายสิ่งที่เป็นพิษ ดันของเสียออกจากชีวิตและดูดของดีไปใส่ชีวิต เซลล์และร่างกายก็จะแข็งแรงได้เร็ว

โรคหายก็ยินดี ได้อาศัยกุศล แต่สักวันก็ต้องเจ็บป่วย เพราะมันไม่เที่ยง แม้แต่เรื่องดี ๆ อยากให้สิ่งดีเกิด สิ่งดีเกิด ก็ยินดีไปเต็ม ๆ เลย เป็นวิบากดีของเรา ของเขา และของโลก

ปัญหาจะเกิดเมื่อโรคไม่หาย จะมีความสุขได้อย่างไร ก็ต้องทำใจ ทำด้วยความยินดี ทำด้วยความยินดีในธรรม ไม่ชอบไม่ชัง พระสารีบุตรได้กล่าวยืนยันให้มีความยินดีในทุกสถานการณ์ได้ก็จะเป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 66 “สุขสูตร”)

ถ้าทำเต็มที่แล้วโรคยังไม่หาย ก็เพราะว่าเป็นเรื่องกรรมในอดีตที่เราทำมา ทำมาเท่าไร ก็รับไปเท่านั้น ให้ยินดีเต็มที่เลย ยินดี “รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ ตายเป็นตาย เป็นไงเป็นกัน” พระพุทธเจ้าตรัสใน “ธัมมจักกัปวตนสูตร” พระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อ 16 ว่า

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา”

ก็ให้ยินดีรับไปเลย รับแล้วก็จะหมดไป ก็จะโชคดีขึ้น ถ้าเราแน่ใจว่า เราไม่ได้ทำชั่วเพิ่ม คือ เราไม่ได้ไปก่อบาปเพิ่ม ไม่ได้ไปกินเนื้อสัตว์เพิ่ม ที่ทำให้ทุกข์ (ได้ละบาป บำเพ็ญกุศล) เราทำเรื่องนั้นมา เราสั่งสม หรือสนับสนุนมา เราไปดูถูกและชิงชังรังเกียจมา เราก็รีบรับรีบหมดไป เทคนิคคือถ้าเราทุกข์แรง ๆ เจ็บปวดแรง ๆ ไม่สบายแรง ๆ ก็ให้เรายินดีแรง ๆ โรคร้ายและเรื่องร้าย หมดไปเท่าไร ก็ให้รีบยินดี ยินดีมาก ๆ เลย เมื่อหมดไปแล้ว อย่าไปเรียกโรคและเรื่องร้ายมาซ้อน มันจะหนัก

เกิน เรื่องร้ายมาทีเดียว ก็ตายได้เลย ดังนั้น ให้เขามาเหมาะสมตามธรรมตามเหตุปัจจัยที่ควรเป็น นั้นจะเหมาะสม เรียกดีมาหมด ก็ตายเหมือนกัน ดีมามาก ๆ ก็ทรมานได้ ตายเหมือนกัน เช่น ให้คนเอาของดีมาให้ทั้งกลางวันกลางคืน ไม่ได้เข้าห้องน้ำ ไม่ได้พักผ่อน ก็ตาย ดังนั้น การตั้งจิตที่ดีที่สุด คือ ขอให้สิ่งดีสิ่งร้ายเข้ามาเป็นประโยชน์กับเราให้ได้ดีที่สุด ก็คือ เราลดกิเลสได้มากที่สุด (ดับทุกข์ดับชั่วได้มากที่สุด) และเราช่วยเหลือผู้อื่นได้มากที่สุด เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น แต่ถ้าเรื่องชั่วเรื่องทุกข์มาแล้วก็ไม่หมดไป ก็ให้เราเต็มใจรับเต็มใจให้มันหมดไป รับแล้วก็จะโชคดีขึ้น อันนี้คือ ฌาน 4 ที่ได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ให้มีปีติ แบบเบา ๆ สบาย ๆ แต่ถ้าโรคร้ายและเรื่องร้ายมาแรง ๆ ก็ให้เรายินดีแรง ๆ ด้วยหมดไปตั้งมาก ๆ ก็ให้เราเต็มใจรับเต็มใจให้หมดไป ทุกข์มาแรง ๆ ก็ยินดีแรง ๆ ไม่เช่นนั้น จะสู้ไม่ได้ เพราะกิเลสมันจะทำให้เราท้อ พอเราท้อเราทุกข์ใจแรง ป่วยมันก็ทรุด เซลล์พังหมด เพราะดันทุกข์ใจไม่ออก อย่าไปเชื่อมาร ให้เชื่อพุทธะ ให้ยินดีแรง ๆ มาเท่าไรก็หมดไปเท่าที่เรารับ หมดไปเท่าไร เราก็โชคดีเท่านั้น เมื่อไม่มีชั่วมาขวางไว้ ดีก็ออกฤทธิ์ได้มากขึ้น ชีวิตไม่ได้สร้างวิบากร้ายเพิ่ม อย่าไปเศร้าหมอง ว่าทำต้องนานแล้วกิเลสไม่ลดลงเลย มันจะหนักขึ้นไปเรื่องร้าย ๆ มันจะซ้อนนะ ว่าถ้าตายไป มันจะไม่ได้ทำความดี กับหมู่มิตรดี จะไม่ได้ดูแลสังคม จะไม่ได้ดูแลครอบครัว จงกลัว ๆ จงกลัว ๆ นี้เป็นความคิดมาร มารมาในรูปของความดี ไม่ใช่เทพพุทธะ แต่เป็นมารในรูปของความดี ทำให้เราทุกข์ใจ ท้อ ๆ กลัว ระแวง หวั่นไหว แย่ ไปเชื่อมาร จะมีเรื่องร้ายตาม เพราะไปเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำตาม ฉะนั้น ให้ระมัดระวัง มารมาในรูปของความดี ต้องบอกกับกิเลสว่า “ข้าไม่กลัวหรอก ข้าเชื่อเรื่องกรรมดีกรรมชั่ว ตายก็ได้ไปทำดีต่อ” มีโอกาสได้ทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดีในชาตินี้ก็ได้ ในชาติหน้าก็ได้ เพราะจริง ๆ ข้าเป็นพุทธะแล้ว ข้าได้ร่วมทำใจแล้ว พุทธะเป็นสุขตลอด ข้าได้ร่วมเข็นกงล้อพระธรรมจักรแล้ว ตายแล้วก็ไปเกิดใหม่ ไปทำความดีต่อ เพราะพุทธะ คือ ความเบิกบานตลอดเวลาแล้ว ตายแล้วก็ไปทำความดีต่อ” การที่เราไม่กลัว นี้คือการได้พุทธะแล้ว

การได้ทำความดีร่วมกับสังคม ร่วมกับหมู่มิตรดี อันนี้เท่ากับเราบำเพ็ญมาร อันนี้ไม่เป็นพุทธะ แต่การได้บำเพ็ญเทพเป็นพุทธะ คือ การที่เราไม่ทุกข์ใจ เรามีกุศลได้เท่านั้น ร่วมกุศลได้เท่านี้ เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย ไม่ต้องไปกลัวอะไร เพราะรับแล้วก็หมดไป ได้ใช้เวรใช้กรรม เพราะชาตินี้ได้ฟังธรรมแล้ว มาชาติหน้า ก็จะดีกว่าเดิม ๆ ขนาดชาตินี้ไปทำไม่ดีทำชั่วมาขนาดไหน นี้ยังได้พบสัตบุรุษได้พบหมู่มิตรดี พบพุทธะเลย แล้วชาตินี้ตั้งใจมาบำเพ็ญ ทำไมจะไม่ได้เจอ ฉะนั้น เมื่อเรามาต่อยอดความดี ทำอย่างไรก็จะได้ดี

ไปยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันจะสลับไปสลับมาตลอดเวลา เราก็ทำดีตลอดเวลา อย่าไปเชื่อมาร อย่าทำทุกข์ทับถมตน ใช้ปัญญาปราบมารให้ได้ มันจะลงตอนไหนก็ช่างหัวมาร ให้เราพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีมาร พิจารณาโทษของการมีมาร ตรวจใจพิจารณาอย่าให้มีมาร อย่าทำทุกข์ทับถมตน เจอเรื่องดีก็เป็นสุข เจอเรื่องร้ายก็เป็นสุขให้ได้ ปรับสมดุลร้อนเย็น

ได้ตลอดเวลา ใครทำใจได้ตามนี้ ก็จะไม่ทุกข์ เห็นได้ ณ ขณะนี้เลย แต่ถ้าเราทำดีแล้วยังทุกข์อยู่ ก็แสดงว่าเป็นชั่วที่เราทำมาในอดีต ให้เราใช้ญาณ 4 พระโสดาบัน เมื่อเกิดเรื่องไม่ดีจากกระทำในอดีต ให้เรารีบสำนึกผิด ยอมรับผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ

กามสุขขัลลิกะ คือ หลงชอบ หลงเสพรูปกลิ่นเสียงสัมผัส ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น ไปติดเหล้าบุหรี่ ชา กาแฟ อาหารที่เป็นภัย ชังที่ไม่ได้เสพ ชอบเสพชัง หลงชอบหลงชัง ล้างชอบชัง ต้องล้างชอบชังในชั่วก่อน แล้วค่อยไปล้างชอบชังในดี

อัตตกิลมถะ คือ การประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตน ตัวยึดดีคือการทรมานตน คือ ได้เสพดีแล้วสุขใจ ได้เสพดีดั่งใจหมายแล้วชอบใจ แล้วถ้าไม่เกิดดีดั่งใจหมายก็ทุกข์ เวลาปฏิบัติคือ ต้องหยุดชั่วแล้วทำดี แล้วดีจะเกิดดั่งใจหมาย ก็จะไม่ทุกข์ ต้องล้างชอบชังให้ได้

ปฏิปทาสายกลาง คือ ต้องกำจัดกามและอัตตาออกไป

ความหลง เป็นความติด ติดชั่วกับติดดี ติดอย่างไร ติดชั่ว ก็ถ้าได้ชั่วสมใจ ก็สุขใจ ไม่ได้ชั่วสมใจก็ทุกข์ มีความกลัว ตลอดเวลา เป็นความกลัวที่ทุกข์ที่สุดในโลก เพราะว่าไม่ได้สมใจก็ทุกข์ใจ ได้สมใจก็สุขใจ ความกลัว นี้เป็นกลัวทั้งแผ่นดิน เพราะกลัวว่าไม่ได้สมใจจะไม่เข้ามา ได้มาก็กลัวจะหมดไป หรือสิ่งที่ชัง กลัวมันจะเข้ามาเมื่อมันยังไม่เข้ามา เมื่อเข้ามาก็ไม่หมดไป หรือหมดไปช้า

ในวงการสุขภาพ ความเครียดจึงก่อทุกข์ภัยที่สุดในโลก อย่างคนที่แข็งแรง พอหมอบอกว่า 6 เดือนจะตาย มันเกิดความกลัว ความเครียด เสียพลังไปต้านทุกข์ใจ ทรุดอย่างเร็ว ตายอย่างเร็วเลย เป็นโรคร้ายที่สุดเลย ทุกข์ใจ รากเหง้าเกิดจากชอบชัง ได้สมใจจึงจะได้สุข ไม่ได้สมใจทุกข์ แต่ละเรื่อง ๆ วันหนึ่งมีต้องหลายเรื่อง เมื่อดันทุกข์ในใจที่เป็นทุกข์ออกไม่ได้ เซลล์ก็พัง ใจเป็นทุกข์ จึงเกิดโรคและเรื่องร้าย

“ใจเป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก ใจเป็นสุข สุขที่สุดในโลก”

คนส่วนใหญ่โดยทั่วไป ชอบชั่ว ชังดี พอดีขึ้นมาหน่อย คือ ชอบดี ชังชั่ว แต่ที่ดีที่สุดคือไม่ชอบทั้งดีทั้งชั่ว ชั่วไม่ทำ ทำแต่ดี ด้วยใจที่เป็นสุข นี้คือ ธัมมจัปกัปปวัตนสูตร ปฐมเทศนา ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อ 13

สรุปได้ว่า แนวคิดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น มีประเด็นหลักที่จะต้องปฏิบัติ คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย พึ่งตนเอง ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะเกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานผ่องใสเป็นลำดับ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ที่ควรนำมาปรับใช้กับการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

สรุปหลักปฏิบัติในการล้างความชอบชัง ที่ส่งผลต่อสุขภาวะการหายโรคหรือความเจ็บป่วย

1. ปรับสมดุลร้อนเย็นทางด้านวัตถุ

2. ล้างกิเลสในปัจจุบัน ด้วยการแยกความคิด แยกความคิดที่เป็นสัมมาทิฏฐิ (พุทธหรือเทพ) และมิจฉาทิฏฐิ (กิเลสหรือมาร) ในปัจจุบัน แยกมารแล้วทำให้เป็นพุทธะ มารมี 2 ลักษณะ 1. มารติดชั่ว หรือมารหลงชั่ว 2. มารติดดี หรือมารหลงดี เมื่อทำหน้าที่ของเราเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะเกิดสภาพความแข็งแรงหรือเจ็บป่วย ให้เรายินดีให้ถูกบุญกุศลให้ได้ คือ โรคจะหายก็ได้ เราก็เป็นสุข โรคไม่หายก็ได้ เราก็เป็นสุข โรคหายหรือไม่หาย เราก็เป็นสุข เราแข็งแรงก็ได้ ไม่แข็งแรงก็ได้ แต่ใจเราเป็นสุข เบิกบาน ๆ ได้ตลอดเวลา คือ เราแข็งแรงหรือไม่แข็งแรง เราก็เป็นสุขตลอดเวลา หรือกรณีเราเจอเรื่องร้าย ก็ให้เรายินดี มีปีติ ไม่แรง เบา ๆ แต่ถ้ากรณีเจอเรื่องร้ายแรง ๆ ก็ให้เรายินดีแรง ๆ เลย ดังนั้น ก็ขึ้นอยู่ว่าเจอเรื่องร้ายแรงหรือเบา ก็ยินดีแรงเบาตามเรื่องร้ายที่เจอ เพื่อให้จิตเบิกบานผาสุกผ่องใส เต็มที่

3. ทำญาณ 4 พระโสดาบัน ด้วยการ 1. สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2. ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม 3. ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4. ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

4. หากใช้ทั้ง 3 ข้อข้างต้น แล้วยังไม่ดีขึ้น จะใช้การแพทย์แผนต่าง ๆ มาเสริมด้วยก็ได้

การรักษาโรคที่ดีที่เหมาะสมที่สุด คือ การใช้ 4 ประเด็นต่าง ๆ ข้างต้นนี้ นี้คือ วิธีการรักษาโรคที่ต้นเหตุที่สุดยอดในโลก คือ การปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ในการล้างความชอบชัง เพื่อความผาสุกที่สุดในโลก คือ

1. ปัญญาชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ทำ 10 ข้อคือ 1) ให้หรือแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ คือ ให้แล้วคิดไม่เอาอะไรจากใครให้ได้ 2) ปฏิบัติอริยศีลเป็น คือ ตั้งอธิศีลมาปฏิบัติล้างความชอบชังในความยึดทั้งหลายจากผัสสะ ณ ปัจจุบัน 3) เห็นผลจากการปฏิบัติ ว่าทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ลดลงได้จริง 4) เข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วอย่างแจ่มแจ้ง 5) รู้จักโลกนี้มี โลกของคนไม่มีศีล มีความทุกข์ 6) โลกหน้ามี โลกของคนมีศีล ความทุกข์ไม่มี มีความเบิกบาน 7) รู้จักมารดามี ศีลอริยะ ที่ถูกต้อง 8) รู้จักบิดามี ปัญญาที่ร่วมกับศีล ที่ร่วมกับทุกข์นั้นเป็นอย่างไร 9) รู้จักโอปปาติกะ สัตว์ที่ผุดเกิดในร่างเดิมสัตว์ที่รู้จักสุข ดับทุกข์ได้ ตัวเองเคยทุกข์ วันนี้เรากลับมาทำความดีแล้ว 10) รู้ว่าสัตบุรุษที่จะทำให้เราพ้นทุกข์นั้นคือใคร

2. ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คิดออกจากชอบ (คือกาม) จากพยาบาท จากการเบียดเบียน (อัตตา) ทุกเหลี่ยมทุกมุม การไม่เชื่อเรื่องกรรม การยึดมั่นถือมั่น ทุกเหลี่ยมทุกมุม

3. วาจาชอบ (สัมมาวาจา) การพูดที่ถูกต้องถูกศีล การพูดที่พาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง

4. การกระทำที่ถูกต้อง (สัมมากัมมันตะ) มีอาหารสุขภาพ กับอาหารเป็นพิษ ก็ต้องตักอาหารสุขภาพเข้าปาก

5. เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ไม่ทำอาชีพที่เป็นพิษเป็นภัย ไม่โกง ไม่หลอกลวง

6. การเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) เพียรที่จะทำให้ถูกศีล เพียรทำสมดุลร้อนเย็น เพียรเคารพพระพุทธเจ้า เพียรทำดีตามพระพุทธเจ้า เพียรทำญาณ 7 พระโสดาบัน เพียรทำกุศลละอกุศล เพียรปฏิบัติศีลให้ถูกต้อง ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ ลดกิเลสตนและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ

7. สติชอบ (สัมมาสติ)

8. สมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ)

2. รู้เพียรรู้พักให้พอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่พัก (เราเพียร) เราไม่เพียร (เราพัก) เราข้ามโอฆะได้แล้ว (เราพ้นทุกข์ได้แล้ว)” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 15 ข้อ 2 ข้ามโอฆะ) คือ การพากเพียรทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ นั้น ทำตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำได้ อย่างเต็มที่ในขนาดที่ให้หนักเหนื่อย แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (จะทำให้ชีวิตแข็งแกร่งที่สุด) แล้วพักผ่อนให้พอดีสุขสบายเบากายมีกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น ควรทำในขนาดที่ไม่มากหรือน้อยเกินจนทรมานตัวเองเกินไป จะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนดี ได้พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีด้วย โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน (ยกเว้น เมื่อมีสถานการณ์บีบบังคับให้มีความจำเป็นต้องพากเพียรหนักมากเกิน หรือพักมากเกิน เป็นบางคราว ถ้าคุ้มกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นก็ยอมให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แล้วค่อยมาซ่อมแซมแก้ไขปัญหาสุขภาพในภายหลัง ถือว่าเป็นวัคซีนที่สร้างภูมิต้านทานหรือความแข็งแกร่งให้กับชีวิต ซึ่งสามารถกระทำได้ในบางครั้งบางคราวไม่ใช่กระทำเป็นประจำ) (ใจเพชร กล้าจน. 2559 : 348 - 349)

ตัวชี้วัด การประเมินผลวิธีการดูแลสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ

1. สบาย เบากาย มีกำลัง

แสดงว่า ถูกสมดุลร้อนเย็น และช่องทางระบายพิษโล่ง ให้ทำต่อไป

2. ไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง

แสดงว่า ถูกสมดุลร้อนเย็น และช่องทางระบายพิษติดขัด ให้ทำต่อไป และเปิดช่องทางระบายพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วย โดยเฉพาะจุดที่รู้สึกไม่สบาย

3. ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว

แสดงว่า ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น ให้หยุดใช้วิธีดังกล่าว

ตัวชี้วัดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีที่มาจาก 7 สูตรของพระพุทธเจ้า คือ สังคีติสูตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อ 293) สิวกสูตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 18 ข้อ 427 - 429) อาพาธสูตร

(พระไตรปิฎก เล่มที่ 24 : 60) อนายุสสสูตร, กกจูปมสูตร, จูฬกัมมวิภังคสูตร และธัมมจักกัปวัตนสูตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อ 1664) (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 252)

สรุปได้ว่า แนวคิดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น มีประเด็นหลักที่จะต้องปฏิบัติ คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย พึ่งตนเอง ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะเกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานผ่องใสเป็นลำดับ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ในการสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชนชาติพันธุ์สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะ เป็นการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติต่อไป นี้เป็นฐานแนวคิดและทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยเห็นควรนำมาปรับใช้กับการศึกษาวิจัยเรื่องภูมิปัญญาเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาวในครั้งนี้ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

ในศาสตร์ของโภชนบำบัด มีนักโภชนการสากลทางตะวันตก ที่เป็นมืออาชีพได้ใช้ศาสตร์การเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดมาเป็นโภชนบำบัด นักโภชนการหลายท่านมีประสบการณ์จากการปฏิบัติและได้แนะนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในศาสตร์การเคี้ยว ดังนี้คือ

ไรอัน แอนดรูว์ส (Ryan Andrews. 2017) ครูฝึกผู้ช่วยทางด้านโภชนการบำบัดประเทศสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวถึงมุมมองความอยากอาหารในความเกี่ยวข้องกันเชิงชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

การรับประทานอาหารปริมาณเท่าไรถึงจะพอดี

ถ้าเป็นไปได้ เราก็อยากจะให้ร่างกายหรือสรีระ (อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย) ของเราควบคุมความหิวได้อย่างพอดิบพอดี วิวัฒนาการของมนุษย์ควรจะช่วยกำหนดให้เรารับประทานเมื่อหิว และหยุดรับประทานเมื่อพอ แต่ในยุคปัจจุบัน มันกลับไปเป็นเช่นนั้น ความอยากอาหารนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยในชีวิตประจำวันหลายประการ จนบางครั้งสัญญาณเพียงเล็กน้อย ก็สามารถเอาชนะปัจจัยทางสรีระ หรือความต้องการจริงของร่างกายได้ เช่น

1. สัญญานจากสิ่งแวดล้อมทางรูป (ผัสสะหรือสัมผัสทางตา)

เช่น ขนาดของภาชนะ ระยะห่างของอาหาร เป็นต้น ในงานวิจัยงานหนึ่งผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยทานขนมในภาชนะที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าเมื่อขนมอยู่ห่างไปหกฟุต ผู้เข้าร่วมงานวิจัยรับประทานขนมจากภาชนะที่ไม่มีฝาปิด มากกว่าภาชนะที่มีฝาปิด อีกด้วย

2. สัญญาณจากสิ่งแวดล้อมทางปาก (ผัสสะหรือสัมผัสทางรส)

เช่น บางคนชอบรสหรือเนื้อสัมผัสของอาหารบางอย่าง บางคนชอบความหวาน มัน และความกลมกล่อม บางคนชอบความข้นและความกรอบของอาหาร บางคนชอบรสอาหารและเนื้อสัมผัสหลาย ๆ อย่างปนกัน เช่น รสหวานปนเค็ม

3. สัญญานจากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ (ผัสสะหรือสัมผัสทางตาและจมูก)

เช่น ทางตา และทางจมูก เราชอบอาหารที่ดูดี มีสีบางสี สังเกตว่าไม่มีขนมไหนที่ห่อสีอึมทึม หรือสีเทา ส่วนกลิ่นนั้นก็มีผลกับทั้งความจำและอารมณ์ นี่เป็นเหตุที่ชาวอเมริกันนิยมกลิ่นอบเชย เพราะมีความคุ้นเคยกับกลิ่นนั้น

4. สัญญานจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม (ผัสสะหรือสัมผัสทางร่างกายภายนอก)

เช่น เพื่อน ครอบครัว คนรอบข้าง วัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร เช่น เมื่อไหร่และที่ไหน ควรหรือไม่ควรที่จะรับประทานอาหาร

5. สัญญานจากสิ่งแวดล้อมทางอารมณ์และจิตใจ (ผัสสะหรือสัมผัสทางใจ)

เช่น ความเครียด ความกังวล ความต้องการพักผ่อน ความเชื่อมโยงกับอาหารบางอย่าง เป็นต้นว่า การทำคุกกี้ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข

สัญญาณจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นนิสัยความเคยชินและความคุ้นเคย (ผัสสะหรือสัมผัสทางใจ) เช่น การดื่มกาแฟตอนเช้าในถ้วยประจำหรือที่ร้านกาแฟประจำ ความเร่งรีบในตอนเช้า เช่น การแวะร้านอาหารด่วนที่ขับรถเข้าไปรอซื้ออาหารได้เลย การดื่มเบียร์ในคืนวันศุกร์กับเพื่อน ๆ การกินของขบเคี้ยวหน้าทีวีขณะดูรายการโปรด การทานขนมเค้กในงานวันเกิด อาหารจานเด็ดของแม่ในวันนักขัตฤกษ์ เป็นต้น

ในบางครั้งสัญญาณเหล่านี้ก็เป็นประโยชน์ และมีความจำเป็นในเชิงวิวัฒนาการ เป็นต้นว่า การที่รู้ว่าอาหารไหนดูดี มีกลิ่นน่ารับประทาน ทำให้มนุษย์รู้จักหลีกเลี่ยง อาหารที่เน่าบูด การรับประทานอาหารที่อยู่ในรับประทานแม้ว่ายังไม่หิว ช่วยให้เราไม่อดตาย หากอาหารไม่ได้หามาได้ง่าย ๆ

แต่ในยุคศตวรรษที่ 21 นี้ สิ่งที่เคยช่วยให้มนุษย์อยู่รอดมาได้ ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป รอบตัวของเรามีแต่อาหารที่น่ารับประทาน ตลอด 24 ชั่วโมง นอกจากนี้เรายังมีแต่ความเครียด และขาดการพักผ่อน ทำให้ความอยากอาหารของมนุษย์คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง อาการทางชีวภาพของเราไม่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอีกต่อไป

การรับประทานน้อยเกินไป และการรับประทานมากเกินไป

Ryan Andrews (2017) ได้กล่าวว่า มีเหตุผลหลายประการที่ทำให้มนุษย์รับประทานอาหารน้อยเกินไปและรับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุดังนี้

การรับประทานน้อยเกินไป อาจเกิดจาก

1. ความกดดันทางสังคม เช่น ผู้หญิงที่ต้องการผอม

2. ความเครียด
3. ความต้องการควบคุมอาหาร เพื่อให้รู้สึกว่า สามารถควบคุมตัวเองได้
4. ความหมกมุ่นให้การรักษาสุขภาพ
5. การพยายามลดหรืองดอาหารบางชนิด

การรับประทานมากเกินไป อาจเกิดจาก

1. ความกดดันทางสังคม เช่น ต้องการเข้าพวก ในงานสังคม
2. ความเครียด
3. มีความรู้สึกว่าขาดการควบคุมตนเอง
4. ความต้องการอะไรสักอย่างที่ทำให้รู้สึกสบายขึ้น
5. การฝืนธรรมชาติ เช่น การนอนดึก หรือ การทำงานในกะดึก
6. ความติดในรสชาติ เช่น อาหารมัน หรือ ของหวาน
7. ความอุดมสมบูรณ์ ในเมื่อมีอาหาร ก็ต้องรับประทาน อย่าให้เสียของ

การรับประทานมากเกินไป อันเนื่องด้วยวัฒนธรรม

การรับประทานเมื่อหิวและหยุดเมื่อพอใจ เป็นสิ่งที่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมแทบทุกชนิดถูกโปรแกรมมาตั้งแต่เกิด แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกา กลับมาเปลี่ยนโปรแกรมนี้ และหยุดรับประทานเมื่อเราอิ่ม ในขณะที่วัฒนธรรมอื่นต่างปฏิเสธวิธีการนี้

ในประเทศอินเดีย ศาสตร์ทางอายุรเวช บ่งบอกว่าให้หยุดรับประทานเมื่ออิ่มเพียง 75 %

ในประเทศญี่ปุ่น ศาสตร์ทาง ฮารา ฮาชิบุ แนะนำให้หยุดรับประทานเมื่ออิ่มเพียง 80 %

ในคัมภีร์อัลกุรอานของศาสนาอิสลาม กำหนดว่าการรับประทานจนเกินอิ่ม ถือเป็นบาป

ชาวจีนบอกว่า ให้รับประทานจนอิ่มแค่ 70 %

มูฮัมหมัด ศาสดาของอิสลาม กล่าวถึง ท้องที่อิ่มว่า มีอาหารอยู่ ⅓ ส่วน ของเหลวอยู่ ⅓ ส่วน อากาศ (ความว่างเปล่า) อยู่ ⅓ ส่วน

มีคำพังเพยภาษาเยอรมันที่ว่า ควรผูกถุงก่อนที่ถุงจะเต็ม

มีคำสุภาษิตของอินเดียที่ว่า “ดื่มอาหารและเคี้ยวเครื่องดื่ม เพื่อสนับสนุนให้เรารับประทานอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด จนอาหารกลายเป็นของเหลว และกลั้วน้ำในปากก่อนที่จะกลืนเครื่องดื่ม”

คนที่รับประทานอาหารเสร็จในประเทศฝรั่งเศส เขาจะไม่พูดว่า “เขาอิ่มแล้ว” แต่จะพูดว่า “ผมไม่หิวแล้ว”

ในหลาย ๆ ประเทศ นอกเหนือจากสหรัฐอเมริกา มักจะเน้นว่า การรับประทานอาหาร ควรจะเป็นไปอย่างรื่นรมย์ และควรรับประทานร่วมกับคนอื่น

ความสมดุล : อาวุธความลับของร่างกาย

ร่างกายต้องการความสมดุล เมื่อความสมดุลถูกรบกวน ร่างกายจะทำงานเพื่อปรับสภาพให้สมดุล เมื่อสารอาหารถูกใช้ไป ร่างกายจะพยายามหาสารอาหารมาทดแทน ร่างกายจะฟ้องว่า กรุณาหาสารอาหารมาเพิ่มให้หน่อย ซึ่งแปลว่า กรุณารับประทานอาหารหน่อย และร่างกายจะฟ้องว่าขอบคุณมากนะ แค่นั้นแหละพอแล้ว ซึ่งแปลว่า กรุณาหยุดรับประทาน (Ryan Andrews. 2017)

เมื่อเรายอมรับฟังการสื่อสารจากร่างกายในเรื่องของการรับประทานอาหาร สุขภาพของเราจะดีที่สุด เพราะ

1. หากเรารับประทานตอนเราไม่หิว ความพอใจที่ได้รับจากอาหารเกิดขึ้นแค่เพียงชั่วคราว เราต้องรับประทานอาหารอยู่เรื่อย ๆ เพื่อรักษาความพอใจนั้น

2. หากเราไม่รับประทานอาหารเมื่อเราหิว ร่างกายจะพยายามตะโกนดังขึ้น โดยทำให้เราอยากอาหารมากขึ้นและไม่ยอมบอกเราเมื่อสารอาหารเพียงพอแล้ว สังเกตได้ว่า ใครที่เคยพยายามอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักจะพบว่า กลับหิวมากขึ้นและในที่สุดก็รับประทานแบบหยุดไม่ได้

การกินอาหารอย่างมีสติหรือตามธรรมชาติความเป็นจริง

คุณเคยสังเกตเวลาทารกหรือเด็กกินอาหารหรือไม่ เขาจะกินก็ต่อเมื่อหิว และหยุดกินเมื่ออิ่มแล้ว ถ้าเขาไม่อยากกินเขาจะคายอาหารออกมา การรับประทานอาหารอย่างมีสติก็เป็นเช่นนั้นแล

เมื่อเรารับประทานอาหารอย่างมีสติ เราจะมีความผาสุกทางกายและใจ ทางกายภาพเราจะไม่รู้สึกอึดอัดเมื่อรับประทานอาหารมากไป หรือหิวโหยเพราะไม่ได้รับประทานอาหาร ทางจิตใจเราจะรู้สึกพอใจเมื่อเรายอมรับฟังสัญญานความหิวและความอิ่มจากร่างกาย เหมือนกันความรู้สึกพอใจเวลาที่เราได้ดื่มน้ำเวลาที่กระหาย ได้ความอบอุ่นเมื่อร่างกายหนาว ได้ปัสสาวะเมื่อปวดปัสสาวะ ได้หายใจเข้าหลังจากดำน้ำลงไปใต้สระลึก 8 ฟุต

การรับประทานอาหารอย่างขาดสติเป็นเวลาหลาย ๆ ปี การระมัดระวังในการรับประทานอาหารอย่างเข้มงวดเพื่อลดน้ำหนัก หรือความคิดที่ว่า มีอาหาร “ดี” กับอาหาร “เลวหรือไม่ดี” เป็นตัวลดทอนความสามารถในการตอบสนองต่อสัญญาณของร่างกายได้

หากเราทิ้งความคิดของการที่ไปยึดกำหนดว่า “อาหารนี้เป็นอาหารที่เลวหรือไม่ดี” ไปเสีย ความคิดนี้จะไปช่วยทำลายวงจรของการจำกัดตนเองในการรับประทานอาหารและการรับประทานแบบตะกละตระกราม หยุดไม่ได้ เพราะ ถ้าเรายอมรับว่า จะมีอาหารให้เรารับประทานได้ตลอดเวลา เราจะเริ่มเลือกอาหารที่ร่างกายของเราต้องการ และกลายมาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสัญญาณของร่างกายเราเอง

ข้อที่ควรระลึกในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ 3 ประการ คือ (Ryan Andrews. 2017)

1. การอนุญาตให้ตนเองรับประทานอาหารได้อย่างไม่มีเงื่อนไข

2. การรับประทานอาหารเพื่อความต้องการทางกายภาพ มากกว่าด้วยเหตุผลทางอารมณ์หรือสิ่งแวดล้อม

3. อาศัยสัญญาณความหิวและความอิ่มจากร่างกาย

ทำไมการรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอจึงสำคัญมาก

ถ้าเราไม่รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ ร่างกายของเราจะพยายามรักษาสมดุล เพื่อสานต่อวิวัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารน้อยเกินไป ในที่สุดร่างกายจะทำให้เราหิวจนเกินพอดี ถ้าเรารับประทานอาหารที่อร่อยมากเกินไป ร่างกายอาจส่งสัญญาณให้รับประทานเพิ่มขึ้น เผื่อไว้ใช้ในยามวิกฤติ

หลายคนมักรับประทานอาหารเมื่อมีสัญญาณอื่นนอกเหนือจากความหิว วิธีการรับประทานอาหารแบบนี้มักมีผลเสีย เมื่อถูกนำมาใช้เป็นวิธีการหลักในการรับมือกับความรู้สึก หรือ เป็นการตอบสนองความหาง่ายของอาหาร ถ้าเรารับประทานทุกครั้งที่เรา เหงา เศร้า เบื่อ หรือ มีความสุข หรือเรารับประทานอาหารทุกครั้งที่มีอาหารอยู่ตรงหน้าเรา เราจะประสพกับปัญหา

ปัญหาของการควบคุมอาหารในระยะสั้น

นักโภชนาการหลายท่าน ตั้งข้อสังเกตกับความจำเป็นในการควบคุมอาหารในระยะสั้นเพื่อลดน้ำหนัก เรามักบอกคนที่ต้องการลดน้ำหนักว่า ให้รับประทานอาหารน้อยลง แต่จริง ๆ แล้ววิธีนี้มักจะไม่ได้ผล หลายท่านจึงเริ่มยอมรับว่า การควบคุมอาหารในระยะสั้น ๆ นั้น ไม่มีผลที่ยั่งยืนต่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก การควบคุมอาหารในระยะสั้น อาจทำให้ความอยากอาหาร ความหมกมุ่นในอาหาร ความรู้สึกผิด การรับประทานอย่างไม่บันยะบันยัง น้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลง และความหมกมุ่นในน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (Ryan Andrews. 2017)

เราอาจเข้าไปติดอยู่ในวงจรของการปฏิเสธความอยาก เราควบคุมและก็เสียการควบคุม และปฏิญาณตนว่าจะกลับไปควบคุมใหม่ และควบคุมให้หนักกว่าเก่า วนอยู่แบบนี้ การควบคุมอาหารในระยะสั้น อาจมีผลในระยะสั้น คนส่วนใหญ่สามารถลดไขมันและน้ำหนักได้ในระยะเวลาสั้น ๆ แต่โดยสถิติแล้ว 90% ของคนส่วนใหญ่ที่ลดน้ำหนักได้ จะเพิ่มน้ำหนักกลับมาอีกภายใน 2 ปี

ทางเลือกใหม่ของการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ เราจะถามตนเองว่า เรารับประทานอาหารนี้ทำไม และนี่เราหิวหรือเปล่า ดังนั้น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ จะช่วยลดการรับประทานอาหารอย่างไม่บันยะบันยัง และการรับประทานอาหารด้วยอารมณ์ ยิ่งใช้สติและสมาธิมากเท่าไหร่ ผู้นั้นจะสามารถลดน้ำหนักได้ในระยะยาว

ผู้ที่รับประทานอาหารอย่างมีสติจะไม่เป็นผู้ที่เสพติดอาหาร แต่เขาเหล่านั้นจะซาบซึ้งในคุณค่าอาหาร แทนที่จะรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ เขาเหล่านั้นจะเลิกโทษตัวเอง จะอยู่ในปัจจุบัน และ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในสิ่งที่ตนเองกระทำ (Ryan Andrews. 2017)

สิ่งที่ควรรู้ เรียนรู้สัญญาณจากร่างกาย

การจะเรียนรู้สัญญาณจากร่างกายได้ ต้องลองผิดลองถูก ระดับและความรุนแรงของความหิวเปลี่ยนแปลงได้ จึงควรเรียนรู้ว่า อาหารมากน้อยเพียงใดที่จะช่วยดับความหิวได้ ร่างกายของคนแต่ละคนจะตอบสนองกับอาหารไม่เหมือนกัน และอาจเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลาในแต่ละวัน

อย่างที่ไรอัน แอนดรูว์ส ได้เกริ่นไว้ข้างต้น เราควรจะเรียนรู้การพิจารณาจากเด็ก เด็ก ๆ จะผลักอาหารออกไปไกลเมื่อเขาไม่หิวแล้วและรู้สึกพอใจ และเขาตระหนักดีว่าตนไม่ชอบอะไร การรับประทานอาหารอย่างมีสติ คือ การกลับไปสู่สภาวะที่รู้แจ้งเห็นชัดเจนในปัญญา เห็นความจริงตามความเป็นจริงนั้น ให้ตระหนักว่าความรู้สึกทางกาย จิต และ อารมณ์ ว่าเป็นอย่างไร เช่น

ทางกาย ท้องร้อง ปวดหัว รู้สึกกายหวั่นไหวหรือระคาย รู้สึกแน่นท้องหรือไม่

ทางจิต มีอาการกำลังคิดว่า ฉันอยากกินอันนั้น หรือฉันอยากกินอันนี้ไหม ? มีสติระลึกถึงอาหารที่รับประทานอยู่หรือไม่ หรือว่าแค่ตักอาหารใส่ปากในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น เมื่อเวลาการรับประทานอาหารประจำวันถูกขัดจังหวะ มีอาการหงุดหงิดเพราะว่าท่านต้องเปลี่ยนนิสัย หรือเป็นเพราะท่านหิว

ทางอารมณ์ มีความเครียดหรือกังวล มีความสุขหรือความเศร้า

เริ่มจากอาหารมื้อทั่วไป และพยายามสังเกต ความรู้สึกทางกายหลังจากที่รับประทานอาหาร

1. หลังจากรับประทานอาหารทันที: ถ้าหากท่านรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเพียงเพื่อสุขภาพที่สูงสุด ท่านจะรู้สึกหิวเล็กน้อยแต่พอเพียง สัญญาณความอิ่มนั้นใช้เวลาประมาณ 20 นาที ในการเดินทางจากท้องไปถึงสมอง ส่วนผสมอาหารที่ได้รับก็มีผลต่อความอิ่ม เช่น กากใยอาหาร โปรตีน ไขมัน อาหารที่ไม่ปรุงแต่ง (และความสมดุลระหว่าง Omega-6 และ Omega-3)

2. หลังจากรับประทานอาหาร 60 นาที: ควรจะรู้สึกอิ่มและไม่อยากรับประทานอาหารอะไรอีก

3. หลังจากรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง: ควรจะเริ่มหิวเล็กน้อย หากให้รับประทานอะไรสักอย่างก็รับประทานได้ แต่ยังไม่ใช่เรื่องสำคัญที่ต้องรับประทานในตอนนี้ หากท่านหิวมาก น่าจะแสดงว่า ท่านไม่ได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอในมื้อที่แล้ว หรือประเภทของอาหารที่ท่านรับประทานอาจไม่เพียงพอที่จะรักษาความอิ่มเอาไว้ได้

4. หลังจากรับประทานอาหาร 3 ถึง 4 ชั่วโมง: ควรจะพร้อมที่จะรับประทานอีกครั้ง ความหิวของท่านควรจะรุนแรงขึ้น และอาจจะไม่เท่ากันในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับว่า ท่านออกกำลังและทำกิจกรรมอะไรในวันนั้น ถ้าท่านยังไม่หิว อาจแปลว่าท่านรับประทานมากเกินไปในมื้อที่แล้ว

5. หลังจากรับประทานอาหารเกิน 4 ชั่วโมง: ควรจะหิวและพร้อมที่จะรับประทานอีกครั้ง ความรู้สึกว่า หิวมากและอยากทานอะไรก็ได้ จะเด่นชัด หากรอนานกว่านี้ ท่านอาจจะเผลอ

รับประทานอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์เข้าไปได้ ดังนั้นจึงควรเตรียมอาหารที่ดีและมีประโยชน์ให้พร้อมเอาไว้

ผลการสังเกตตนเองของท่าน อาจต่างไปจากนี้ แต่ข้อสำคัญคือการรอให้หิว ก่อนที่จะรับประทานอาหาร หากท่านรับประทานอาหารทุกสองถึงสี่ชั่วโมง โดยไม่เคยรู้สึกหิวเลย แสดงว่าท่านรับประทานเกินพอดี

ความหิวเป็นเรื่องดี

หากมีความอยากมีรูปร่างผอม ควรยอมรับว่า การจะหิวเป็นบางครั้ง ความรู้สึกหิวเป็นสัญญาณทางชีวภาพที่สำคัญ เราควรทำความคุ้นเคยกับความหิว และยอมรับว่าความหิว เป็นส่วนหนึ่งของการอยู่รอด

“ความหิวไม่ใช่สัญญาณกรณีฉุกเฉิน” ตามที่จูดิทธ เบค (Judith Beck) ได้กล่าวไว้

การเลือกอาหารที่เหมาะสม

มนุษย์เราไม่ได้มีวิวัฒนาการเพื่อมารับประทานอาหารที่ผลิตโดยกระบวนการโรงงานอุตสาหกรรม (Processed foods) อาหารโรงงานอุตสาหกรรมเหล่านั้น ทำให้กลไกความอยากอาหารของเราแปรปรวน

การรับประทานของหวานอย่างเดียว มักทำให้เราอยากอาหารมากขึ้น ทั้งที่ร่างกายไม่ได้ต้องการคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น แต่เป็นเพราะน้ำตาลในของหวานไปกระตุ้นความอยากอาหารของร่างกาย ผ่านกลไกการให้รางวัลทางธรรมชาติ คล้าย ๆ กับการเสพฝิ่น และการหลั่งฮอร์โมนโดพามินในสมอง ทำให้เราต้องการเสพสิ่งนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ

อาหารที่ปราศจากการผ่านการผลิตจากกระบวนการโรงงานอุตสาหกรรม ช่วยรักษาสัญชาตญาณของรู้สึกในความหิวและความพอใจเต็มใจ ความอิ่มใจในการได้กินอาหารแล้วอิ่มได้ของมนุษย์ได้ดี เมื่อเราสื่อสารกับร่างกายรู้เรื่อง เราก็สามารถปรับสภาวะสมดุลได้ง่ายขึ้น อย่าลืมว่า ถ้าท่านยังไม่หิวพอที่จะรับประทานผักชนิดใดชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์กับชีวิต (หมายเหตุ: แปลตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมกับบริบทเนื้อหาที่สุด) ท่านก็คงไม่ได้หิวมากพอ

การเลือกกิจกรรมส่งเสริมที่เหมาะสม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมัน ซึ่งช่วยรักษาสมดุลของความอยากอาหาร

ประเภทของกิจกรรมต่าง ๆ มีผลต่อความอยากของอาหาร การออกกำลังกายอย่างหนัก เช่นการยกน้ำหนัก หรือการออกกำลังแบบหักโหม นี้ทำให้ความอยากอาหารน้อยลงในระยะสั้น ในขณะที่การออกกำลังกายเบา ๆ หรือการที่ใช้ความอดทนสูง มักทำให้ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น เรื่องที่น่าฉงนก็คือหลายคนนิยมการออกกำลังกายเพื่อให้เลือดสูบฉีด เพื่อลดไขมัน ทั้ง ๆ ที่สุดท้ายแล้วมักจะทำให้คนเหล่านั้น รับประทานอาหารมากขึ้น

ถึงกระนั้นหลายคนก็ยังนิยมทำความเสี่ยงให้ตนเองกับการออกกำลังกายและรับประทานอาหาร บางคนก็ปล่อยให้ตนเองรับประทานอาหารมากขึ้น หลังการออกกำลังกาย เปรียบเสมือนเป็นการให้รางวัลตนเอง ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีสัญญาณความหิว และทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ การให้รางวัลตนเองแบบนี้ มีประโยชน์น้อยมาก และอาจยังเป็นการสร้างลักษณะนิสัยที่ไม่เป็นประโยชน์กับการรับประทานอาหาร โรคกินอาหารมากเกินจากการออกกำลังกายมากเกิน เกิดกลายเป็นวงจรของการรับประทานเกินและออกกำลังกายเกิน เพื่อแก้ตัวจากการรับประทานอาหารเกิน (กินมากจึงออกกำลังกายมากเพื่อให้ผอม)

การฝึกโยคะ จะช่วยให้มีสติในการรับประทานอาหาร และช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกเติมเต็ม โยคะเป็นศาสตร์ที่ช่วยประสานร่างกาย ใจและจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน

บทสรุปและข้อแนะนำ

การควบคุมอาหารในระยะสั้น และการควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด มักกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เพิ่มโรค และความผิดปกติในการรับประทานอาหาร

การรับประทานอย่างมีสติ ต้องอาศัย

1. การรับประทานอาหารให้ช้าลง (เช่น การหยุดพักระยะคำ การเคี้ยวให้ละเอียด เป็นต้น)

2. การรับประทานอาหารอย่างมีสติ ห่างจากสิ่งที่ทำลายสติ เช่น ทีวี หนังสือ นิตยสาร งานคอมพิวเตอร์ หรือการขับรถ

3. ตระหนักถึงสัญญานความหิวและความอิ่ม แล้วอาศัยสัญญาณเหล่านี้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเริ่มและหยุดรับประทานอาหาร แทนที่จะพึ่งพาแผนการรับประทานอาหาร

4. ยอมรับความชอบและไม่ชอบอาหาร โดยไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี

5. เลือกอาหารที่มีคุณค่าและน่ารับประทาน ใช้สัญญาณครบทุกอายตนะในการรับประทาน

6. ตระหนักและระลึกถึงเหตุและผลของการรับประทานอาหารอย่างขาดสติ เช่น การรับประทานอาหารเมื่อเบื่อ เหงา หรือ เศร้า และการรับประทานอาหารจนอิ่มจนเกินไป

7. ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

จุดประสงค์ของการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ คือ 1) เพื่อให้รู้สึกดีกว่าตอนก่อนรับประทานอาหาร 2) รู้สึกพอใจ 3) สามารถหยุดความคิดเรื่องอาหารจนกว่าจะหิวอีกครั้ง 4) มีพลังงานในการออกกำลัง 5) มีสมาธิในการทำงาน

การรับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป จะส่งผลให้เกิดผลที่ต่างไปจากที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น อาการเหล่านี้ ได้แก่ ง่วงเหงาหาวนอน ความอิ่ม ความกังวลหรือกระสับกระส่าย มีพลังงานน้อย หรือมีพลังงานระส่ำระสาย อยากรับประทานอาหารแม้ว่าท้องจะอิ่ม ปวดศีรษะ ขาดสมาธิในการทำงาน ท้องอืด กระหายน้ำอย่างรุนแรง เป็นต้น

(ไรอัน แอนดรูว์ส (Ryan Andrews), 2017)

ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกายจิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (หมอเด่น. 2552)

การเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียด เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดสติและสมาธิ ด้วยเมื่อคนเรามีสติและสมาธิ มีการจดจ่ออยู่กับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ ความสงบจากการมีสติและสมาธิก็จะช่วยให้จิตลดความกลัวความวิตกกังวลลงได้ ทำให้จิตใจมีความรู้สึกผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบาสบายขึ้นมาได้ เมื่อจิตใจมีความผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ใจก็จะมีความสุข เมื่อร่างกายมีความสุขร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดฟินออกมา ซึ่งสารเอ็นโดฟินนี้จะเป็นฮอร์โมนที่จะไปปรับรักษาร่างกายและจิตใจให้สมดุลที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจเราได้แข็งแรงที่สุด ดังนั้น การเข้าใจถึงกระบวนการทำงานทางร่างกายชีวภาพ ถึงในระดับเซลล์ในกระบวนการย่อยอาหารและการทำลายเซลล์แปลกปลอมที่ร่างกายไม่ต้องการและต้องการกำจัดออก ก็จะช่วยให้ผู้ศึกษาที่ทำการวิจัยในการเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดเพื่อสุขภาวะได้ปฏิบัติฝึกฝนในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (mindfulness) ที่จะเข้าใจกลไกการทำงานของร่างกายให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยในการพิจารณาการรับประทานอาหารอย่างมีสติและสมาธิ (สัมปชัญญะ) ได้อย่างเข้าใจและถูกต้องถูกตรงได้ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะแห่งความเบิกบานและผาสุกได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนต่อไป ดังกระบวนการฟาโกไซโทซิสในเชิงวิทยาศาสตร์ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

กระบวนการฟาโกไซโทซิส

กระบวนการฟาโกไซโทซิส (Phagocytosis) แปลตรงตัวแปลว่า "การกินเซลล์" หรือการกลืนกินของเซลล์ คือรูปแบบหนึ่งของการย่อยอาหารในเซลล์ หรือเอนโดไซโทซิส (Endocytosis) โดยที่อนุภาคขนาดใหญ่ (อาจเป็นสิ่งแปลกปลอมหรืออาหาร) ถูกโอบล้อมรอบโดยเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ (ส่วนมากจะใหญ่กว่าอนุภาคที่ทำการโอบ) และถูกนำเข้าไปอยู่ภายในเซลล์ (คล้ายกับการกิน) เพื่อทำให้อนุภาคกลายเป็นฟาโกโซม (Phagosome) หรือฟูดแวคิวโอล (Food vacuole) ซึ่งก็คือช่องว่างในเซลล์ที่มีอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมบรรจุอยู่นั่นเอง (วิกิพิเดีย. 2560)

ในสัตว์นั้น กระบวนการฟาโกไซโทซิสจะมีเซลล์ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อการนี้โดยเฉพาะเรียกว่าฟาโกไซต์ (Phagocytes) ซึ่งจะทำหน้าที่ในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย ซึ่งก็คือการกำจัดเชื้อโรคนั่นเอง ส่วนในสัตว์มีกระดูกสันหลังนั้น ยังมีเซลล์อื่นนอกจากฟาโกไซต์ ทำหน้าที่เดียวกันอยู่คือแมโครเฟจ (Macrophages) ที่มีขนาดใหญ่กว่าฟาโกไซต์ และกรานูโลไซต์ (Granulocytes) ที่มีขนาดเล็กกว่า โดยที่เซลล์ทั้งสองแบบนี้ล้วนอยู่ในเม็ดเลือดขาวทั้งสิ้น สิ่งที่ถือว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมที่จะถูกกำจัดโดยวิธีการฟาโกไซโทซิส ได้แก่ แบคทีเรีย, เซลล์เนื้อเยื่อที่ตายแล้ว และอนุภาคแร่ธาตุขนาดเล็ก ในกรณีที่แบคทีเรียนั้นอาจทำให้เซลล์ที่ทำการฟาโกไซโทซิสติดเชื้อได้จะถูกเคลือบด้วย

แอนติบอดีก่อนที่จะถูกโอบเข้าไป แต่ในกรณีของแบคทีเรียที่เป็นเชื้อของโรคบางชนิด เช่น โรคเรื้อนและวัณโรค ซึ่งเมื่อถูกนำเข้าไปในเซลล์ผ่านกระบวนการฟาโกไซโทซิสแล้ว จะไม่สามารถถูกทำลายได้โดยเซลล์ฟาโกไซต์ที่ได้โอบเชื้อเข้าไป โดยจะเรียกเชื้อโรคเหล่านี้รวมไปถึงทุกสิ่งที่ขัดขวางหรือยับยั้งกระบวนการฟาโกไซโทซิสว่า แอนติฟาโกไลติก (Antiphagolytic)

จากการรู้ถึงความสามารถของเชื้อโรคในการต่อต้านเซลล์ฟาโกไซต์ธรรมดา ๆ ได้ ทำให้สรุปได้ว่าแมโครเฟจ และกรานูโลไซต์ (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นแกรนูโลไซต์ประเภทนิวโทรฟิล, Neutrophil granulocytes) นั้นอาจถือได้ว่าเป็น “ฟาโกไซต์ที่เก่งกว่า” แต่นี่เป็นเพียงแค่ผลสรุปของการวิจัยเซลล์ประเภทนี้หลาย ๆ การวิจัยที่ตรงกันเท่านั้น

ส่วนจุดที่สำคัญที่สุดในกระบวนการฟาโกไซโทซิส ก็คือความสามารถในการควบคุมการอักเสบของมัน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับอนุภาคที่ถูกโอบ โดยกระบวนการฟาโกไซโทซิสนี้สามารถบรรเทาอาการอักเสบได้ หรือในกรณีของเซลล์ที่ตายแบบอะพอพโทซิส จะช่วยชะลอการหายอักเสบของเซลล์เหล่านั้น กระบวนการฟาโกไซโทซิสยังมีส่วนเกี่ยวข้องในการต้านทานต่อภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะช่วยป้องกันการอักเสบกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เป็นปกติ โดยการกำจัดสิ่งแปลกปลอมก่อนที่แอนติบอดีจะกำจัดซึ่งจะทำให้เกิดอาการอักเสบ

นอกจากการเข้าใจเรื่องกลไกการทำงานของร่างกายชีวภาพแล้ว การเข้าใจพลังงานของอาหารชีวภาพหรือพลังอาหารอินทรีย์ ก็จะมีส่วนที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะด้วย อย่างเช่น การกินอาหารแบบแมคโคไบโอติค ที่การเตรียมอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น เน้นการใช้วัสดุอุปกรณ์ครัว พลังงานต้องมาจากธรรมชาติ โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด อาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นอาหารที่เน้นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน สรุปได้ว่าอาหารที่ได้จากขบวนการอินทรีย์นั้น มีคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการมากกว่าอาหารที่ได้จากเกษตรสมัยใหม่ แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์แนะนำให้บริโภคธัญพืช ถั่วและผักเป็นหลัก (โอภาส ภูชิสสะ สุพินดา ศิริขันธ์ และนวนันทน์ กิจทวี, 2550 : 12-23)

จะเห็นว่ากลไกการทำงานของร่างกายมีส่วนสัมพันธ์กับพลังของอาหาร แต่เมื่อชีวิตประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ การเข้าใจสภาพจิตใจที่มีส่วนสัมพันธ์กับพลังของอาหาร จึงมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการดูแลรักษาสุขภาพ

สภาพจิตใจกับสุขภาพทางกาย

สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังนี้

ไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจจะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปธาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system: T-cell ซึ่งสามารถเกาะติดกับเซลล์ที่เป็นพิษอันตราย (มะเร็ง) และฆ่าเซลล์มะเร็งได้) ทำให้เซลล์อ่อนแอลง

การบำบัดทางการแพทย์ทางเลือกเป็นการแพทย์สาขาหนึ่งที่มุ่งเน้นการรักษาที่ผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งรู้จักดูแลตนเอง ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยส่งผลดีไม่เพียงทางจิตใจเท่านั้น แต่ร่างกายของผู้ป่วยจะดีตามไปด้วย (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกาย มีผลทำให้ภูมิต้านทานไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (Adrenalin) อะดรีนาลีนจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ หมดเรี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียดภูมิต้านทานจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอดภูมิต้านทานจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, 2547 : 24)

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alphareceptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมทตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็นเนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเธติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก Sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปธาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเธติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก Fight or flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 153)

สารเอ็นโดฟิน (Endorphin) เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกาย โดยสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินก็คือยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดฟิน มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟีนที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดฟินที่หลั่งออกมานี้จะไปจับกับตัวรับ (Receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น

บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุลความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดฟิน สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยผลของการหัวเราะ ว่าทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินในสมองมากขึ้นจะเกิดการกดการทำงานของฮอร์โมนความเครียด (Stress hormone) หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น อะดรีนาลีน (Adrenaline) มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทาลง และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้นทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้นโอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเองดังนั้นการที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุขมีการหลั่งสารเอ็นโดฟินย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ

สรุปว่า จากการศึกษาข้อความข้างต้น การเข้าใจในกระบวนการทำงานของอาหารวัตถุที่มีต่อร่างกายชีวภาพ และพลังงานอาหารชีวภาพที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกายชีวภาพและจิตใจที่เป็นอารมณ์นามธรรมภายใน ความอยากอาหารที่เป็นอารมณ์ทางนามธรรม การกินอย่างมีสติและปัญญา ในความเกี่ยวข้องกันเชิงชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่จะช่วยเพิ่มกระบวนการและเป็นฐานความคิดในการเชื่อมโยงการศึกษาทฤษฎีและหลักปฏิบัติในการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ให้เกิดภาพที่ชัดเจนและยั่งยืนได้ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และระบบธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม

จิตวิญญาณของมนุษย์เป็นคลื่นแม่เหล็กในชีวิต

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหาจักรวาลมีแต่วัตถุและพลังงานคลื่นแม่เหล็กที่หมุนวนกันไปมาเท่านั้น เมื่อวัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ดังที่ใจเพชร กล้าจนได้กล่าวอ้างอิงไว้ในการศึกษาวิจัยเรื่องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังคำกล่าวว่า “วิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมัน และความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ ” (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63 อ้างถึงในใจเพชร กล้าจน. 2558 : 680) และคำกล่าว “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอมก็คือพลังงาน

ซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา” (Einstein A. 1970 : 14-31 อ้างถึงในใจเพชร กล้าจน. 2558 : 680)

ใจเพชร กล้าจน (2560, ตุลาคม 17) ได้กล่าวว่า “จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ควบคุมสมบัติในมหาจักรวาลทั้งหมด ฉะนั้นจิตวิญญาณเราจะดูดสิ่งดีสิ่งร้ายมาเองทั้งหมด ไม่ต้องไปแย่งสิ่งดีสิ่งชั่วกับใคร อยากได้สิ่งดีก็ทำดีทุกวัน อยากได้สิ่งชั่วก็ทำชั่วทุกวัน เดี๋ยวสิ่งชั่วก็เข้ามาเอง ก็กระหน่ำเละทำผิดศีลเดี๋ยวสิ่งชั่วก็มา อยากได้เรื่องดี ทำถูกศีลเดี๋ยวสิ่งดีก็มา เรื่องร้ายก็ออกไป ไม่ต้องไปทำอะไร ทำศีลสิ่งที่ดีที่ประเสริฐให้กับตนเอง ฟังสิ่งดี ทำสัจจะให้ถูกตรงมากขึ้น ส่วนคนโง่ ดันสิ่งดี ๆ ออกไป ไปดึงสิ่งร้าย ๆ เข้ามาให้ตัวเอง เรื่องฟิสิกส์แห่งการสร้างผล สร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตให้กับตนควอนตัม วิบากบาป วิบากร้าย จะดึงสิ่งไม่ดีต่าง ๆ เข้ามา เป็นดังคลื่นแม่เหล็ก ใครตั้งศีลมาปฏิบัติมาก ๆ จะเรียนรู้ควอนตัม จะดูดสิ่งดีสิ่งร้ายเข้ามาได้ เรียนรู้คลื่นแม่เหล็กได้” ดังรายละเอียดที่ใจเพชร กล้าจน ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังนี้

จิตวิญญาณ คือพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตชนิดหนึ่ง จึงสามารถสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ในมหาจักวาลได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาล ล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ซึ่งธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้น ให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่น ๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีจะยิ่งมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก (แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดี คนชั่วจะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้ว การทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วก็จะยิ่งมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก (ยกเว้น ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้น ๆ แล้วเท่านั้นที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้น ๆ จะเหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้) (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 680-681)

คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ใด มีส่วนในการเต็มเติมเสริมหนุนให้เกิดสภาพหลงติดสุขลวงมาก ๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมาก ๆ เอามากักตุนมาก ๆ และผลาญทรัพยากรโลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้น ๆ เพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ติดมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้น ๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลก ทำให้เกิดการลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิง เข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติสารพัดรูปแบบ ความเดือดร้อนใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับใคร ๆ อยู่เท่าใด คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้นั้น ก็จะดูดดึงเอาพลังแห่งความเดือดร้อนอันไม่มีที่สิ้นสุดตามกลไกของสัจจะดังกล่าว มาเป็นพลังสร้างผลร้าย (วิบากร้าย) ให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้ ชาติต่อไปและชาติอื่นสืบ ๆ ไป เพราะจิตวิญญาณนั้นเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่มี

คุณสมบัติพิเศษ ในการบันทึกพลังงานคลื่นแม่เหล็กของผลอันเกิดจากการกระทำสิ่งดีหรือไม่ดีที่ผู้นั้นกระทำ เป็นสมบัติของผู้นั้น (กัมมสโกมหิ) พลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับผู้นั้น (กัมมปฏิสรโณ) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 37 ข้อ 1698) , “ผล (สิ่งที่เกิดขึ้น) วิบาก (พลังสร้างผล) ของกรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) ที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อ 257), “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสกล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตามสุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต 3 อย่าง เหมือนเงามีปรกติไปตาม” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 11), “สุภมาณพโตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ ...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อ 580-585) ซึ่งสัมพันธ์กับข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ 27 ข้อ 783-787, 797) ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 682-683)

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 230 ว่าจิตวิญญาณเป็นตัวสร้างร่างกาย ดังนี้ “ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มิได้สดับ จะพึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้าง ในร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง 4 นี้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า ความเจริญก็ดี ความเสื่อมก็ดี การเกิดก็ดี การตายก็ดี ของร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง 4 นี้ ย่อมปรากฏ ปุถุชนผู้มิได้สดับจึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้าง ในร่างกายนั้น แต่ตถาคตเรียกร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง 4 นี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง ปุถุชนผู้มิได้สดับ ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นในจิต เป็นต้นนั้นได้เลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าจิตเป็นต้นนี้ อันปุถุชนมิได้สดับ

รวบรัดถือไว้ด้วยตัณหา ยึดถือด้วยทิฐิว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา ดังนี้ ตลอดกาลช้านาน ฉะนั้น ปุถุชนผู้มิได้สดับ จึงไม่อาจจะเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นในจิตเป็นต้นนั้นได้เลย ฯ”

บุญบาปเป็นพลังงาน ดังที่บุษกร สวัสดิ์-ชูโตมา ได้กล่าวไว้ในบทความสัจธรรมว่า

1. บุคคลที่มีจิตเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาทิฏฐิ มีจิตเมตตาปราณี

ทางการแพทย์พบว่า ต่อมใต้สมอง จะผลิตสารบุญเรียกว่า เอนดอร์ฟีน (Endorphine) ออกมามากส่งผลให้ร่างกายเบาสบาย ที่เรียกว่า เกิดปีติ กินได้นอนหลับ ไม่ฝันร้าย หรือไม่ฝันเลย ผิวพรรณผ่องใสใบหน้าสดชื่น โคเรสเตอรอล ละลายสลายตัว เม็ดเลือดขาวแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี เจ็บป่วยทางกายน้อยลง บาดแผลหายเร็วกว่าผู้มีจิตใจเป็นบาปถึงเท่าตัว หากเป็นโรคมะเร็ง เซลล์มะเร็งจะหยุดหรือลุกลามช้าลง

2. ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่จิตมีมิจฉาสมาธิ มิจฉาทิฏฐิ

จิตที่คิดเกลียด โกรธ อิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาท เคียดแค้น เครียด วิตกกังวล ต่อมหมวกไตจะสร้างสารบาปออกมามาก สารนี้จะซึมเข้าสู่กระแสโลหิตแล้วไปออกฤทธิ์ที่อวัยวะเป้าหมาย ดังนี้

2.1 สารแอดรินาลิน (Adrenalin) ทำให้หัวใจเต้นเร็งแรง เส้นโลหิตแดงหดเกร็ง เป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ถ้าเส้นเลือดแดงที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อผนังหัวใจหดจนตีบตัน หัวใจจะวายถึงตายได้ โคเรสเตอรอล จะถูกสร้างขึ้น ทั้ง ๆ ที่มิได้รับประทานไขมันสัตว์ กะทิ ไข่แดง หอยนางรม หรือเครื่องในสัตว์มากกว่าปกติ

2.2 สารสเตียร์รอยด์ (Sterroid) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการหลั่งน้ำย่อยอาหาร อาจมีผลทำให้หลั่งมากหรือน้อยก็ได้ ถ้าหลั่งมาก น้ำกรดในน้ำย่อยย่อมกัดผนังด้านในของกระเพาะอาหารทำให้ปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ถ้ากัดกร่อน เส้นเลือดใหญ่ทะลุ จะอาเจียนเป็นเลือดหากช่วยไม่ทันจะเสียเลือดจนตาย ถ้าหลั่งน้อย ท้องจะอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ไม่อยากรับประทานอาหาร

2.3. สารแลคติค แอซิด หรือ เกลือแลคติค (Lactic Acid) ที่เกิดขึ้นแล้วมีผลต่อร่างกาย คือ ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำลายความแข็งแรงของเม็ดเลือดขาว เหมือนฤทธิ์ของ HIV เชื้อโรค AIDS ร่างกายจึงอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย หายยาก เกล็ดเลือดในกระแสโลหิตจับตัวกันเป็นลิ่มเล็ก ๆ ไปอุดตันตามหลอดเลือดฝอยต่าง ๆ ถ้าเกิดขึ้นกับอวัยวะสำคัญ เช่น สมองจะทำให้เกิดอัมพาตขึ้นได้

พลังงานแห่งวิบากกรรมเหล่านี้ เมื่อถูกก่อขึ้นแล้วมิอาจสูญหายไปในทางใดได้ พลังงานดังกล่าวจะตามสนองเรื่อยไป ตามโอกาสตราบจนผู้นั้นสิ้นกิเลส สิ้นกรรม ไม่ก่อพลังงานของกรรมใหม่อีกต่อไป ที่เรียกว่า กรรมเป็นผู้ติดตาม เมื่อท่านทราบผลกรรมที่เป็นปัจจุบันกรรมเช่นนี้แล้ว ขอได้หยุดสร้างกรรมต่อกัน ทั้ง มโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม พลังงานของวิบากกรรม จะเกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้น การทำงานทุกระบบของร่างกาย จะเป็นปกติ ท่านจะมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (บุษกร สวัสดิ์-ชูโตมา. 2536, ธันวาคม 4 และ 2537, มกราคม 30)

พลังงานของมนุษย์สัมพันธ์กับสุขภาพ ความสุข และศักยภาพของมนุษย์ในการดูแลรักษาสุขภาพ ในกระบวนทัศน์ใหม่ทางสุขภาพ การใช้การรักษาด้วยความเข้าใจทางด้านพุทธธรรมะหรือคุณธรรมที่มี พลังงานของจิตวิญญาณ และความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้น จึงเป็น “การแพทย์ทางเลือก” ที่รวมภูมิปัญญาและรูปแบบการปฏิบัติของแพทย์ทางเลือกเข้ากับเทคโนโลยีการแพทย์แผนปัจจุบันที่ทันสมัย พลังและความชัดเจนนั้น สามารถทำให้เกิดความส่องสว่าง แนะนำทำให้มีชีวิตชีวาและความสุขความปีติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน (Kenneth S. Cohen, 1999)

แนวคิดทฤษฎีระบบ ธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้ามตามหลักทฤษฎีพระพุทธเจ้า ที่เป็นหลักทฤษฎีและปฏิบัติในเชิงนามธรรม จึงเป็นหลักทฤษฎีเชิงลึก ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ ตามท่านผู้รู้จริง ผู้ที่มีสภาวะจริงที่นำมาถ่ายทอดให้เห็นตามได้จริง ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวชุมชนอโศก ท่านกล่าวถึงทฤษฎีระบบ ธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม ท่านแยกสภาพต่างกันของธรรมะ 2 โดยพระพุทธเจ้าท่านย่นย่อมาที่เวทนมา คืออารมณ์ความรู้สึก ปรุงแต่งกันแล้ว สังขารกัน ก็เป็นเวทนาเป็นอารมณ์ แล้วมันก็มีอาการทีเรียนรู้ได้ อย่างนักปฏิบัติธรรมเรียนรู้ได้ อาการหนึ่งชอบใจ (ลักษณะดูด) อาการอีกอย่างหนึ่งไม่ชอบใจ (ลักษณะผลัก) และมีอีกหนึ่งอาการที่ไม่ดูดไม่ผลัก นี้คือเวทนา 3

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่อง ธรรมะสอง รวมลงไปในเวทนา เป็นหนึ่งในเวทนา (เทฺว ธมฺมา ทฺวเยน เวทนาย เอกสโมสรณา ภวนฺติ ฯ) มีสองทั้งนั้น ที่สองนี้มีความต่าง มีเพศ เราต้องเรียนรู้ตามลักษณะที่เราจะอ่านได้ เช่นลักษณะอย่างนี้มันเป็นผี ลักษณะอย่างนี้เป็นเทวดา เทวดาคืออารมณ์พอใจ ผีคืออารมณ์ไม่พอใจ ต้องการเอาออกขจัดออก ทำลายทำร้ายต้องการไปเชิงไม่ชอบในอนิฏฐารมย์ ถ้าเป็นเทวดาก็ชอบใจยึดมั่นมาเป็นเราเป็นของเราเลย นี่คือเอาภาษามาขยายสภาวะให้ละเอียด พระพุทธเจ้าท่านสอนเวทนาเป็นหลัก

การพิจารณาสติปัฏฐาน 4 คู่ ที่สำคัญสุด คือกายกับเวทนา ส่วนจิตกับธรรมเป็นปัจจัย มันต้องรู้กายก่อน จับสองอย่างเข้าทุกที กายต้องมีสองทุกทีเป็นเทวธัมมา แล้วก็มาศึกษาให้หยั่งลงถึงความรู้สึกทุกคู่ เอาองค์ประกอบ เหตุ นิทาน สมุทัยปัจจัย องค์ประกอบ อันไหนเป็นพวกไหน พวกถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว คุณหรือโทษ ต้องมีวิธีขจัดสิ่งไม่เอา ปหาน (กำจัดหรือขจัด) มัน มีทั้งกดข่มดื้อ ๆ หรือมีปัญญา ไฟฌานเป็นอุณธาตุมีฤทธิ์กำจัดสัตว์ที่เป็นตระกูลเดียวกัน เช่น จิตอกุศลก็ต้องใช้ปัญญา และเจโตเข้ามาจัดการ ไฟที่เป็นไฟราคะไฟโทสะ คือกามกับพยาบาทก็เอาก่อน ก็ทำพลังงานของปัญญาเพราะฌานต้องมีปัญญา ฌานไม่มีปัญญาไม่ใช่ฌาน ก็คือไฟฌาน เป็นสองในหนึ่งเป็นหนึ่งในสอง เมื่อทำได้ก็สลายไฟราคะไฟโทสะได้ เช่น เด็ก รู้ว่าไฟร้อนด้วยปัญญา พอเห็นไฟมันไม่จับมันร้อน ฉันใดไฟก็มีพลังงานปัญญา จิตก็มีพลังงานแบบที่เด็กรู้ รู้ว่าสิ่งนี้เป็นโทษภัยไม่ใช่คุณ เป็นต้น มันร้อนแตะไม่ได้ พวกที่อวดดีไปจับไฟ จนทนได้ เป็นอิทธิฤทธิ์เหมือนกัน แต่สามัญมันควรไหมก็ไม่ควร คนเห็นไม่แตะไฟ ปัญญามันรู้ว่าไม่เอา พระพุทธเจ้าบอกว่าผู้หญิงเอามาให้ท่าน ท่านบอกว่ารังเกียจเราไม่ปรารถนาจะแตะแม้ปลายเท้าด้วย พูดเหมือนยกตนแต่เป็นสัจจะ มีไฟปัญญารู้ เป็นพลังพิเศษ

อธิบายได้อย่างนี้ใครพิสูจน์ด้วยปัญญาแล้วไม่เอาไม่ยึดมัน ปล่อยอยู่กับโลก โลกเขาติดยึด แต่ผู้มีพลังปัญญา ปัญญินทรีย์ปัญญาพละก็หลุดพ้นอยู่เหนือไม่ได้ทำร้ายทำลายเขา ใครหลงติดก็สะสม ใครไม่หลงติดก็เลิก แล้วก็ช่วยคนที่หลงติดด้วย เห็นว่าเขางมงายอยู่ คนรู้ก็จะเลิก

ไฟปัญญาหรือความมีภูมิปัญญา ก็ต้องสร้างปัญญาที่รู้เท่าทันว่าดีหรือชั่ว เมื่อรู้โทษเราก็อย่ารู้คุณ แม้สิ่งเป็นคุณเป็นสิ่งดีก็อย่าไปหลงติดสิ่งดีเป็นเราเป็นของเรา ใช้เพียงสิ่งอาศัยทำคุณให้กับโลก ใครอยากได้ดีก็เอาเลย ใครจะแย่งเอาคุณค่าเอาไปเลยไม่ว่า เราสร้างใหม่ได้ เราทำสิ่งดีกุสลสูปสัมปทา เราไม่สร้างสิ่งบาปแล้ว เราก็สร้างสิ่งดีใหม่ได้ หรือเราทำไม่ได้แล้ว แก่แล้วก็ให้คนอื่นทำต่อ แม้อาตมาจะเป็นอัมพาต ให้ประโยชน์อะไรไม่ได้ก็ไม่อยู่แล้ว ถ้ามีประโยชน์ก็ให้เขาเลี้ยงไว้ เราก็ให้ประโยชน์เขา พยายามไม่เป็นภาระเขา อาตมาพิสูจน์ธรรมะมาถึงวันนี้ไม่กลัวตาย ไม่กลัว ไม่มีลาภ ยศ สรรเสริญ อาตมายืนตามสัจจะ แล้วก็ให้พวกเราพิสูจน์ว่าทำไมคุณจะไม่รู้ว่าลาภ ยศ สรรเสริญ หรือของอร่อย คุณก็วางได้ พ้นแล้วตามลำดับ นี่คือสัจจะ ใจใครใจมัน อาตาจะสอนไปอย่างนี้อีก 70 ปีก็จะพูดเช่นนี้ ผู้มีมรรคผลจะทนอยู่ได้ ผู้ไม่มีมรรคผลก็ทนไม่ได้ เบื่อ ก็จะให้มาจนแบบนี้แบบในหลวง แล้วจะพิสูจน์ลัทธิคนจน ที่อยากอยู่ไปอีกถึง 151 ปีเพื่อพิสูจน์ลัทธิแบบคนจนแบบในหลวงนี้ (สมณะโพธิรักษ์. 2560)

การคิดเชิงระบบ (Systems thinking) เป็นวิธีการเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ดำเนินไปอย่างสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นวิธีมองข้ามที่ก้าวข้ามเหตุการณ์ที่เกิด เพื่อดูรูปแบบของพฤติกรรม เพื่อค้นหาระบบความสัมพันธ์ที่ซ่อนอยู่อันเป็นที่มาของเหตุการณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น การคิดเชิงระบบเป็นเรื่องยาก เพราะเราถูกครอบงำจากวิธีคิดแบบวิเคราะห์และแยกส่วนเกือบตลอดมา เราถูกสอนให้คิดแบบเส้นตรง (linear thinking) หรือคิดด้วยหลักเหตุและผล ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ค่อนข้างจำกัด ทำให้คิดเป็นกลไก มองโลกเป็นเครื่องจักรใหญ่ มีกลไกการทำงาน มองชีวิตเป็นกลไกปัญหาแบบแยกส่วน (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2554 : 85)

พลังงานของจิตอาริยะ

“จิต” หรือ “วิญญาณ” ของคนนั้น ก็คือ “พลังงาน” โดยแท้ แต่ละเอียดและซับซ้อนได้สุขุมประณีต และ “ดับ” หรือ “นิโรธ” ได้ยิ่งกว่า “พลังงาน” (energy) ของ “สสาร” (mass) เท่านั้น ซึ่งก็สามารถเรียนรู้จนกระทั่งรู้จักรู้แจ้งรู้จริงโดยการ “สัมผัสอาการ” ของสภาวะนั้น ๆ แม้จะเป็น “นามธรรม” ลึกล้ำละเอียดถึงขั้น “นิพพาน” (นิปุณา)

ทางวัตถุหรือ “อุตุนิยาม” ก็มี “องค์รวมของธรรม 2” ในจักรวาลในสรรพสิ่งของความเป็นเอกภพว่า “สสาร”(mass) กับ “พลังงาน” (energy)

ทางจิตวิญญาณหรือ “จิตนิยาม”ก็มี “องค์รวมของธรรม 2” ในโลกในสรรพสิ่งของความเป็น “กาย” ว่า “รูป” (ภาวะที่ถูกรู้ = object) กับ “นาม” (ภาวะที่เป็นผู้รู้ = subject)”

ทางวัตถุหรือ “อุตุนิยาม” มีภาวะที่เกิดจับตัวกันขึ้นในรูปของปฏิกิริยาทางเคมี เช่น มวล, ก้อน, กลุ่ม, แท่ง, ธาตุ ฯลฯ คือ ด้าน “สสาร”(mass) ซึ่งเป็นภาวะด้าน chemistry ส่วนภาวะที่เกิดจับตัวกันขึ้นในรูปของปฏิกิริยาทางฟิสิกส์ เช่น ความร้อน, แสง, เสียง, แม่เหล็ก, ไฟฟ้า, การเคลื่อนไหว, แรงงาน, แรงกล คือ ด้าน “พลังงาน”(energy) ซึ่งเป็นภาวะด้าน physics

ทางวิญญาณหรือ “จิตนิยาม”ก็มีภาวะที่เกิดจับตัวกันขึ้นในรูปของปฏิกิริยาทางเคมี เช่น มวล, ก้อน, กลุ่ม, แท่ง, ธาตุ ฯลฯ คือ ด้าน “สสาร” (mass) ซึ่งเป็นภาวะด้าน chemistry เยี่ยงเดียวกันกับ “รูป” (ภาวะที่ถูกรู้ = object)

ส่วนภาวะที่เกิดจับตัวกันขึ้นในรูปของปฏิกิริยาทางฟิสิกส์ เช่น ความร้อน, แสง, เสียง, แม่เหล็ก, ไฟฟ้า, การเคลื่อนไหว, แรงงาน, แรงกล คือ ด้าน “พลังงาน” (energy) ซึ่งเป็นภาวะด้าน physics เยี่ยงเดียวกันกับ “นามรูป” (ภาวะนามที่เป็นตัวรู้ = subject; ภาวะตนเองเป็นนามที่ถูก “สัญญา” หมายรู้ได้ เป็นต้น) นามก็ถูกรู้ได้ เช่น ความรู้สึกอยากคือตัณหา (คำว่าตัณหาคืออธิวจนะ) ที่เราอ่านอารมณ์นี้ออก อ่านอาการของความรู้สึกอยากได้ สัมผัสแล้วเกิดปฏิฆสัมผัสโส มันเคลื่อนไหวให้เห็นจะรู้ได้ หากไม่เคลื่อนก็ไม่รู้ได้ เคลื่อนก็เป็นฆนะ จับอ่านปฏิฆสัมผัสโสได้ แม้เป็นนามกายก็จับอ่านได้ เช่น อาการสัมผัสอ้นนี้แล้วก็รู้สึกว่าสวยอยากได้ แต่ถ้าคุณไม่รู้อาการมาตั้งแต่ข้างในแล้วจะเรียกออกมาข้างนอกว่าอยาก ก็ยาก เพราะไม่รู้ไม่สัมผัสอาการเลย ว่ามันมีอาการอยากได้ คุณไม่รู้ ก็ได้แต่สัมผัสเฉย หรือแม้มันอยาก คุณก็ไม่มีชื่อเรียก เพราะไม่รู้ว่าอาการอย่างนี้เรียกว่าอยากตามนามกาย ภาษาไทยก็ว่าอยาก ภาษาอังกฤษว่า desire ภาษาจีนก็อีกอย่าง หากไม่รู้อาการก็ยากเลย การเรียนรู้พวกนี้สรุปแล้วต้องมีสัมผัสรู้อย่างแท้จริง แม้จะเร็วเท่าไหร่คุณก็สามารถกำหนดรู้สภาพให้มันฐ่งได้ แสดงว่าคุณมีพลังงานที่เร็วมาก ถ้ายิ่งเร็วของแสงก็จับทัน คุณระลึกอดีตได้หมดเลย คุณวิ่งได้เร็วกว่าแสงเลย (สมณะโพธิรักษ์. 2558, กรกฎาคม 22)

นามไปรู้ตัวถูกรู้ที่คือรูป เช่นตัวรู้นี้รู้เหลือง ๆ แดง ๆ นี้ แล้วก็รู้เกินกว่าความจริงคือไปชอบ แต่ถ้ารู้ความจริงตามความเป็นจริงก็รู้ว่าเหลืองว่าแดง รู้ว่ามีก้านมีรูปเช่นนี้ก็พอ แต่นี่มีอารมณ์รู้แถมว่าชอบหรือไม่ชอบซ้อนไปในตัวรู้ที่รู้ตามจริงของมัน เพราะถูกครอบงำว่าต้องชอบหรือชังต้องผลักหรือดูด เมื่อไหร่คุณเจออะไรใหม่แล้วคุณไม่ดูดไม่ผลัก ไม่ชอบหรือชังก็คือรู้ความจริงตามความเป็นจริงแล้วก็รู้ว่ามีประโยชน์หรือโทษ ก็ทำตามที่ควรทำ แล้วทำงานไปตามความเป็นจริง ไม่ได้มีอารมณ์เฟ้อเกินพูด เช่นนี้ พวกคุณก็รู้ได้ แต่จิตมันอดไม่ได้ ว่าทำอย่างไรจะไม่มีอารมณ์พวกนี้ มันก็ขึ้นลง ก็ต้องศึกษาว่าสิ่งเหล่านี้มันของไม่จริง รสที่ชอบหรือชังนี่ผีหลอก อันไหนไม่ชอบก็หาทางขจัด บางอย่างทำรุนแรงก็ไม่ได้ เช่นคนที่มาอยู่ร่วมกันจะทำแรงก็ไม่ได้ เดี๋ยวหาว่าโหดร้าย แต่ก็จำนนต้องอยู่ไป แต่ถ้าวางได้ก็ไม่ทุกข์หากวางได้ก็ไม่ทุกข์

คำว่า “นามธรรมหรือนามธาตุ” นั้น เป็น “อรูป” ธรรมคือสิ่งทรงไว้ แม้ที่สุดเป็นภาพอยู่ข้างใน เช่น ดอกลั่นทม คุณนึกเห็นภาพก็มี แต่ถ้าหยุดนึกมันก็หายไปไม่มี คือรูปที่สำเร็จด้วยจิต แต่ถ้า

เป็นอารมณ์ที่ชอบก็นึกให้มันอยู่กับเรานาน ๆ พอใครมาสะกิดก็หายไปแล้ว พอสนใจอย่างอื่นอันนั้นก็ปล่อยไป มันไม่มีจริง อารมณ์เพลินมันอนัตตาไม่มีของจริงหรอก ที่พูดนี้เข้าใจกันนะ แต่สัมผัสแล้วมันชอบอันนี้อยู่ทำไมมันไม่ไปนี่ ต้องพิจารณาเสมอว่าจริง ๆ ถ้ามันชอบมาก ๆ อยากได้มันก็บังคับให้คุณแสวงหาแย่งชิง ก็ตุวังตุวัง กู ๆ มึง ๆ ถือมีดถือไม้ไปแย่งอีก ถ้าเผื่อว่า เราเองไม่เรียนรู้รายละเอียดแล้วพิจารณาปล่อยวางให้จริง มันไม่สามารถที่คุณจะวางได้หรอก

การพากเพียรของพระพุทธเจ้าคือเอาใจใส่ พิจารณา ต้องสัมผัสแล้วพิจารณาจริง ไม่ใช่นึกเอาให้สัมผัสกับเพื่อนฝูงนี่แหละ ไม่ใช่ไปนั่งนอนหรือหลบโจทย์จะช้า ไม่มีโจทย์ปฏิบัติ พวกที่พากเพียรปฏิบัติคนเดียวหลีกอยู่แต่คนเดียวไม่ได้บรรลุหรอก แต่ถ้ามีโจทย์จะรู้ประมาณว่าเหมาะกับเราไหม เราสู้ได้ไหม ต้องมีสัมผัสมีผัสสะเป็นปัจจัยในการปฏิบัติ ไม่ใช่นั่งอยู่แต่ผู้เดียว ต้องขยันหาสิ่งที่เหมาะควรแก่เรา อย่างที่ได้พิจารณาในการเกิดเวทนาแล้วทำให้เป็นหนึ่งให้ได้เป็นเนกขัมมสิตอุเบกขา ผู้ใดมีสัมผัสมีผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแล้วพากเพียรปฏิบัติไม่ช้าไม่นานก็บรรลุอรหันต์

นาม คือ จิตนิยาม ส่วน อรูป คือ อุตุนิยาม มีความต่างหรือมีลิงคะ กันไปตามอาการ-ตามนิมิต อาการไม่มีรูปร่างเส้นเสียงสีสันแต่รู้ได้ด้วยการเคลื่อนไหว หรือวิญญัติ หรือกัมปติ มันมีความต่างเป็นอาการที่ต่างกันแล้วกำหนดความต่างกัน ต่างกันอย่างไรคุณกำหนดเอง ธรรมะสองอันหนึ่งคือเพศชาย อันหนึ่งคือเพศหญิง ลักษณะของเพศชายมีความเป็นหนึ่งมากกว่า 2 เสมอ แข็งแรงกว่าเสมอ ดุ๊กดิ๊กน้อยกว่าเพศหญิง แข็งแรงกว่าเพศหญิงเสมอ

“ธรรมะ 2” ทางฟิสิกส์ หมายถึง 2 หน่วยของสสารหรือ 2 หน่วยของพลังงานกับสสารก็ได้ พลังงานกับพลังงานก็ได้ แต่ไม่มี “นาม”คือ “จิตนิยาม” เข้าร่วมด้วย จึงมีสถานะเป็นแค่อุตุนิยาม

ถ้าเป็น “ธรรม 2” ทางธรรมที่เป็น “ปรมัตถธรรม” จะต้องมี “นาม”ร่วมด้วยเสมอ จึงจะสามารถปฏิบัติถึงภาวะนิพพาน เพราะนิพพานเป็น “อารมณ์หรือความรู้สึกและความรู้ยิ่ง” ที่เป็นคุณสมบัติของ “จิต” มนุษย์ที่เป็นได้ บรรลุถึงภาวะแห่ง “ความจริง” นี้ได้แท้ ในความเป็นมนุษย์ถ้าไม่มีความรู้สึกเป็นนิพพานไม่ได้

ถ้าไม่มี “นาม” หรือ “จิต” ร่วมเป็น “ธาตุรู้” อยู่ด้วยภาวะ “นิพพาน” ก็ไม่มี (นิพพานไม่ใช่สิ่งดับมืดไม่มีอะไรเลยไม่ใช่) แม้จะเรียกปัจจัยแห่งความเป็นนิพพานว่า ความตายบ้าง ความสูญบ้าง ความว่างบ้าง ความไม่เป็นตัวตนบ้าง ความดับไม่เหลือบ้าง ความพ้นทุกข์บ้าง ความประเสริฐสุดยอดที่คนพึงบรรลุธรรมแบบนี้บ้าง นั้นก็ล้วนแล้วเจ้าตัวผู้บรรลุธรรมที่เป็น “นิพพาน” ต้องมี “ธาตุรู้” ของตนเอง “รู้จักรู้แจ้งรู้จริงภาวะที่เรียกชื่อว่า “นิพพาน” นี้อย่างสิ่งมีจริง ต้องมี “ธาตุรู้” คือ “นาม” และต้องรู้อย่างแจ้งสว่าง เห็นอยู่หลัด ๆ โทนโท่ เป็นปัจจุบันธรรม มีภาวะของ “นิพพาน” และผู้บรรลุผลก็มีสติสัมปชัญญะรู้แจ้งเห็นจริงภาวะนิพพานนั้นอยู่โทนโท่ หลัด ๆ “เห็นอยู่รู้อยู่เป็นปัจจุบันนั่นเทียว” ตามพระบาลีที่ว่า ชานโต ปัสสโต วิหรติ ชัด ๆ เจน ๆ แจ้ง ๆ ไม่ใช่ “รู้” อย่างคลุมเครือ “รู้” อย่างไม่ใช่ปัจจุบันขณะ

ดังนั้น คำว่า “กาย” ในปรมัตถธรรม จึงจะต้องเป็นมี “นาม” เข้าร่วมประกอบด้วยเสมอ ตั้งแต่มี “ธรรม 2” ขึ้นไปเป็น “ธรรม 3-4-5-6 อนันตัง (ไม่มีกำหนด)” จึงจะสามารถศึกษานิพพานได้ เพราะหากมีเฉพาะอุตุนิยาม ไม่มีนิพพานในอุตุนิยาม แม้แต่ในพีชนิยาม นิพพานจึงมีได้ที่ “จิตนิยาม” เท่านั้น

“ธรรม 3” หรือเริ่มจาก “Atom” เป็นต้น โครงสร้างของ “อะตอม” (Atom) ครบสภาพความเป็น “สังขารธรรม” มี “ธรรมะ 3” (3 ภาวะ) คือ “ภาวะ 3 เส้า” ได้แก่ อีเล็คตรอน (electron) 1 โปรตอน (proton) 1 และนิวตรอน (neutron) อีก 1 นี้คือ พลังงานในเรื่องของ “อุตุนิยาม” เต็มสภาพความเป็น “อะตอม” หรือหน่วยของความปรุงแต่งกัน (สังขารธรรม) อยู่ใน “สังสารวัฏฏะ” ซึ่งมีทั้งโลกของ “สสารกับพลังงาน” และแม้แต่ในโลกที่เป็นเรื่องของ “จิตนิยาม” ของ “กายกับจิต หรือรูปกับนาม” ก็มีได้โดยนัยสำคัญฉันเดียวกัน

ถ้าทาง “วัตถุธรรม” มี “ภาวะ 3 เส้า” ของ “อีเล็คตรอน-โปรตอน-นิวตรอน” ทาง “นามธรรม”หรือ “จิตนิยาม” ก็มี “กายสังขาร 1-วจีสังขาร 1-จิตสังขาร 1” ดังนี้ก็เรียกว่า อะตอมของนามธรรม

กายสังขาร ประกอบของ “รูป” (ภาวะที่ถูกรู้) กับ “นาม” ที่ร่วมมีอาการสัมผัสสัมพันธ์กันหรือทำปฏิกิริยากันอยู่ ส่วนวจีสังขารนั้นคือ นามธรรมที่ปรุงกันอยู่ภายในจิต เป็น “อาการ”ของนามธรรมที่สามารถกำหนด “ชื่อขึ้นเรียกได้” (บัญญัติ) อยู่ภายในใจ หากส่งเสียงออกมาภายนอกก็เรียกว่า “วจีกรรม” เป็น “การกระทำเป็นภาษาสื่อให้รู้กัน” ถ้าไม่เรียกชื่ออยู่ภายในใจ ก็ไม่เป็นวจีสังขาร เช่นบัญญัติในใจว่าจะเดิน เดินนี้ไม่มีกิเลส หรือเห็นก็เห็นแล้วไม่มีกิเลส เพราะผ่านสังกัปปะทั้ง 7 ได้ปหานกาม พยาบาท วิหิงสาไปแล้ว ผู้ที่จะเกิดหลังนิโรธจึงมีจิตสังขารเกิดก่อน พอรวมได้เต็มเรียกกายสังขาร แล้วเป็นวจีสังขาร ส่วนการดับนั้นดับวจีสังขารก่อน ดับอย่างไรก็รู้ชื่อมันก่อนไง ถ้าไม่รู้ชื่อก็ยาก แม้จะจับตัวมันได้ก็ยาก เพราะจะไม่ชัด

สำหรับจิตสังขารก็คือ นามธรรมแท้ ๆ ที่อยู่ในภายในไม่ถึงขั้นออกมามีส่วนสัมพันธ์กับภายนอกเหมือน “วิญญาณ” จิตสังขารจึงได้แก่ นามธาตุปรุงแต่งกันอยู่ในภายในเท่านั้น

(สมณะโพธิรักษ์. 2558, กรกฎาคม 22.)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องจิตไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้

ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมามโนเสฏฐา มโนมยา) (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อ 11)

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อ 64)

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันต้องหวัง (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อ 64)

ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล (พระไตรปิฎกเล่มที่ 15 ข้อ 122)

ผู้ตกทุกข์ย่อมหาสุขพบ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 15/122)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส (พระไตรปิฎกเล่มที่ 15 ข้อ 122)

"ทฤษฎีฐานราก" (Grounded Theory)

เป็นปฏิบัติการเชิงคุณภาพอย่างเป็นระบบของการรวบรวมข้อมูล การจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวด (categories/ themes) และการเชื่อมโยงหมวดเหล่านั้น เพื่อนำเสนอเป็นทฤษฎี (theory) ที่เป็นกรอบแนวคิดกว้าง ๆ อธิบายกระบวนการของเหตุการณ์ (events) กิจกรรม (activities) การกระทำ (actions) หรือการมีปฏิสัมพันธ์ (interactions) ในประเด็นที่วิจัย

"ทฤษฎีเชิงกระบวนการ" (process theory)

ทฤษฎีที่เป็นผลจากการวิจัย ทฤษฎีฐานรากจึงเป็น "ทฤษฎีเชิงกระบวนการ" (process theory) ที่อธิบายถึงกระบวนการของเหตุการณ์ กิจกรรม การกระทำ หรือการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อนักวิจัยต้องการทราบทฤษฎีหรือคำอธิบายอย่างกว้าง ๆ อธิบายกระบวนการนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสมและอย่างสอดคล้องกับบริบทจากข้อมูลฐานราก

การวิจัยทฤษฎีฐานรากนั้นมีหลากหลาย แต่สามารถจำแนกได้ 3 รูปแบบดังนี้ คือ

1) รูปแบบเชิงระบบของ Strauss and Corbin

2) รูปแบบเกิดขึ้นใหม่ของ Glaser

3) รูปแบบการสร้างของ Charmaz

มักนิยมใช้รูปแบบเชิงระบบของ Strauss and Corbin เนื่องจากมีความชัดเจนในกระบวนการทำวิจัย

รูปแบบเชิงระบบของ Strauss and Corbin มีขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูล 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเปิดรหัส (open coding)

2. การหาแก่นของรหัส (axial coding)

3. การเลือกรหัส (selective coding)

4. การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลหรือแผนภาพของทฤษฎี (development of a logic paradigm or a visual picture of the theory generated)

การเปิดรหัส (open coding) ข้อมูลจำแนก "หมวด" (category/theme) รวมกันให้เป็นกลุ่มที่มีความหมาย (meaningful groups) เป็นหมวดหลัก (core categories) หมวดย่อย (subcategories) คุณลักษณะ

การหาแก่นของรหัส (axial coding) การเลือก (select) หมวดหลัก จากหมวดใดหมวดหนึ่งที่กำหนดได้ในขั้นตอนการเปิดรหัส เป็น "ปรากฏการณ์หลัก" (core phenomenon) ของ

"กระบวนการ" ในเรื่องที่วิจัยจากนั้นเป็นการกำหนดความสัมพันธ์ของหมวดหลักอื่นที่เหลือเข้ากับปรากฏการณ์หลักที่กำหนดนั้น

หมวดหลักอื่นเหล่านั้น คือ 1) เงื่อนไขเชิงสาเหตุ (causal conditions) ที่ส่งผลต่อปรากฏการณ์หลัก 2) เป็นยุทธศาสตร์ (strategies) ที่นำมาใช้ หรือเป็นการกระทำ (action) หรือมีปฏิสัมพันธ์ (interaction) ที่เกิดขึ้น อันเป็นผลจากปรากฏการณ์หลักนั้น 3) เป็นเงื่อนไขเชิงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการใช้ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์ โดยจำแนกออกเป็นเงื่อนไขเชิงบริบท (contextual conditions) ที่มีความเฉพาะเจาะจง และเงื่อนไขสอดแทรก (intervening conditions) ที่มีลักษณะกว้างขึ้น ท้ายสุดจะได้ "รูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลหรือแผนภาพของทฤษฎี" (development of a logic paradigm or a visual picture of the theory generated) เป็นรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (logic) ระหว่างเงื่อนไขเชิงสาเหตุ ปรากฏการณ์หลัก ยุทธศาสตร์ เงื่อนไขเชิงบริบท เงื่อนไขสอดแทรก และผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้น ซึ่งถือเป็น "รูปแบบเชิงทฤษฎี" (theoretical model)

การเลือกรหัส (selective coding) และการพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลหรือแผนภาพของทฤษฎี เป็นการ "เขียนทฤษฎี" จากรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลหรือแผนภาพของทฤษฎี หรือรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างเงื่อนไขเชิงสาเหตุ ปรากฏการณ์หลัก ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์ เงื่อนไขเชิงบริบท เงื่อนไขสอดแทรก และผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้น

กระบวนการในประเด็นการวิจัย ใช้ story line และใช้บันทึกส่วนตัว (personal memos) ตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (logic)

1. เงื่อนไขเชิงสาเหตุ
2. ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์
3. เงื่อนไขเชิงบริบท เงื่อนไขสอดแทรก
4. ผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาด้วย

ซึ่งการดำเนินงานตามขั้นตอนดังกล่าว จะทำให้ได้ "ทฤษฎี" (theory) ที่เกิดจากรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลหรือแผนภาพของทฤษฎีที่มีความชัดแจ้ง (explicit)

ลักษณะสำคัญของการวิจัยทฤษฎีฐานราก คือ 1) เป็นวิธีการเชิงกระบวนการ (process approach) 2) เป็นการเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (theoretical sampling) 3) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบอย่างต่อเนื่อง (constant comparative data analysis) 4) มีหมวดหลัก 1 หมวด (a core category) 5) ก่อให้เกิดทฤษฎี (theory generation) 6) มีการบันทึก (memos)

การตรวจสอบความตรง (validation) คือ 1) การตรวจสอบจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในลักษณะที่เรียกว่า member checks 2) การนำไปเปรียบเทียบกับทฤษฎีที่ศึกษาค้นคว้าเป็นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องว่าสอดคล้องหรือแย้งกันหรือไม่ อย่างไร

การตั้งคำถามการวิจัย มีหลักคือ

1. กรณีใช้รูปแบบการวิจัยทฤษฎีฐานรากเชิงระบบของ Strauss and Corbin

1.1 ปรากฏการณ์หลักมีลักษณะเป็นอย่างไร (core phenomenon) เกิดจากสาเหตุอะไร (causal conditions)

1.2 ปรากฏการณ์หลัก (core phenomenon) มีอิทธิพลให้เกิดการใช้ยุทธศาสตร์อะไร/เกิดการกระทำอะไร/มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร

1.3 การใช้ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์ (strategies/action/interaction) ได้ก่อให้เกิดผลสืบเนื่อง (consequences) อะไรขึ้นมา

2. ให้แนวคิดการสรุปหรือการนำเสนอในรูปแบบทฤษฎีเชิงกระบวนการ

2.1 ลักษณะของปรากฏการณ์หลัก (core phenomenon) และสาเหตุที่ทำให้เกิด

2.2 ปรากฏการณ์หลัก (causal conditions) ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของปรากฏการณ์หลัก (strategies) เงื่อนไขเชิงบริบท (contextual conditions) และเงื่อนไขสอดแทรก (intervening conditions)

2.3 ผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้น (consequences) จากการใช้ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์

เมื่อได้คำตอบมาครบถ้วน นักวิจัยจะได้ผลสรุปเป็น “ทฤษฎีเชิงกระบวนการ” ในลักษณะที่เป็นรูปแบบเชิงทฤษฎีเชิงสาเหตุและผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้น (causal-consequence theoretical framework) หรือรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลหรือแผนภาพของทฤษฎี หรือรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างเงื่อนไขเชิงสาเหตุ ปรากฏการณ์หลัก ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์ เงื่อนไขเชิงบริบท เงื่อนไขสอดแทรก และผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้น เงื่อนไขเชิงบริบทเฉพาะที่ส่งผลต่อการใช้ยุทธศาสตร์หรือต่อการกระทำ สาเหตุที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์หลัก ลักษณะของปรากฏการณ์หลัก ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์หลัก เงื่อนไขเชิงบริบท เงื่อนไขเชิงสอดแทรก เงื่อนไขสอดแทรกทั่วไปที่ส่งผลต่อการใช้ยุทธศาสตร์หรือต่อการกระทำ ผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้นจากการใช้ยุทธศาสตร์/การกระทำ/ปฏิสัมพันธ์

ผู้วิจัย เป็นนักวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative researcher) เป็นผู้สร้างทฤษฎี (theory builder) เป็นนักแปลความ (interpretation) เป็นนักสังเกต (observer) เป็นนักสัมภาษณ์ (interviewer) เป็นนักบันทึกเหตุการณ์ (event recorder) เป็นนักสร้างสรรค์ (creator) เป็นนักนวัตกรรม (innovator)

ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยแบบการนำทฤษฎีฐานรากมาใช้ หรือการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลปรากฏการณ์จริง (Phenomenon) ข้อดี คือ 1) เปิดมุมมองใหม่ของงานวิจัยเชิงคุณภาพ 2) มีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีที่เป็นขั้นตอนมีมาตรฐาน

และเข้มงวด 3) เปิดกว้างกับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ทั้งวิธีการเชิงคุณภาพและวิธีการเชิงปริมาณ อาจทำให้ลดช่องว่างของความไม่สมบูรณ์ของงานวิจัย ข้อจำกัด คือ 1) การยึดแนวทางที่เคร่งครัดด้วยการเริ่มต้นด้วยข้อมูลไปสู่สมมติฐาน และทฤษฎีนับว่าเป็นความยาก และเป็นข้อจำกัดในทางปฏิบัติ 2) นักวิจัยไม่สามารถกำหนด หรือคาดการณ์จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยล่วงหน้าได้ เนื่องจากต้องดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว (สัญญา เคณาภูมิ. 2558 : 93 - 103)

สรุปว่า แนวคิดทฤษฎีเรื่องสสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และระบบธรรม 2 แบบขั้วตรงกันข้าม เป็นสิ่งสำคัญที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นสิ่งเดียวกัน และจากธรรมะ 2 ที่จะรวมลงเหลือเป็นธรรมหนึ่งเดียว ที่ผู้ใฝ่ศึกษาวิจัยทั้งหลายควรศึกษาให้เข้าใจ ด้วยสรรพสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลนี้อยู่ภายใต้กฎแรงดึงดูดของโลกหรือคลื่นพลังงานแม่เหล็กโลกและคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตด้วยกันทั้งสิ้นอย่างเป็นหนึ่งเดียว ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในมหาจักรวาลจึงล้วนแต่มีเหตุปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกัน เป็นปฏิจจสมุปบาท ที่ทำให้เกิดสิ่งดีสิ่งร้ายเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งสิ้น ทุก ๆ การกระทำและทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดนั้นไม่มีอะไรบังเอิญ ถูกกำหนดด้วยกรรมและวิบาก (ผลของการกระทำ) ทั้งสิ้น การกระทำทางกายวาจาใจและวิบากตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ” ดังนั้น สสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และระบบธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม รวมถึงทฤษฎีฐานราก จึงเป็นแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญในการศึกษาวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่จะเป็นฐานเป็นแก่นหลักให้ผู้ใฝ่ศึกษาวิจัยได้ศึกษาและทดลองปฏิบัติให้เกิดพลังงานที่เป็นประโยชน์เป็นพลังงานที่สร้างสรรและเป็นวิบากดีทั้งในปัจจุบันและในอนาคตสืบต่อไป ๆ ให้เป็นภาพที่ชัดเจนที่จะนำความผาสุกหรือประโยชน์สุขอย่างยั่งยืนมาให้ต่อมวลมนุษยชาติ ได้ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีภาวะผู้นำ

การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีภาวะผู้นำ ในงานวิจัยครั้งนี้ เน้นการศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระมหาปรมินทรมหาภูมิพลอดุลเดช รัชกาลที่ 9 ที่ท่านทรงปกครองประเทศไทยให้ประชาชนชาวไทย ได้อยู่กันอย่างสงบสุขตลอดระยะเวลาการครองพระราชย์สมบัติของพระองค์ท่านยาวนาน 70 ปี

“ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้ นอกจากการมีความสุขร่วมกัน ในการทำประโยชน์ให้ผู้อื่น” พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 พระมหากษัตริย์ไทยพระผู้ทรงทศพิศราชธรรมเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตากรุณาอันหาที่สุดมิได้ พระประมุขสูงสุดของชาวประเทศไทย พระผู้ทรงเป็นมิ่งขวัญของประชาชนชาวไทยมาตลอดระยะเวลา 70 ปี (พ.ศ. 2489–2559) ทุกคนในโลกต่างรู้จักและยอมรับให้การยกย่องว่าพระองค์เป็นยอดพระมหากษัตริย์ไทย กษัตริย์ยอดนักกษัตริย์ (King

of the King) ดั่งสุนทรพจน์ตอนหนึ่งในการอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อถวายสดุดีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับการพัฒนามนุษย์” ของนายโคฟี อันนัน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ เมื่อครั้งทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ว่าตนได้รับเกียรติที่ยิ่งใหญ่และรู้สึกปีติยินดีอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 องค์การสหประชาชาติให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน และไม่มีสิ่งอื่นใดอีกแล้วที่ยิ่งใหญ่ไปกว่าการพัฒนาคนภายใต้แนวทางการพัฒนาคนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากพระปฐมบรมราชโองการ “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา พระองค์ได้ทรงอุทิศพระวรกาย และทรงงานมิรู้จักเหน็ดเหนื่อยเพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ปวงชนชาวไทย โดยมิเลือกเชื้อชาติ วรรณะ และศาสนา จึงทรงได้รับการขนานนามจากชาวโลกว่า “ทรงเป็นพระมหากษัตริย์นักพัฒนา” (เดลินิวส์. 2555, ธันวาคม 6)

คำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 นั้นเป็นสากล เฉกเช่นเดียวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า คนทั่วโลกจึงสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากพระองค์ไปปรับใช้ได้ พระองค์ทรงสามารถถ่ายทอดแก่ชาวตะวันตกรวมถึงคนไทยถึงเหตุผลทั้งหลายทั้งปวง ทรงเป็นทั้งสัญลักษณ์ของความชาญฉลาดแบบตะวันตกและภูมิพลังปัญญาของชาวตะวันออกในบุคคลคนเดียวกันซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สมบูรณ์พร้อมอย่างมาก โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จากทั่วทุกภาคของประเทศนับเป็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมอันแสดงให้เห็นถึงน้ำพระราชหฤทัยห่วงใยเกี่ยวกับปัญหาและความไม่สมดุลในการพัฒนา พระองค์ทรงเป็นทั้งนักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา นักเผยแพร่แนวคิดและนักปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดทรงเป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของผู้นำที่อาจไม่เหมือนใครในโลก แต่สิ่งที่โลกสามารถเรียนรู้ได้จากพระองค์คือความรักและแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ในการทำทุกอย่าง เพื่อความอยู่ดีมีสุขของพสกนิกรของพระองค์ พระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญบารมี 10 ทัศ พระผู้ไม่เคยทรงทอดทิ้งประชาชนใด ๆ เลย พระองค์จะทรงดูแลทุกข์สุขของประชาราษฎร์ ทรงศึกษาและพัฒนาในทุก ๆ ด้านทั้งชีวิตความเป็นอยู่ หรือการทำมาหากิน ด้วยพระองค์ทรงตระหนักดีว่าการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ การพัฒนาคนให้รู้จักใช้ชีวิต ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระราชทานให้กับคนไทยในหลาย ๆ ครั้ง (เดลินิวส์. 2555, ธันวาคม 6)

จะเห็นว่า สิ่งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงปฏิบัติตลอด 70 ปีแห่งการครองราชย์นั้น สอดคล้องกับภาวะผู้นำตามทฤษฎีในหลักพุทธธรรม คือ ผู้นำที่สามารถนำประโยชน์สุขอันสงบและสันติมาสู่มวลมนุษยชาติได้ หรือคือผู้ที่สามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ด้วยใจที่เป็นสุขได้ตลอดเวลา หรือคือ ผู้ที่สามารถพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ ดังเช่น พระพุทธเจ้าที่ท่านทรงตรัสรู้และประกาศพระธรรมของพระตถาคตเจ้าตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น เพื่อนำพาเหล่าหมู่สัตว์ทั้งหลายให้ในพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวล การได้ฟังสัทธรรมและทบทวนธรรม จึงเป็นสิ่งที่

มนุษยชาติผู้ที่ต้องการความผาสุกและได้พบสัจจะของพระพุทธเจ้า ก็สามารถนำไปพัฒนาเพื่อจะได้พบกับที่พึ่งแท้ของความผาสุก ด้วยการปฏิบัติตามผู้นำที่ปฏิบัติได้ถูกตรง ดังที่ท่านตรัสในอวิชชาสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ 24 ข้อ 61) คือ การคบสัปบุรุษ (ผู้นำ) ที่บริบูรณ์ ก็จะได้ประโยชน์สุขที่บริบูรณ์ ส่วนการไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ก็จะไม่ได้ประโยชน์สุขที่บริบูรณ์เช่นกัน ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชชาให้บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์

ดังนั้น “คนเราทุกคน ก่อนที่จะประสบความสำเร็จนั้น จะต้องเคยประสบกับความผิดหวังและพ่ายแพ้มาแล้วผู้ที่ประสบความล้มเหลว และผู้ที่ประสบความสำเร็จจะไม่มีอะไรต่างกันมากนักในเรื่องความรู้ ความสามารถ อายุอานาม หรือความฉลาดเฉลียวแต่อย่างใด แต่ที่ต่างกันก็คือ ความคิดสู้ความไม่ยอมแพ้และความศรัทธาเชื่อมั่นในตนเอง “เราทำได้” ความสำเร็จนั้นไม่ไกล อยู่เพียงแค่เอื้อมมือเท่านั้น ถ้าคุณคิดว่าทำได้ เชื่อว่าทำได้ก็ย่อมจะหาหนทางทำจนได้ และสิ่งที่คุณต้องการนั้นก็บรรลุตามที่คุณวาดหวัง” และ “ผู้ประสบความสำเร็จ คิดทุกวันว่า ทำอย่างไร จึงจะปรับปรุงสิ่งที่เขาทำอยู่ให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น และดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ นั่นคือการปรับปรุงไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ประสบความสำเร็จจะไม่ถามตัวเองว่า “ฉันจะทำได้ดีกว่านี้หรือไม่” แต่จะถามตัวเองว่า “ฉันจะทำได้ดีกว่านี้อีกได้อย่างไร” (กระแส ชนะวงศ์. 2554) เป็นคำที่กระแส ชนะวงศ์ ได้แสดงถึงแนวความคิดของผู้มีภาวะผู้นำซึ่งมีความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม หากทุกคนได้ลองทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมมาของตนเองจะพบว่า ถ้าเราคิดบวกก็จะเป็นกำลังใจให้เราก้าวเดินต่อไปข้างหน้าอย่างมั่นใจและมีพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค แต่หากเราท้อถอยแล้วนั้นเท่ากับว่าเราถอยหลังไปเริ่มต้นใหม่ ซึ่งโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จก็จะน้อยลงหรือช้าลงไป ผู้นำที่ดีจึงควรคิดบวกอยู่เสมอ ถือว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นกำไรให้เราได้เรียนรู้ ภาวะผู้นำจะเป็นคนที่เข้าใจคน สื่อสารคน และช่วยคนได้ โดยไม่สำคัญตนเกินจริง

Helicopter Type of Leadership ผู้นำที่มีมุมมองกว้างดั่งมองจากเฮลิคอปเตอร์ อักษรจีน 4 ตัว ที่ปรากฏให้เห็นที่ประตูศาลาประชาคมเทียนอันเหมินกลางกรุงปักกิ่ง เมื่อครั้งที่กระแส ชนะวงศ์ ได้ไปเยือนประเทศจีนและได้สอบถามความหมาย อักษรดังกล่าวบ่งบอกคุณสมบัติของผู้นำในประเทศจีนได้แก่ 1. เมฆ (ภาษาจีนกลาง “หวิน”) การมองแบบองค์รวม ไม่มองเฉพาะตัว (Helicopter view) 2. น้ำ (ภาษาจีนกลาง “สุ่ย”) ปรับเปลี่ยน ยืดหยุ่นตามสภาพ เหตุปัจจัย แต่ยังมีความเป็นตนเองหรือจุดยืนของตนดังน้ำแปรเปลี่ยนรูปร่างตามภาชนะที่บรรจุแต่ก็ยังคงเป็นน้ำ 3. ภูเขา (ภาษาจีนกลาง “ซัน”) มั่นคง หนักแน่น เข้มแข็ง ทนทาน สง่างาม 4. ต้นไม้ (ภาษาจีนกลาง “มู่”) ยิ่งอยู่นาน ยิ่งกว้างใหญ่ไพศาล เป็นที่ให้นกกาได้อาศัย อยู่เย็นเป็นสุข และนกกานั้นถ่ายมูลลงบนต้นไม้นั้น ต้นไม้ก็ไม่บ่นไม่ทวงบุญคุณ (กระแส ชนะวงศ์. 2556, กันยายน 28)

นอกจากนั้น กระแส ชนะวงศ์ ได้กล่าวสรุปถึงคุณสมบัติของการเป็นผู้ริเริ่มดำเนินการที่ดี คือ 1) เป็นผู้บุกเบิก 2) เป็นผู้มีจิตของนักบุญพร้อมที่จะทำงานหนัก มิใช่เพื่อเงิน แต่เพื่อสิ่งที่เหนือกว่าเงิน 3) พร้อมที่จะเป็นอาสาสมัคร เสียสละเพื่อส่วนรวมในยามที่สังคมต้องการ บุคคลผู้มีจิตอาสาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จึงเป็นสิ่งมีค่าสูงสุดเป็นยอดงานแห่งชีวิต สรุปคำสอนของกระแส ชนะวงศ์ สำหรับการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จ คือ 1) จงลงมือทำอย่าคอยให้บุญหล่นทับ 2) ศึกษาตัวอย่างที่ดีจากผู้ที่ลงมือทำ 3) เลิกวิตกกังวลกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว 4) อย่าปล่อยให้โอกาสดีหลุดลอยไป 5) อย่าให้ใครหรืออะไรมาขัดขวางหรือฉุดรั้งคุณไว้ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัวญาติพี่น้อง เจ้านาย ความกลัวที่จะเผชิญงานใหม่จึงไม่กล้า ทิ้งงานเก่า ความลังเลใจของคุณเอง และความกลัวงานหนัก ดังนั้น กุญแจสำคัญที่ไขสู่ความสำเร็จ คือจงลงมือทำ (กระแส ชนะวงศ์. 2556, กันยายน 28)

ในยุคปัจจุบันและในโลกแห่งอนาคตสังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้การสื่อสารเชื่อมโยงถึงกันได้ทั่วโลกอย่างไร้ขอบเขต ปริมาณข้อมูลข่าวสารที่หมุนเวียนอยู่ในระบบสังคมโลกและสังคมของประเทศมีจำนวนมหาศาลในแต่ละวัน และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีกระบวนการอย่างต่อเนื่องไม่มีสิ้นสุด เมื่อใดเราหยุดบริโภคข้อมูลข่าวสาร หมายถึงการหยุดยั้งอยู่กับที่นั้นคือการหยุดยั้งการเรียนรู้ กระบวนการความก้าวหน้าทั้งสิ้นดังนั้นจึงมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะของการมีภาวะผู้นำ ดังคำกล่าวของวอร์เรนจี เบนนิส (Warren G. Bennis อ้างถึงใน สัมฤทธิ์ กางเพ็ง และ กิตติ์กาญจน์ ปฏิพันธ์. 2555 : 2) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารธุรกิจ เป็นอาจารย์ ณ มหาวิทยาลัยบอสตันและมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นหนึ่งในบุคคลที่สำคัญของโลกในการพัฒนาผู้นำ ได้ให้ทัศนะไว้ว่าผู้นำที่ดีคือผู้ที่มีศิลปะในการนำและกระตุ้นผู้อื่นเป็นผู้ยึดมั่นในความถูกต้องเรียนรู้ตลอดเวลามีความรู้ความสามารถ มีความสามารถในการสื่อสารเป็นเยี่ยม มีความเป็นธรรมในการบริหารบุคคล มีวิสัยทัศน์ และมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด

ผู้นำที่ยึดถือค่านิยมที่ถูกต้อง

ในยุคปัจจุบัน องค์กรต่างๆ เผชิญปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ วิกฤติทางการเงิน การแข่งขันทางธุรกิจที่รุนแรง องค์กรประสบปัญหาธรรมาภิบาลและเรื่องอื้อฉาวต่างๆ ภาวะผู้นำที่ยึดถือค่านิยมที่ถูกต้อง (value-based leadership) จึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่รอดขององค์กรต่างๆ

การศึกษาด้านการบริหารธุรกิจ ก็ให้ความสำคัญกับภาวะผู้นำที่ยึดมั่นในค่านิยม Harry Jansen Kraemer, Jr. จาก Kellogg School of Management กล่าวว่า ภาวะผู้นำที่แท้จริง คือ ผู้นำที่ยึดถือค่านิยมที่ถูกต้อง คนทั่วไปในปัจจุบัน ขาดความเชื่อมั่นต่อองค์กรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาคธุรกิจ รัฐบาล การศึกษา เป็นต้น ผู้นำจึงต้องหาทางรักษาความเชื่อมั่นของคนทั้งหลายที่มีต่อองค์กร แม้ว่าภาวะผู้นำแบบยึดถือค่านิยมที่ถูกต้องนั้นอาจจะไม่สามารถแก้ปัญหาทั้งหมดขององค์กร แต่ก็เป็นจุดเริ่มต้น

ในบทความที่มีชื่อเสียงชื่อ “Notes towards a Definition of Values-Based leadership” James O’Toole (2008) กล่าวว่า คานธีคือ ตัวอย่างที่แสดงออกชัดเจนที่สุดเรื่องผู้นำที่ยึดถือค่านิยม ผู้นำที่ยึดค่านิยมจะช่วยให้ผู้ติดตามบรรลุสิ่งที่เป็นความต้องการแท้จริงของพวกเขา ผู้นำแบบนี้จะรู้สึกว่าตัวเองบรรลุเป้าหมาย เมื่อได้สร้างโอกาสให้คนอื่น ๆ ได้บรรลุความฝันและศักยภาพของตัวเอง ผู้นำลักษณะนี้จะมีความชัดเจนสูงมากในเรื่องค่านิยมที่ตัวเองยึดมั่นอยู่ แม้การกระทำที่เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สอดคล้องกับค่านิยมหลักของตัวเอง ผู้นำแบบนี้ก็มีจุดอ่อนเหมือนคนธรรมดาทั่วไป แต่พยายามมองหาจุดอ่อนตัวเองอย่างซื่อตรงและเรียนรู้มัน คุณสมบัติดังกล่าวนี้เองที่เปลี่ยนก้อนหินให้กลายเป็นหลักกิโลเมตร คานธีเป็นผู้นำที่ยึดมั่นค่านิยมหลักเรื่องสัจจะความจริง และอหิงสา ไม่เคยยอมประนีประนอมในหลักการนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน สัจจะและอหิงสาล้วนเป็นปรัชญาด้านศีลธรรม คานธีเชื่อว่าตัวเองไม่ได้มีอะไรใหม่มาเผยแพร่แก่โลก ค่านิยมเหล่านี้มีมาพร้อมกับมนุษย์เรา แต่สิ่งที่เป็นนวัตกรรมของคานธี คือ การทดลองใช้ค่านิยมที่เชื่อมั่นว่าถูกต้อง ในขอบเขตที่กว้างขวางมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ นำค่านิยมที่เคยยึดมั่นอยู่ภายในตัวเองออกไปสู่พื้นที่สาธารณะ (James O’Toole, 2008)

สรุปได้ว่า ผู้มีภาวะผู้นำที่ประสบความสำเร็จจะเป็นผู้ที่มีค่านิยมที่ถูกต้อง มีศีลธรรมและคุณธรรม เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองสามารถกระทำได้สำเร็จ ทุ่มโถมมุ่งมั่นพากเพียรทำสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น เป็นผู้ที่คำนึงหรือสามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข เป็นผู้ที่มีจิตอาสา เสียสละทำเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นเป็นหลัก ซึ่งประโยชน์สุขของผู้อื่น ก็คือประโยชน์สุขของตน นั้นคือการให้เสียสละ ความสุขอันเกิดจากการได้ให้ ดังเช่นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ว่าการทำงานกับพระองค์ท่านไม่ได้อะไร นอกจากการมีความสุขร่วมกัน ซึ่งก็สอดคล้องกับคำตรัสโอวาทสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก่อนเสด็จปรินิพพานว่า “จงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

แนวคิดภาวะผู้นำ จึงเป็นแนวคิดหลักในการศึกษาวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ด้วยผู้ที่จะมีภาวะสุขภาวะที่ผาสุกยั่งยืนต่อไป ควรจะเป็นผู้ที่มีเชื้อของภาวะผู้นำในการพึ่งตน และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเมตตาอุเบกขาและเสียสละ เป็นพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง

แนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

ฟริตจอฟ คาปร้า นักฟิสิกส์ชาวสหรัฐฯ กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิตความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพ้นพื้นที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่างๆ มากมายอันเนื่องจากกระบวนทัศน์แบบกลไกในช่วงที่ผ่านมาถึงเวลาที่เป็นจุดเปลี่ยนของโลก สู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมในทุกสาขา (Capra, 2010)

เป็นการใช้พลังงานเพื่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีวิวัฒนาการมาโดยตลอด การเคลื่อนไหวร่างกายมีผลต่อร่างกายและมีการตอบสนองในลักษณะต่าง ๆ ของระบบภายในร่างกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมจะมีผลที่ดีต่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบตะวันออกจะยึดหลักการที่เป็นไปตามทฤษฎี หยิน-หยาง ซึ่งเป็นการฝึกกายไปพร้อม ๆ กับการฝึกจิตและควบคุมลมหายใจ มีลักษณะเป็นองค์รวม (สมชาย ลี่ทองอิน, 2547 : 224)

เดวิด โบห์มกล่าวว่า การคิดได้ร่วมกันในความหมายว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนเชื่อมโยงถึงกันและกันไม่มีสิ่งใดที่ถือว่าแยกส่วนออกจากกัน การได้กลับเข้ามาที่ใจของเราเองเพื่อฟังเสียงด้านในของตนเอง โดยผ่านวิธีการสุนทรียสนทนา (Dialogue) อีกทั้งให้มีการเชื่อมโยงต่อสังคมในการเข้าใจผู้อื่น สุนทรียสนทนานั้นถือได้ว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาช่วยในเหตุการณ์ของโลกปัจจุบันที่เกิดขึ้นเพราะเมื่อเราได้เรียนรู้ใจตนเองได้อย่างถ่องแท้แล้ว และยังสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ทำให้เกิดการเข้าใจซึ่งกันและกัน (DavidBohm, 2006)

การแพทย์ที่รักษา กายและจิตใจไปด้วยกัน ได้ประมวลเอาความฉลาดของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ เข้ามาไว้ในการรักษา ไม่ว่าจะเป็น อายุรเวท โฮมีโอพาที การแพทย์แผนจีน การใช้พืชและสมุนไพรของชนอเมริกันพื้นเมือง หลักโภชนาการ และการบำบัดจิตใจร่วม ๆ ไปด้วยกับการรักษาการรักษาและการจัดระบบของร่างกายใหม่นั้นสามารถเร่งผลการรักษาให้สำเร็จและครอบคลุมไปถึงผลทางกายภาพ อารมณ์และจิตวิญญาณ (Rudolph Ballentine, 1999)

การเยียวยารักษาความเจ็บป่วยมิใช่ทางกายเท่านั้น หากยังได้แก่การเยียวยาความเจ็บป่วยทางจิต รวมถึงการขจัดความทุกข์ทางใจ ความเจ็บป่วยทางกายอาจเกิดขึ้นกับเรานานๆ ครั้ง แต่ความทุกข์ทางใจนั้นเกิดขึ้นกับเราเป็นนิจ จิตที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัวเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ดังนั้นการบำเพ็ญเมตตาภาวนา อาทิการแผ่เมตตาจิตให้แก่สรรพสัตว์ การไถ่ชีวิตสัตว์ รวมทั้งการน้อมรับความทุกข์ของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเราและถือว่าเรากำลังแบกรับ

ความทุกข์แทนสรรพสัตว์นั้นจึงเป็นวิธีการเยียวยาความทุกข์ทั้งกายและใจที่ทรงพลานุภาพการใช้ความเจ็บป่วย (และความทุกข์ชนิดอื่นๆ รวมทั้งความตาย) มาเป็นอุบายในการเปิดใจให้เราลดละความเห็นแก่ตัวและนึกถึงประโยชน์สุขของสรรพชีวิต จนละวางความยึดติดถือมั่นในตัวตนอันเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง (ลามะ โซปะริมโปเชม, 2553)

จริยธรรมสำหรับสหัสวรรษใหม่ในเวลาเป็นสิ่งซึ่งในวัฒนธรรมที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้นำมาจากความเชื่อทางศาสนาเมื่อมีความเข้าใจหลักจริยธรรมในแง่ของทางเลือกที่งดงามหรือกฎหมายกับคำถามที่ว่าพวกเราจะกำหนดหลักคุณธรรมเพื่อเป็นแนวทางให้เราในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร ? ท่าน ดาไล ลามะแสดงให้เห็นว่าความจริงที่ว่าการปฏิบัติสามารถให้เรามีวิธีการที่จะอยู่อย่างมีความสุขและเติมเต็มชีวิตที่มีความหมาย เมื่อใดก็ตามที่เราค้นพบแรงบันดาลใจ ความเปิดกว้างและดุลยภาพภายในตัวเองเมื่อนั้นชีวิตของเราจะมีความสุขและมีคุณค่าต่อการดำรงอยู่อย่างแท้จริง (ตาร์ธางตุลกู, 2551)

การเยียวยาซึ่งวินิจฉัยโรคด้วยสัยชาติญาณของตน โดยออกแบบโปรแกรมที่เฉพาะแต่ละบุคคลมาเพื่อส่งเสริมการรักษาทางร่างกายอารมณ์และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังพิจารณาการเชื่อมโยงระหว่างจิตวิญญาณและอารมณ์เครียดซึ่งโรคเฉพาะเหล่านี้เกิดขึ้นในส่วนต่างๆ ของระบบพลังงานของร่างกาย โดยนำความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ของศาสตร์ภูมิปัญญาโบราณของสามแหล่ง-จักระ Hindu, Christian ศีลและ Kabbalah-ต้นไม้แห่งชีวิต ด้วยโมเดลนี้คุณสามารถพัฒนาพลังที่ซ่อนเร้นของคุณเองและสัญชาติญาณพร้อมกับพัฒนาพลังงานและจิตวิญญาณของคุณ (Caroline Myss, 1997 : 63 -67)

หนทางในการเอาชนะความตาย คือตายโดยไม่ทุกข์และไม่สิ้นไร้ไม้ตอกเมื่อเผชิญกับความตายและเรายังสามารถใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ไม่จำเพาะ “โลกนี้” เท่านั้น หากรวมถึง “โลกหน้า” ด้วย ยิ่งกว่านั้นหากเรารู้จักความตายดีพอมันยังเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นจากอำนาจของความตายอย่างแท้จริง นั่นคือไม่มี “การเกิด” อีกต่อไปด้วย (<u>รินโปเช</u>, 2543)

การเดินทางของการค้นพบผ่านหลายพื้นที่ของฟิสิกส์ร่วมสมัยจาก อุณหพลศาสตร์ที่ไม่สมดุลและเลนส์ควอนตัมไปยังผลึกเหลวและ Fractals เป็นต้น มุมมองที่หายากและงดงามของสิ่งมีชีวิต สู่ความเข้าใจใหม่ที่ไม่เพียงแต่เป็นฟิสิกส์ แต่ยังเป็น “บทกวีและความหมายของการมีชีวิต” (Mae - wan Ho, 2008)

บำบัดจากใจรวมที่ดีที่สุดของรอยต่อของแพทย์แผนตะวันตก และวิธีโบราณของการบำบัดด้วยตนเอง องค์รวมทั้งหมดที่ครอบคลุมถึงการรักษาและความลึกลับของอวัยวะที่ซับซ้อนอย่างน่าทึ่งนี้ขยายไกลเกินกว่าทางร่างกาย เป็นการเชื่อมโยงโดยตรงกับอารมณ์ การปรุงแต่งทางจิตใจของเราและจิตวิญญาณของเรา (Mehmet C et al., 1999)

อัจฉรา ภาณุรัตน์ กล่าวถึง สำนึกใหม่ของผู้นำท่ามกลางกระแสการดึงรั้งระหว่าง ภูมิปัญญาชาติพันธุ์และเศรษฐกิจแบบโลกาภิวัฒน์ว่า ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทั้งโดยการศึกษาทางชีววิทยา เคมีและฟิสิกส์ ในห้วงเวลาร่วมร้อยปีในศตวรรษที่ 20 มีผลกระทบต่อศาสตร์สาขา ต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะฟิสิกส์สมัยใหม่ มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อสังคมมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ เกือบทั้งหมด กลายเป็นพื้นฐานสำคัญของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (Natural Science) รวมทั้งสามารถบูรณาการระหว่างวิทยาศาสตร์ธรรมชาติกับเทคโนโลยี ศาสตร์สมัยใหม่ดังกล่าวนี้

มีอิทธิพลต่อโครงสร้างทางการเมืองของโลก เพราะศาสตร์ดังกล่าวสามารถเข้าถึงและก้าวเลยไปถึงความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ได้ เปลี่ยนแปลงเงื่อนไขพื้นฐานของการดำรงอยู่ของชีวิตบนพื้นโลกทั้งในทางที่เป็นคุณประโยชน์และเป็นโทษอันตรายต่อชีวิต (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3)

วิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคโนโลยี สามารถทำให้มนุษย์เปลี่ยนทัศนคติของตนต่อจักรวาลและต่อความสัมพันธ์ของตนต่อจักรวาลอีกด้วย ในยุคความทันสมัยหรือยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมา คนทางฝั่งตะวันออกของโลกต่างก็พยายามปรับทัศนคติให้โน้มเอียงและเชื่อถือกิจกรรมการกระทำตามแบบแผนของคนฝั่งตะวันตกของโลก เพราะชนชาติเหล่านั้นพาเราพบแต่ความทันสมัย มีเทคโนโลยีทุ่นแรงมากมาย โน้มน้าวจิตใจของเราให้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบำรุงความสุข มีอิทธิพลต่อการสืบทอดความรู้และอุดมการณ์ในการดำเนินชีวิต บรรยากาศทางการเมืองการปกครองของแต่ละประเทศทางฝั่งตะวันออกของโลก โดยเฉพาะทวีปเอเชีย ปรากฏเป็นความปั่นป่วนทางการเมืองเกือบทุกประเทศ มีการก่อรูปและเติบโตของรัฐบาลให้มีอำนาจสูงสุด เพื่อวางกฎเกณฑ์ควบคุมชีวิตประชาชน ประชาชนต้องยอมสละอำนาจอธิปไตยของแต่ละคนบางส่วน เพื่อจัดตั้งประชาสังคมและรัฐขึ้นมา ปัญหาที่ตามมาก็คือประชาชนไม่สามารถควบคุมอำนาจอธิปไตยของรัฐได้ ในการดังกล่าวนี้อิทธิพลการเมืองการปกครองได้ก้าวล้ำเข้าถึงระบบการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนด้วยแนวคิดที่เน้นการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าจิตวิญญาณ ระดมทุนสร้างโรงเรียนและชั้นเรียนให้มีเครื่องทุ่นแรง และเป็นคล้ายทาสทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจของชาวตะวันตก ผู้เป็นแม่แบบการสร้างสังคมระบบอุตสาหกรรมหรือความทันสมัยดังกล่าว ผู้บริหารการศึกษามีทัศนคติความเชื่อและความลุ่มหลงตามแนวทางตะวันตก หลงประเด็นวิทยาศาสตร์แนวเก่าและฟิสิกส์สมัยเก่า ซึ่งมีอิทธิพลและเป็นพื้นฐานงานวิจัยหรือระเบียบวิธีวิจัยในศตวรรษที่ 17 ที่เน้นความเชื่อมั่นในชุดทฤษฎีคณิตศาสตร์มากกว่าความเป็นจริงในธรรมชาติ วิทยาศาสตร์แนวเก่ามีอิทธิพลล่วงล้ำถึงระบบความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ รวมถึงความเชื่อว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อถูกจัดอย่างมีระบบระเบียบและมีตรรกะแล้ว คือความสมบูรณ์ ในยุคความทันสมัยที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3-4)

วิทยาศาสตร์ไม่เคยคำนึงถึงจุดเริ่มต้นของจักรวาล ต่างก็มองว่าอวกาศคือนิรันดร์กาลไม่เปลี่ยนแปลง เพราะทุกภาคส่วนของจักรวาลถูกตรึงด้วยแรงโน้มถ่วงจากความเชื่อดังกล่าวก่อให้เกิดศาสตร์ต่าง ๆ ในยุคความทันสมัยมากมาย เพราะกระบวนทัศน์ทางการวิจัยเป็นแนวคิดแบบ

วิทยาศาสตร์ (สมัยเก่า) นิยม (Scientism) มีฐานะคติของการวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นการใช้ตรรกะและผลลัพธ์ทางคณิตศาสตร์หรือสถิติลงสรุปว่า คือ สูตรสำเร็จ (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4)

แม้แต่วงการศึกษาก็ถูกครอบคลุมด้วยวิธีการวิจัยแนวดังกล่าวเป็นกระแสหลัก มีผลกระทบต่อกิจการและการบริหารหรือบริการทางธุรกิจและอุตสาหกรรม คนงานในโลกของธุรกิจอุตสาหกรรมถูกตีค่าเป็นแรงงาน ผู้บริหารธุรกิจอุตสาหกรรมมุ่งสร้างผลผลิตเพื่อการแข่งขันและเล็งเป้าหมายสู่ผลกำไร ยิ่งได้เท่าไรยิ่งต้องการมากกว่านั้น ในยุคแห่งความทันสมัยที่ผ่านมา สามารถเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนทางตะวันออกได้เป็นส่วนใหญ่และอย่างสิ้นเชิง “ทาสทางเศรษฐกิจ” ขยายผลให้เกิดปรัชญาการศึกษาใหม่ที่มุ่งสู่การพัฒนาเศรษฐกิจบนฐานความรู้และการพัฒนาความรู้ เพื่อแข่งขันทางเศรษฐกิจ ภาวะผู้นำและการบริหารการศึกษาจึงหลงประเด็นหาทางออกค่อนข้างยาก มีปรากฏการณ์ของความไม่ลงรอยกันระหว่างนักเรียนกับครู กระบวนทัศน์ขัดแย้งกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ฯลฯ บุคลากรทางการศึกษาหลายฝ่ายสับสนและยังจัดการให้กลมกลืนกันไม่ได้ ระหว่างความเชื่อดั้งเดิมตามแนวทางตะวันออก กับความเชื่อใหม่เป็นความเชื่อของวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะฟิสิกส์ (สมัยเก่า) ของชาวตะวันตก เมื่อ 2-3 ศตวรรษที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4-5)

จากข้อความที่ทบทวนมาข้างต้น กล่าวสรุปได้ว่า การเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบเดียวกันทั้งกายและใจ โดยเฉพาะในการให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณ ในการปรุงแต่งจิตอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดการหลุดพ้นจากการเกิดและการตาย การวางใจอย่างถูกตรง โดยเชื่อมโยงทุกอย่างที่เป็นพลังงานเดียวกัน นำมาเป็นฐานคิดและปฏิบัติในการวิจัยครั้งนี้เรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิง-การาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวต่อไป

แนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์ในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กฎหมาย บรรทัดฐาน วิถีประชา

เมื่อคนเรามาอยู่ร่วมกันเป็นสังคม แต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันในด้านความคิดและการกระทำ บางคนอาจจะทำอะไรตามความพึงพอใจของตน ถ้าหากสมาชิกมีพฤติกรรมเช่นนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมได้ ดังนั้นจึงมีกำหนดแนวทางไว้ให้สมาชิกของสังคมได้ปฏิบัติเป็นแนวทางเดียวกัน โดยผ่านเครื่องมือขัดเกลาทางสังคม 3 ประการ คือ

1. กฎหมาย (Law)

กฎหมาย เป็นบทบัญญัติที่ตราขึ้นเพื่อใช้ในการบริหารบ้านเมือง ที่กำหนดให้ประชาชนปฏิบัติ และมีบทลงโทษด้วยว่า ถ้าทำผิดกฎหมายแต่ละอย่างจะได้รับโทษสถานใดบ้าง

2. บรรทัดฐาน (Norm)

บรรทัดฐาน คือ แบบแผน กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ ที่สังคมกำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกในสังคมยึดถือและปฏิบัติ บรรทัดฐานทางสังคมสามารถถูกมองว่าเป็นข้อความที่กำหนด

พฤติกรรมและการกระทำเป็นการควบคุมทางสังคมอย่างไม่เป็นทางการ บรรทัดฐานนี้มักขึ้นอยู่กับบางระดับของการได้รับความยินยอมและดำรงอยู่โดยการบังคับทางสังคม

3. วิถีประชา (Folkway)

วิถีประชา หรือ วิถีชาวบ้าน เป็นแนวทางปฏิบัติของบุคคลในสังคมที่ปฏิบัติอยู่โดยทั่วไป จนเป็นปกติ จนเกิดความเคยชิน ไม่รู้สึกว่าเป็นภาระหน้าที่ ไม่ได้เกิดจากจากถูกบีบบังคับด้วยกฎหมายหรือข้อบังคับใด ๆ สั่งให้ปฏิบัติ การละเมิดวิถีประชาไม่ค่อยมีผลเท่าใดนัก แต่ทุกคนในกลุ่มถูกคาดหวังให้ปฏิบัติตาม แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติตาม อาจจะถูกตำหนิจากสังคมได้ การปฏิบัติตามวิถีประชา โดยส่วนใหญ่เป็นมาตรฐานทางพฤติกรรม ไม่มีการบังคับควบคุมอย่างเข้มงวด วิถีประชาเป็นประเภทหนึ่งของนิสัยการปรับตัวและการยินยอม ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามจะถูกตำหนิหรือได้รับการเตือน เช่น การยกมือไหว้ การต้อนรับแขกผู้มาเยือน การให้ความเคารพผู้ใหญ่ การกล่าวคำทักทายเมื่อพบกัน มารยาทในการแต่งกาย มารยาทในการพูด มารยาทในการรับประทานอาหาร เป็นต้น

จารีต เป็นระเบียบแบบแผนที่กำหนดให้สมาชิกในสังคมต้องถือปฏิบัติอย่างเข้มงวด เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้สึกว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด มีการควบคุมที่รุนแรงเพื่อป้องกันการฝ่าฝืน โดยมีศีลธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าสมาชิกในสังคมไม่ปฏิบัติตามจารีต จะถูกคนในสังคมรังเกียจ และได้รับการดูหมิ่นเหยียดหยาม ผู้ละเมิดเป็นคนผิดคนชั่ว จารีตประเพณีจึงมีลักษณะเป็นข้อห้าม จารีตของสังคมไทย เช่น ความกตัญญูต่อพ่อแม่ ความซื่อสัตย์ระหว่างสามี ภรรยา ความเชื่อทางศาสนา ระบบอาวุโส เป็นต้น

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า กฎหมายเป็นข้อบังคับที่เกิดจากวิถีประชาและจารีต ดังนั้น กฎหมายที่ดีจึงต้องมีบทบัญญัติที่สอดคล้องกับวิถีประชาและจารีต รวมทั้งไม่ขัดต่อความรู้สึกของประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศด้วย

การเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่

สุนัย เศรษฐ์บุญสร้าง. (2561 : 66 - 67) ได้กล่าวว่า จำเดิมตั้งแต่ที่เดการ์ต (เรอเน เดการ์ต (René Descartes) เป็นนักปรัชญา และนักคณิตศาสตร์ผู้มีชื่อเสียงในต้นยุคสมัยใหม่ของอารยธรรมตะวันตก) เสนอเรื่องการพิสูจน์ถึงความดำรงอยู่จริงอย่างเป็นวัตถุวิสัยหรือภววิสัยของสิ่งต่าง ๆ โดยเริ่มจากการพิสูจน์ถึงความดำรงอยู่จริงของ “ตัวฉัน” เป็นมูลบทก่อน แล้วขยายไปสู่การพิสูจน์ถึงความดำรงอยู่จริงของสิ่งอื่น ๆ จนกลายเป็นหลักฐานของการแยกเรื่องกาย (Body) ที่เป็นวัตถุธรรม กับเรื่องจิต (Mind) ที่เป็นนามธรรมออกจากกัน ในที่สุดก็ส่งผลนำไปสู่การแยกตัวของ “วิทยาศาสตร์” ออกจาก “ปรัชญา” โดยความรู้ทางวิทยาศาสตร์จะเป็นเรื่องของสิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าดำรงอยู่จริงอย่างเป็นวัตถุวิสัย และสามารถ “วัดค่า” ได้ในเชิงปริมาณ เมื่อสามารถสร้างหน่วยวัดได้อย่างเป็นรูปธรรม ก็ทำให้สามารถศึกษาธรรมชาติของสิ่งที่เป็นวัตถุธรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นวัตถุวิสัย คือ สามารถสรุปได้ว่าอะไรเป็น “เหตุ” ที่ทำให้เกิด “ผล” ของความเปลี่ยนแปลงที่ติดตามมา โดยถ้ากระทำเหตุอันวัดค่าได้เป็นหน่วยปริมาณเท่าไร จะก่อให้เกิดปริมาณของผลตามมามากน้อยแค่ไหนกี่หน่วย ฯลฯ

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์จึงเกี่ยวข้องเฉพาะกับสิ่งที่สามารถพิสูจน์ยืนยันได้ ว่าดำรงอยู่จริงอย่างเป็นวัตถุวิสัยหรือภววิสัย ตลอดจนสามารถสร้างนิยามที่วัดค่าในเชิงปริมาณได้ อันอาจเรียกความรู้ (ทางวิทยาศาสตร์) แบบนี้ว่า "ภูมิปัญญาแบบปฏิฐาน" (Positive Wisdom) ส่วนเรื่องพิสูจน์ไม่ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ ก็ปล่อยให้เป็นเรื่องถกเถียงในทางปรัชญาต่อไป โดยเฉพาะประเด็นปัญหาทางด้านจริยปรัชญาที่เกี่ยวกับความหมายเชิงคุณค่าต่าง ๆ เช่น ดีหรือชั่ว ควรทำหรือไม่ควรทำ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม มีคุณธรรมหรือไร้คุณธรรม ฯลฯ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็น "ภูมิปัญญาแบบปทัฏฐาน" (normative wisdom) ในที่สุดพัฒนาการทางภูมิปัญญาของอารยธรรมมนุษย์ดังที่กล่าวมาข้างต้น ก็ทำให้ "ความรู้" ทางวิทยาศาสตร์ หรือภูมิปัญญาแบบปฏิฐาน กลายเป็นสิ่งที่แปลกแยกจาก "คุณธรรม" ทางศาสนาหรือภูมิปัญญาแบบปทัฏฐาน กระบวนทัศน์ขององค์ความรู้ทางเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก ที่ถือกันว่ามีลักษณะใกล้เคียงกันมากกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ จึงตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของภาวะความแปลกแยกระหว่าง "ความรู้" กับ "คุณธรรม" ตามที่กล่าวมานี้ด้วย (สุนัย เศรษฐ์บุญสร้าง. 2561 : 66-67)

พลังความสามารถในการดูแลตนเอง (Power components: enabling capabilities for self-care)

โอเร็ม มองพลังความสามารถทั้ง 10 ประการ ในลักษณะของตัวกลางซึ่งเชื่อมการรับรู้และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การกระทำโดยทั่วไป พลังความสามารถ 10 ประการนี้ ได้แก่

1. ความสนใจและเอาใจใส่ในตนเอง ในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง รวมทั้งสนใจและเอาใจใส่ในตนเอง ภาวะแวดล้อมในภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง
2. ความสามารถที่จะควบคุมพลังงานทางด้านร่างกายของตนเองให้เพียงพอ สำหรับการริเริ่ม และการปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง
3. ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการริเริ่ม หรือปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองให้เสร็จสมบูรณ์ และต่อเนื่อง
4. ความสามารถที่จะใช้เหตุใช้ผลเพื่อการดูแลตนเอง
5. มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เช่น มีเป้าหมายของการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับคุณลักษณะและความหมายของชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ
6. มีทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ
7. มีความสามารถในการเสาะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสมและเชื่อถือได้ สามารถจะจดจำและนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้
8. มีทักษะในการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญา การรับรู้ การจัดกระทำการติดต่อ และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อปรับการปฏิบัติการดูแลตนเอง
9. มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง

10.มีความสามารถที่จะปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดแทรกการดูแลตนเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำเนินชีวิตในฐานะบุคคล ซึ่งมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน (Orem. 2001 : 264 - 265)

ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (Foundational capabilities and disposition)

ความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจงใจ (Deliberate action) โดยทั่ว ๆ ไป แบ่งออกเป็น

1. ความสามารถที่จะรู้ (Knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (Doing) (ทางสรีระและจิตวิทยาแบ่งเป็นการรับความรู้สึก การรับรู้ ความจำ และการวางตนให้เหมาะสม เป็นต้น)

2. คุณสมบัติหรือปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาเป้าหมายของการกระทำ ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่านเขียนนับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุผลและการใช้เหตุผล

2.2 หน้าที่ของประสาทรับความรู้สึก (Sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการรับรส

2.3 การรับรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

2.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.5 นิสัยประจำตัว

2.6 ความตั้งใจ

2.7 ความเข้าใจในตนเอง

2.8 ความห่วงใยในตนเอง

2.9 การยอมรับตนเอง

2.10 ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักจัดแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.11 ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

จะเห็นว่าหากบุคคลขาดความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานเหล่านี้ เช่น ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ย่อมขาดความสามารถในการกระทำกิจกรรมที่จงใจ และมีเป้าหมายโดยทั่วไป และไม่สามารถจะพัฒนาความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถ 10 ประการและความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเอง การประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง โดยประเมินว่าบุคคลสามารถจะกระทำการดูแลตนเอง เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นในแต่ละข้อที่ใช้แจกแจงไว้นอกจากโครงสร้างของความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล

ยังต้องคำนึงถึงปัจจัย พื้นฐานซึ่งมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง (Orem. 2001 : 264 - 265)

หลักความยืนหยัดและสิ่งเย้ายวน (Self - Efficacy & Temptation)

ความยืนหยัด (Self-Efficacy) หมายถึงความมั่นคงในทิศทางที่ตั้งใจไว้แม้ในสถานการณ์ที่สั่นคลอน ซึ่งต้องต่อสู้กับสิ่งเย้ายวน (Temptation) ซึ่งหมายถึงความแรงของสิ่งที่มาชักจูงให้

ใจอ่อน หันเหกลับไปสู่วิถีเดิม ๆ ก่อนการเปลี่ยนแปลง การจะเปลี่ยนแปลงให้สำเร็จต้องคอยเสริมสร้างความยืนหยัดให้หนักแน่นขึ้นทุกวัน และลดทอนสิ่งเย้ายวนให้เหลือน้อยที่สุด

สถานการณ์ปัญหาทางโภชนาการในปัจจุบันพบว่า ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายระบบ ภาวะทุพโภชนาการ เป็นภาวะที่เด็กบริโภคอาหารและได้รับพลังงานจากสารอาหารไม่ถูกต้องทั้งด้านปริมาณ ชนิด และคุณภาพ ซึ่งถ้าได้รับมากเกินความต้องการจะทาให้เกิดโรคอ้วนหรือมีภาวะน้าหนักตัวเกิน หรือถ้าได้รับน้อยเกินไปจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร (อรุณี เจตศรีสุภาพ. 2555, พฤศจิกายน 6)

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าคน สัตว์ หรือพืช ร่างกายคนเราประกอบขึ้นจากอาหารที่บริโภค สุขภาพของร่างกายจะแข็งแรงดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของอาหาร ถ้าคนขาดอาหารจะเสียชีวิตภายในเวลาประมาณร้อยวัน แต่จะสิ้นชีวิตภายในไม่กี่ วันถ้าขาดน้ำ ดังนั้นอาหารจึงสำคัญยิ่งต่อชีวิตคนเรา (ดุษณี สุทธปรียาศรี, 2535 : 6)

การวิจัยเรื่อง “การกินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ” พบว่า หากคนขาดอาหารจะทำให้ไม่มีสารอาหารไปสร้างและหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโตไม่สามารถสร้างภูมิต้านทานร่างกายจะอ่อนแออันเป็นบ่อเกิดของโรค การกินที่ดีควรได้ทั้งปริมาณและคุณภาพของประเภทอาหารไม่ควรกินตามสมัยนิยมหรือตามแฟชั่นกินตามแบบตะวันตกเพื่อความรวดเร็วสะดวก เช่น ประเภทขนมปังสเต็ก ซึ่งจะขาดอาหารบางหมู่ไป หากรับประทานแบบไทย ๆ จะได้อาหารครบหมู่แต่ต้องกินให้เป็นอาหารที่ครบหมวดหมู่คือหมวดข้าวแป้งนมหมวดเนื้อต่าง ๆ รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้ง หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดไขมัน การกินแต่ละวันไม่ควรมากเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้น เวลากินอาหารควรมีสติ ไม่ควรตามใจปาก ดังคำกล่าวที่ว่า “ตามใจปากจะยากนาน” หากการกินอาหารไม่เป็น กินมากเกินความต้องการจะทำให้เกิดโรคอ้วน ดังนั้น ควรกินพอดีและหยุดเมื่ออิ่ม ห้ามกินของจุบจิบ หากกินมากเกินความต้องการของร่างกายจะนำไปเก็บสะสมเป็นไขมันซึ่งจะแอบแฝงในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด กินน้อยเกินไปเป็นโรคขาดสารอาหาร ภูมิต้านทานลดลง (สมบูรณ์ จัยวัฒน์. 2552 : 33)

อดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โล่วิรก ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาดุก อำเภอชื่นชม

จังหวัดมหาสารคาม พบว่าภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ ภาวะโภชนาการเกินและภาวะขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกินสามารถก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคไขข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เป็นต้น และภาวะขาดสารอาหารทำให้เกิดภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจาง และโรคคอพอก และทาให้เกิดผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการ และระดับสติปัญญา ขาดสมาธิในการเรียน เจ็บป่วยได้ง่าย โดยปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นมักพบว่าเกิดจากการบริโภคอาหารไม่ตรงเวลา ไม่บริโภคอาหารเช้า ทำให้สมองขาดสารอาหารที่จำเป็นและร่างกายไม่สามารถเจริญเติบโตได้เต็มที่ หรือการไม่บริโภคอาหารเย็นเพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง การมีค่านิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ทาให้ได้รับพลังงานและสารสังเคราะห์ต่าง ๆ ที่ไม่มีประโยชน์

ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร พบว่า มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชนบท บิดามารดามีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง จึงไม่มีเวลาในการแนะนา ให้ความรู้ได้มากนัก บ้างก็อาศัยอยู่กับตายาย ส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารทางโภชนาการจากคุณครูที่โรงเรียน สื่ออื่นๆ ยังพบได้น้อย ทาให้เด็กมีการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหารค่อนข้างน้อย

ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร พบว่า มีทัศนคติในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ คนที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดถือว่าเป็นคนที่ทันสมัย การดื่มนมเป็นประจำทำให้อ้วนได้ การปรุงอาหารให้อร่อยจำเป็นต้องใส่ผงชูรส ขนมกรุบกรอบ ขนมทอด เป็นอาหารว่างที่ดีสาหรับวัยรุ่น การดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานมีประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารประเภทแป้งและน้าตาลไม่ทำให้น้าหนักเพิ่ม อาหารสำเร็จรูปมีสารอาหารมากกว่าอาหารจากธรรมชาติ น้ำอัดลมช่วยดับกระหายและไม่ทำให้อ้วน การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดี อาหารที่ทำจากกะทิมีประโยชน์แก่ร่างกายมาก วัยรุ่นชายควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ

ด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า มีการออกกาลังกาย ร้อยละ 80.9 และออกกาลังกาย 3 – 5 ครั้ง/ สัปดาห์ ร้อยละ 61.8 เวลาในการออกกาลังกายมีระยะเวลา 30 – 60 นาที ร้อยละ 74.0 ชนิดของการออกกำลังกายคือการวิ่ง ร้อยละ 49.7 สาหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลคือ ขี้เกียจ ร้อยละ 53.8 การนอนหลับส่วนใหญ่คือ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 71.6 ในด้านความเครียด พบว่ามีความเครียด ร้อยละ 60.3 เป็นเรื่องการเรียน ร้อยละ 48.0

ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 69.6 บริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน โดยมีการเลือกอาหารจากการดูคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 43.6 รองลงมาคือความสะอาด ร้อยละ 30.9 มีนักเรียนที่บริโภคอาหารเช้า ร้อยละ 79.4 ยังมีนักเรียนที่ไม่บริโภคอาหารเช้าถึง 1 ใน 5 ของนักเรียนทั้งหมดจากการสอบถามพบว่านักเรียนชอบบริโภคส้มตำแต่มีบางส่วนบริโภคขนมกรุบกรอบบ้าง

น้ำอัดลมบ้าง การบริโภคอาหารในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ร้อยละ 57.7 เนื่องจากมีระยะเวลาในการนั่งเล่นอินเตอร์เน็ต ฟังเพลง ดูหนัง ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารที่มากกว่าปกติ

ความถี่ในการบริโภคอาหาร อาหารประเภทข้าวและแป้ง นักเรียนบริโภคข้าวเหนียวทุกวัน ร้อยละ 73.5 และสอดคล้องกับรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พบว่า เด็กอายุ 15 ปีขึ้นไปบริโภคข้าวเหนียวทุกวัน ร้อยละ 35.1 และสอดคล้องกับจิตลาวรรณ รัตนธรรมธาดา ที่พบว่า นักเรียนบริโภคข้าวเหนียวเป็นประจาทุกวัน ร้อยละ 55.63 เนื่องจากเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างยังไม่นิยมบริโภคข้าวกล้อง สาหรับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปบริโภคทุกวัน ร้อยละ 32.8 และบริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 32.4 โดยการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งมีส่วนผสมของสารปรุงแต่งและผงชูรสในปริมาณมาก แต่เนื่องจากเป็นอาหารสำเร็จรูป สามารถเติมน้าร้อนแล้วรับประทานได้ทันที ทำให้สะดวก รวดเร็ว เด็กนักเรียนจึงชอบบริโภค โดยไม่เติมผักหรือเนื้อสัตว์ (อดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โล่วิรกรณ. (2560 : 178-179)

จากผลการวิจัยข้างต้น กล่าวได้ว่า หากกำลังของประเทศชาติในอนาคตที่เป็นเด็กในปัจจุบัน หรือแม้แต่กำลังในปัจจุบันของประเทศชาติ คือ วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ก็พบว่ามีปัญหาสุขภาพจากการมีภาวะทุพโภชนาการ เช่นเดียวกัน ด้วยการใช้ชีวิตที่เร่งรีบในยุคของการสื่อสารเทคโนโลยีอย่างไร้พรมแดน เจริญได้ก้าวหน้าอย่างสูงสุด ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยมีสมมติฐานว่า หนึ่งในสาเหตุของปัญหาทางโภชนาการในปัจจุบัน เกิดจากการขาดคุณภาพการโภชนาการอันมาจากการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวัน จึงทำให้ละเลยพฤติกรรมหรือไม่ใส่ใจในสุขลักษณะนิสัยในการรับประทานที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์สูงสุดอันปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าทุกวันนี้ คนบนโลกส่วนใหญ่ทุกวันนี้ มีพฤติกรรมความเคยชินกับการบริโภคอาหารที่ไม่ได้ใส่ใจในผลกระทบทางด้านสุขภาพอย่างเพียงพอ ดังที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการเคี้ยวอาหาร ดังต่อไปนี้

ประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้นานขึ้น ที่หลายคนอาจไม่รู้

1. สามารถดูดซับสารอาหารและพลังงานอาหารที่เรากินได้อย่างเต็มที่

เพราะการที่เราบดเคี้ยวอาหารจนมีขนาดเล็ก ทำให้ร่างกายสามารถดึงสารอาหารและพลังงานจากอาหารตรงนั้นไปใช้งานได้ง่ายกว่าการที่เรากลืนอาหารคำโต ๆ การที่เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด มีโอกาสเสี่ยงที่พวกแบคทีเรีย และเชื้อราในอาหารจะเข้าร่างกายได้ง่ายกว่า

2. เคี้ยวอาหารนานทำให้ไม่อ้วน

การที่เราเคี้ยวอาหารนาน ๆ ช้า ๆ จะทำให้อิ่มเร็ว และกินน้อยกว่าแบบที่ไม่ค่อยเคี้ยว เพราะว่าสมองต้องการเวลาอย่างน้อย 20 นาที ในการส่งสัญญาณไปยังท้องเพื่อบอกว่าอิ่มแล้ว

3. ย่อยง่าย

การบดเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กนั้น จะช่วยระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ง่าย กระเพาะของคุณจะไม่ต้องทำงานหนัก และมีประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อจะได้แปลสารอาหารเหล่านั้นไป ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

4. ดีต่อสุขภาพฟัน

การเคี้ยวอาหารนาน ๆ จะช่วยให้กระดูกที่ยึดกับฟันของคุณได้รับการออกกำลังกาย จะทำให้มันแข็งแรงแกร่งไม่หักง่าย อีกทั้งน้ำลายที่ออกตอนเคี้ยวยังมีประโยชน์เพื่อช่วยล้างเศษอาหารแบคทีเรียสะสมในคราบฟันออก ทำให้ลดอาการฟันผุด้วย

5. กระตุ้นสมองให้ทำงาน

การเคี้ยวให้ช้าลง มีผลต่อการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน เนื่องจากไปช่วยกระตุ้นให้ต่อมน้ำลาย และต่อมใต้หู หลั่งฮอร์โมนออกมา นอกจากนั้น ยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วย

6. จำนวนครั้งที่เคี้ยวสามารถให้ประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป

ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์ส่งเสริมความรู้วิทยาศาสตร์ "วิชาการดอทคอม" รวบรวมผลการศึกษาทางแพทย์ ซึ่งยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะ เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลงสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว โดยประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะมีผลต่อดีสมองและร่างกาย ดังนี้

เคี้ยวอาหารประมาณ 30 ครั้งในแต่ละมื้อเป็นอย่างน้อย จะช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาอาการอารมณ์หงุดหงิด เครียด และโมโหง่าย

เคี้ยว 50 ครั้ง จะช่วยลดความวิตกกังวลของอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลากินอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่มากเกินความจำเป็นดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

เคี้ยว 60 ครั้ง เหมาะสำหรับการเคี้ยวอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ช่วยลดอาการท้องผูก การทำงานของสมอง ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เคี้ยว 80 ครั้ง ช่วยให้ประสาทสัมผัสไวขึ้น มีความจำดีขึ้น สามารถจดจำและจำแนกรสชาติของอาหารทั้งจากธรรมชาติและสารปรุงอาหารที่มีพิษต่อร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

เคี้ยว 100 ครั้ง ทำให้จัดการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สงบ เยือกเย็น กินน้อยลง แต่ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มาก อีกทั้งช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ

เคี้ยว 150 ครั้ง ระบบการทำงานกระเพาะและลำไส้ดีขึ้น และช่วยควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ

เคี้ยว 200 ครั้ง ต่ออาหาร 1 คำได้ทุกมื้อ จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว

ครั้งสุดท้ายที่รับประทานอาหาร ท่านคิดว่าท่านเคี้ยวอาหารได้นานเพียงใด คนเราส่วนใหญ่มักจะไม่ได้คิดคำนึงถึงระยะเวลาที่ใช้ในการเคี้ยวอาหาร ว่านานเท่าใด สำหรับคนส่วนใหญ่ เกือบจะเป็นนิสัยหรือสะท้อนถึงความไม่มีสติในการกินอาหาร ทันทีที่อาหารเข้าไปในปาก จะเคี้ยวและกลืนอาหารเร็วเกินไป (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลนั้นมีความรีบร้อนจนถึงรีบร้อนมากที่สุด)

กระบวนการเคี้ยวหรือที่เรียกว่า mastication เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การเคี้ยวทำหน้าที่เป็นขั้นตอนแรกในกระบวนการทางเดินอาหารของคุณ วิธีที่ปัจเจกบุคคลหนึ่ง ๆ เคี้ยวรวมถึงระยะเวลาที่บุคคลนั้นเคี้ยว อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ ในรูปแบบที่บุคคลนั้นไม่เคยรู้

7 เหตุผลที่สำคัญที่ควรเคี้ยวอาหารอย่างถูกต้องดีที่สุด

Mercola (2013 : 7) นักโภชนาการ ชาวตะวันตก ได้กล่าวถึง 7 เหตุผลที่สำคัญที่ควรเคี้ยวอาหารให้ดีที่สุด ดังนี้

1. กระบวนการเคี้ยวทำหน้าที่เป็นขั้นตอนแรกในการย่อยอาหารที่เหมาะสม

ดูดซึมสารอาหารและพลังงานจากอาหารของคุณมากขึ้น การเคี้ยวอาหารของคุณลดลงจากอนุภาคขนาดใหญ่เป็นอนุภาคขนาดเล็กที่ย่อยง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ลำไส้ของคุณดูดซึมสารอาหารจากอนุภาคอาหารได้ง่ายขึ้นเมื่อพวกเขาผ่านเข้าไป นอกจากนี้ยังป้องกันไม่ให้อาหารย่อยไม่ถูกต้องจากการป้อนเลือดของคุณและก่อให้เกิดความหลากหลายของผลกระทบต่อสุขภาพของคุณ

งานวิจัยล่าสุดที่จัดขึ้นที่สถาบันการประชุมประจำปีของสถาบันเทคโนโลยีอาหารและงาน Food Expo ในเมืองชิคาโกได้แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้เข้าร่วมเคี้ยวอัลมอนด์ต่อไป อนุภาคขนาดเล็กก็จะดูดซึมได้ดีขึ้นและดูดซึมได้เร็วขึ้น โดยร่างกายในบรรดาผู้ที่เคี้ยวน้อยอนุภาคขนาดใหญ่ถูกส่งผ่านไปยังร่างกายในขณะที่ยังมีเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราที่ฉวยโอกาสด้วยแหล่งเชื้อเพลิงในระหว่างการขนส่งของพวกเขา ศาสตราจารย์ ดร. ริชาร์ด Mattes มหาวิทยาลัย Purdue อธิบายว่า

“ขนาดอนุภาคมีผลต่อการเข้าถึงพลังงานชีวภาพของพลังงานของอาหารที่มีการบริโภค ยิ่งคุณเคี้ยวมากเท่าไหร่ก็ยิ่งสูญหายไปเท่าไรและเก็บสะสมไว้ในร่างกายมากขึ้นเท่านั้น” การเคี้ยวอาหารที่เร็วเกินไป ทำให้อาหารมีอนุภาคขนาดใหญ่เข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีผลอาจทำให้เกิดปัญหาในการย่อยอาหารได้ การเคี้ยวอาหารของคุณอย่างละเอียดทั่วถึง ช่วยให้คุณสามารถดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้นจากอาหาร ช่วยให้การย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น และช่วยทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารและท้องอืดได้น้อยลง

2. รักษาน้ำหนักได้ดีให้แข็งแรง ยิ่งคุณเคี้ยวนานเท่าไหร่ก็ยิ่งมีเวลามากพอที่คุณจะกินอาหารเสร็จและการวิจัยก็แสดงให้เห็นว่าการรับประทานอาหารช้าๆ จะช่วยให้คุณกินน้อยลงและใน

ที่สุดก็เพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มน้ำหนักหรือลดน้ำหนัก ตัวอย่างเช่น การเคี้ยวอาหารของคุณสองครั้งตราบเท่าที่คุณปกติจะช่วยให้คุณสามารถควบคุมขนาดส่วนของคุณ ซึ่งธรรมชาติลดการบริโภคแคลอรี่ต้องใช้เวลา โดยทั่วไปประมาณ 20 นาที สำหรับสมองของคุณเพื่อส่งสัญญาณให้ท้องของคุณว่าคุณเต็มแล้วและนี่อาจอธิบายได้ว่าทำไมการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่าผู้คนรายงานว่ารู้สึกอิ่มเอิบเมื่อพวกเขากินช้า ๆ 2 พวกเขาก็เสียเวลาประมาณ 10% แคลอรี่เมื่อพวกเขากินช้าและคงเคี้ยวช้าลงเมื่อเทียบกับเมื่อพวกเขากำลังเร็ว ๆ

3. อาหารของคุณได้รับสัมผัสกับน้ำลายของคุณมากขึ้น น้ำลายมีเอนไซม์ย่อยอาหาร ดังนั้น คุณจึงเคี้ยวนานยิ่งขึ้นเอนไซม์เหล่านี้จึงต้องเริ่มทำลายอาหารของคุณทำให้การย่อยอาหารง่ายขึ้นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กของคุณ หนึ่งในเอนไซม์เหล่านี้คือ ไลเปสที่เป็นเอนไซม์ซึ่งช่วยในการย่อยสลายไขมัน เช่น น้ำลายช่วยหล่อลื่นอาหารของคุณเพื่อให้ง่ายขึ้นในหลอดอาหารของคุณ

4. การย่อยง่ายขึ้น ขั้นตอนการเคี้ยวอาหารของคุณจะเปลี่ยนเป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ และทำให้เป็นของเหลวบางส่วนทำให้ร่างกายย่อยง่ายขึ้น การย่อยอาหารเป็นหน้าที่ที่จำเป็นสำหรับร่างกายของคุณโดยต้องใช้พลังงานเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจำเป็นต้องย่อยอาหารที่เคี้ยวไม่ถูกต้อง การเคี้ยวอย่างถูกต้องช่วยให้กระเพาะอาหารของคุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำลายอาหารของคุณได้เร็วขึ้น คุณจะได้รับประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารจากคำข้าวอาหารที่เต็มปากที่ทำการเคี้ยวอย่างละเอียด จนทำให้เป็นน้ำและโครงสร้างเส้นใยของอาหารทั้งหมดได้ถูกเคี้ยวและย่อยสลายไปทั้งหมด จนกระทั่งกลืนกินน้ำและเส้นใยที่สลายทั้งหมดลงไปอย่างสมบูรณ์ ก่อนที่จะตักกินอาหารในคำอื่นต่อไป

5. ดีสำหรับฟันของคุณ กระดูกที่ยึดฟันคุณจะได้รับ “การออกกำลังกาย” เมื่อคุณเคี้ยวช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรง น้ำลายที่ผลิตในขณะเคี้ยวยังเป็นประโยชน์ช่วยล้างอนุภาคอาหารจากปากของคุณและล้างแบคทีเรียเพื่อไม่ให้มีการสะสมคราบจุลินทรีย์หรือน้อยลงและช่วยป้องกันฟันผุ

6 แบคทีเรียส่วนเกินน้อยกว่าที่ห่อตัวในลำไส้ของคุณ เมื่ออนุภาคขนาดใหญ่ของอาหารที่เคี้ยวไม่ถูกต้องใส่กระเพาะอาหารของคุณอาจยังคงไม่ได้แยกแยะเมื่อเข้าสู่ลำไส้ของคุณ แบคทีเรียจะเริ่มทำลายลงหรือพูดอีกนัยหนึ่งก็จะเริ่มเกิดอาการผื่นขึ้นอาจทำให้เกิดแก๊สและท้องอืดท้องร่วงท้องผูกปวดท้องตะคริวและปัญหาทางเดินอาหารอื่น ๆ

7. เพลิดเพลินและลิ้มรสอาหารของคุณ ถ้าคุณรีบเร่งผ่านอาหารของคุณกับแทบจะไม่เคี้ยวใด ๆ คุณยังไม่ได้ชิมหรือเพลิดเพลินกับอาหารจริง ๆ เมื่อคุณใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารของคุณอย่างถูกต้องคุณจะบังคับให้คุณชะลอตัวลงลิ้มรสอาหารมื้อต่าง ๆ และเพลิดเพลินไปกับรสชาติอาหารที่คุณนำเสนอวิธีเคี้ยวอาหารของคุณอย่างถูกต้อง

วิธีที่คุณเคี้ยวเป็นเอกลักษณ์ของคุณและอาจฝังลึกโดยจุดในชีวิตของคุณนี้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคุณอาจจะต้องพยายามใส่ใจเพื่อเปลี่ยนวิธีที่คุณเคี้ยว แต่ข่าวดีก็คือคุณสามารถเริ่มต้นด้วยมื้ออาหาร

มื้อต่อไปได้ มีหลายทฤษฎีที่คุณควรนึกคิดเคี้ยวอาหารแต่ละชิ้นกี่ครั้ง The Times of India ได้ให้ความสำคัญกับ Horace Fletcher ซึ่งเป็นนักโภชนาการด้านสุขภาพและปลายปี 1800 ซึ่งเป็นที่รู้จักในนามของการเคี้ยวอาหารกัดแต่ละครั้ง 100 ครั้งก่อนที่จะกลืนกิน (และนี่แสดงว่าเขามีสุขภาพแข็งแรงและความอดทน) 0.3 คุณไม่จำเป็นต้องเข้มงวดนี้ แต่เนื่องจากปริมาณการเคี้ยวอาหารจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดและเนื้อสัมผัส นี่คือคำแนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าคุณกำลังเคี้ยวอยู่ (Mercola. 2013 : 7 - 9)

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารช้า

Brian St. Pierre ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ ไว้ดังนี้

1. การย่อยอาหารดีขึ้น
2. มีความชุ่มชื้นที่ดีขึ้น การดูดซึมของน้ำดีขึ้น
3. ช่วยให้ลดน้ำหนักง่ายขึ้นและรักษาน้ำหนักตัวได้ง่ายขึ้น
4. ทำให้มีความสุขใจและอิ่มเอมกับอาหารที่เรารับประทาน ชะลอการกินอาหารและช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ในทางตรงกันข้าม การรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบและรวดเร็ว มีโทษดังนี้

1. ทำให้การย่อยอาหารไม่มีประสิทธิภาพ หรือการย่อยไม่ปกติ มีความทุกข์ทรมานจากอาหารไม่ย่อยได้
2. การรับประทานอาหารเสร็จเร็วเกินไป มักทำให้มีความอยากกินอาหารเพิ่มมากขึ้น หรือหยุดหรือจบการกินอาหารอย่างกะทันหัน ทำให้อึดอัดและอิ่มเกินไป ด้วยการกินอาหารเสร็จก่อนที่ร่างกายจะส่งสัญญาณของความอิ่มออกมาให้
3. ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น ด้วยเวลาที่สมองจะส่งสัญญาณความอิ่มนั้นใช้เวลาประมาณ 20 นาที ซึ่งคนส่วนใหญ่ ไม่ได้ใช้เวลาการกินอาหารได้นานเท่านั้น
4. ทำให้ลดความพึงพอใจ หรือความสุขใจกับอาหารลดลง มีความตึงเครียดหรือเคร่งเครียดในการรับประทานอาหาร

จากประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ และโทษของรับประทานอาหารอย่างรวดเร็ว สรุปให้เห็นได้ว่า การปฏิบัติรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ และมีความสุขกับการรับประทานอาหารนั้น จะทำให้มีสุขภาพดีและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

คุณค่าของการกินอาหารช้า

Brian St. Pierre นักโภชนาการจบระดับปริญญา ได้กล่าวจากประสบการณ์ของเขาว่า ด้วยปัจจุบันสังคมเร่งรีบฟุ้งซ่านและยุ่งเกินไป คนส่วนใหญ่ในอเมริกาเหนือ กินอาหารกันอย่างรวดเร็ว ไม่ค่อยใช้เวลาในการลิ้มรสอาหารของเขา ส่วนใหญ่รีบเร่งกินอาหารไม่ว่าจะเป็นใคร หรือบางครั้งแม้กระทั่งการเคี้ยวอย่างถูกต้อง การกินอย่างรวดเร็วและการรีบตักกินอาหาร ทำให้เขาสามารถ

แอบเก็บแคลอรี่เป็นจำนวนมากก่อนที่กระเพาะอาหารจะตระหนักว่าเกิดอะไรขึ้น จากประสบการณ์การแนะนำโภชนาการให้กับลูกค้าของเขา ทำให้เขาได้การเรียนรู้ที่จะกินช้า และนี่เป็นหนึ่งในสิ่งที่ง่ายและมีประสิทธิภาพมากที่สุดที่บุคคลทั่วไปสามารถทำได้เพื่อปรับปรุงสุขภาพโดยรวมของตนเอง

การกินช้า คุณค่าของการกินช้าที่เป็นประโยชน์ คือ ทำให้ผู้กินอาหารมีการรับรู้ความพอใจมากขึ้น ซึ่งต่างจากการ “เต็ม” หนึ่งในประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการรับประทานอาหารช้าคือ การให้เวลาร่างกายของคุณในการรับรู้ว่าคุณเต็มอิ่ม ใช้เวลาประมาณยี่สิบนาทีจากการเริ่มต้นของมื้ออาหารสำหรับสมองที่จะส่งสัญญาณของความอิ่มเต็ม ซึ่งการกินอาหารของคนส่วนใหญ่ ไม่ได้ใช้เวลากินได้นานเท่านั้น

เมื่อผู้ใดได้กินอาหารให้ช้าลง ได้ลิ้มรสอาหารโดยให้ความใส่ใจกับรสชาติอาหารและลักษณะผิวเส้นใยของอาหาร และให้คุณค่ากับการกัดแต่ละคำอย่างปล่อยวางใจ ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ จะรับรู้และรู้สึกได้ถึงความรู้สึกที่ดีที่เกิดขึ้นในใจ แม้ว่าเขาจะกินแซนวิชที่ไม่มีคุณค่าอยู่ก็ตาม

ปรับปรุงการย่อยอาหาร ด้วยขั้นตอนการย่อยอาหาร

การรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ จะช่วยให้การย่อยอาหารของเราดีขึ้น การได้ความเข้าใจว่าการย่อยอาหารเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. (ขั้นตอนที่ 1) ทันทีที่เราเห็น ได้กลิ่นหรือคิดถึงอาหาร จะเริ่มมีน้ำลายไหลเพื่อเตรียมรับอาหารเข้าในปากของเรา
2. (ขั้นตอนที่ 2) น้ำลายประกอบด้วยเอนไซม์ที่ทำลายอาหารลงและทำให้ทำปากชุ่มชื้นขึ้นเพื่อให้กลืนง่ายขึ้น
3. (ขั้นตอนที่ 3) ต้องเตรียมพร้อมที่จะไปทำงาน กระเพาะอาหารของเราเริ่มที่จะหลั่งกรดมากขึ้น
4. (ขั้นตอนที่4) ลำไส้เล็กของเราเริ่มเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการการบีบตัวของทางเดินอาหาร และอื่น ๆ

ถ้าคนเรารีบเร่ง กระบวนการนี้เป็นการบังคับให้ระบบทางเดินอาหารของเราจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ก่อนที่จะได้รับการเตรียมอย่างเต็มที่

ที่มหาวิทยาลัยโรดไอส์แลนด์ นักวิจัยได้ตรวจสอบว่าความเร็วในการรับประทานอาหารมีผลต่อขั้นตอนการย่อยอาหารในระยะเริ่มต้นอย่างไร โดยการสังเกตว่าเด็กวัย 60 คน ได้ผลว่า

1. คนกินอาหารช้า กิน 2 ออนซ์ต่อนาที
2. ผู้บริโภคที่มีความเร็วปานกลางบริโภคอาหาร 2.5 ออนซ์ต่อนาที
3. ผู้บริโภคที่กินอาหารได้อย่างรวดเร็วกิน 3.1 ออนซ์ต่อนาที พวกเขายังได้รับการกัดขนาดใหญ่และเคี้ยวน้อยลงก่อนที่จะกลืนกิน

ซึ่งหมายความว่าไม่เพียงแต่ผู้ที่กินอาหารอย่างรวดเร็วจะใส่อาหารมากขึ้นลงในระยะเวลาหนึ่ง อาหารนั้นยังไม่ได้รับการย่อยให้ดีด้วย อาหารจึงถูกลงไปอยู่ถึงในกระเพาะอาหารของผู้ป่วยอย่างรวดเร็วในก้อนใหญ่

การย่อยอาหารเริ่มต้นที่ปาก ชิ้นของอาหารที่ถูกกัดแล้วมีชิ้นขนาดใหญ่ และไม่ได้ถูกเคี้ยวต่อให้ละเอียดมากพอ ก็จะทำให้กระเพาะอาหารที่จะย่อยอาหารเพื่อส่งต่ออาหารย่อยแล้วในกระเพาะอาหารจะเข้าสู่ลำไส้เล็กได้ยากขึ้น อาหารที่จะส่งต่อไปลำไส้เล็ก เป็นน้ำที่เป็นส่วนผสมของเหลวของอาหารที่ย่อยแล้ว กรดไฮโดรคลอริก เอนไซม์ย่อยอาหาร และน้ำที่ไหลผ่านวาล์ว pyloric (ลิ้นกระเพราะส่วนปลาย) เพื่อการกำจัดต่อไป ส่วนอาหารที่ไม่ได้ถูกย่อยสลายลงเพื่อให้ส่งต่อเป็นอาหารที่ย่อยแล้วในกระเพาะอาหารก็จะเข้าสู่ลำไส้เล็กเช่นกัน อาจส่งผลให้เกิดอาการท้องอืดและปัญหาทางอาหารอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

ในการวิจัยของมหาวิทยาลัยโรดไอส์แลนด์ แสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหารช้าช่วยให้กินน้อยลง ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่กำลังพยายามลดน้ำหนักหรือรักษาน้ำหนักไว้

นักวิจัยได้ทำการวิจัยกับผู้หญิงน้ำหนักปกติ 30 ราย ในการรับประทานอาหารกลางวันที่ต่างกัน 2 ครั้ง อาหารในทั้งสองกรณี ประกอบด้วยพาสต้าจานยักษ์ที่มีซอสมะเขือเทศผักและชีส Parmesan พร้อมกับน้ำ 1 แก้ว

ในแต่ละครั้ง นักวิจัยจะแนะนำให้ผู้หญิงกินอาหารให้อิ่ม แต่ในระหว่างการวิจัยครั้งหนึ่งพวกเขาถูกบอกให้พวกเขากินอาหารให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในขณะที่อีกครั้งหนึ่งผู้เข้าร่วมประชุมได้รับการขอให้กินช้า ๆ และวางช้อนส้อมลงระหว่างการกัด

เมื่อนักวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างในการบริโภคอาหารระหว่างมื้อกลางวันที่ได้กินอย่างรวดเร็วและรับประทานอาหารกลางวันที่กินช้า คือสิ่งที่พวกเขาค้นพบว่า

1. เมื่อรับประทานอาหารได้อย่างรวดเร็ว ผู้หญิงบริโภค 646 แคลอรี่ใน 9 นาที
2. เมื่อกินช้าผู้หญิงบริโภค 579 แคลอรี่ในเวลา 29 นาที
3. นั่นคือ 67 แคลอรี่ น้อยลง ใน อีก 20 นาที

ถ้าคิดคาดการณ์จากการกินอาหารสามมื้อต่อวัน ก็จะเห็นได้ว่า ความรวดเร็วนั้นทำให้เกิดแคลอรี่ส่วนเกินที่อาจเพิ่มขึ้นได้

นี่เป็นอีกเรื่องที่น่าสนใจ เมื่อผู้หญิงกินอาหารกลางวันอย่างรวดเร็ว พวกเขารายงานว่าเขาจะมีความหิวขึ้นอีกครั้ง เพียงหนึ่งชั่วโมงหลังจากที่รับประทานอาหารกลางวัน เมื่อเทียบกับเขาได้กินอย่างช้าๆ

ดังนั้นไม่เพียงแต่การรับประทานอาหารได้อย่างรวดเร็วนำไปสู่การบริโภคอาหารมากขึ้นก็จริง สิ่งนี้ทำให้ผู้หญิงมีความพอใจ น้อยลงด้วย ตรงกันข้าม แน่นอนว่าการรับประทานอาหารที่ช้าหมายถึงอาหารน้อย แต่มีความพึงพอใจที่ยาวนานกว่า

ความชุ่มชื้นที่ดีขึ้น

การชุ่มชื้นที่ดีจะช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย กระตุ้นกล้ามเนื้อช่วยให้ไตและลำไส้ของเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและช่วยเพิ่มการปรากฏตัวของผิว ประโยชน์ด้านหนึ่งของการรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ คือการเพิ่มการบริโภคน้ำในช่วงมื้ออาหาร

การศึกษาของมหาวิทยาลัยโรดไอส์แลนด์ ได้เปรียบเทียบปริมาณน้ำที่ผู้เข้าร่วมดื่ม เมื่อพวกเขากินช้า ผู้หญิงดื่มน้ำ 409 มล. (ประมาณ 14 ออนซ์) เมื่อพวกเขากินได้อย่างรวดเร็วพวกเขาดื่มเพียง 289 มล. (9.7 ออนซ์) ผลเช่นนี้บางครั้งทำให้นักวิทยาศาสตร์สงสัยว่าการดื่มน้ำมากขึ้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คนรู้สึกอิ่มนาน

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยโรดไอส์แลนด์ ได้นำทฤษฎีนี้มาทดสอบ ในรูปแบบของการศึกษาอาหารกลางวัน โดยควบคุมปริมาณน้ำเพื่อให้ผู้เข้าร่วมดื่มน้ำในปริมาณที่เท่ากันในแต่ละการนั่ง ในการทดสอบครั้งนี้ ไม่ว่าผู้ร่วมทดลองซึ่งเป็นผู้หญิงจะรับประทานช้าหรือเร็วก็ตาม ผู้หญิงบริโภคประมาณเท่ากัน และในตอนท้ายของมื้ออาหารพวกเขายังให้คะแนนความอยากอาหารที่คล้ายกัน

แต่หลังจากรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมงบรรดาผู้ที่รับประทานอาหารช้า ๆ ก็รายงานว่ามีความหิวและความปรารถนาที่จะกินน้อยลงโดยมีระดับความอิ่มตัวมากขึ้น

นักวิจัยสรุปว่าการ ดื่มน้ำมากขึ้นอาจเป็นกุญแจสำคัญในการช่วยให้เรากินน้อยลงในระหว่างมื้ออาหาร แต่การรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ ดูเหมือนจะลดความหิวและนำไปสู่ความอิ่มเอมระหว่างมื้ออาหารที่สูงขึ้น กินช้า ดื่มน้ำมากขึ้น กินอาหารน้อยลง และรู้สึกอิ่มเอมใจมากขึ้น

โทษของการรับประทานอาหารได้อย่างรวดเร็ว ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น อ้วนขึ้น การรับประทานอาหารช้า อาจไม่ใช่ยาครอบจักรวาลที่สมบูรณ์แบบสำหรับการลดน้ำหนัก แต่อย่างแน่นอนจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการควบคุมสัดส่วนและความรู้สึกของความอิ่มแปล้มากขึ้น

ในขณะเดียวกันการวิจัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างรวดเร็วมีผลยืนยันรับรองเป็นหลักฐานชัดเจนว่า การรับประทานอาหารอย่างรวดเร็วส่งเสริมการเพิ่มน้ำหนักและทำให้รู้สึกไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการกินของบุคคลได้ การศึกษาและการวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ทั้งสองกลุ่ม เช่น นักดับเพลิง ที่กินอาหารอย่างสม่ำเสมอ พบว่า คนกินอาหารที่รวดเร็วจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปกว่าคนกินอาหารช้า ฉะนั้น หากผู้ใดมีเป้าหมายต้องการการลดหรือรักษาน้ำหนัก ขอให้ผู้นั้นเพียงทำความช้าลงในการกินอาหาร

การรับประทานอาหารที่เร็วและไม่เป็นลำดับ

หากบุคคลใดเคยมีประสบการณ์ตอนดื่มสุราแล้วคุณจะรู้สึกถึงความรู้สึกนี้ คือ การกระตุ้นที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้อาหารที่นั่นเร็วที่สุด การวิจัยแสดงให้เห็นว่าหนึ่งใน hallmarks ของการรับประทานอาหารที่มีการรับประทานอาหารที่กินอาหารอย่างรวดเร็วด้วยความเร็ว

คนที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากการรับประทานอาหารที่บีบบังคับมักจะรู้สึกว่าไม่ได้ควบคุมพฤติกรรมการกินของพวกเขา หลังจากการดื่มสุราหรือตอนที่กินมากเกินไปพวกเขารู้สึกผิด อับอาย และเสียใจ การแก้ไขให้ทำดี ก็คือ คุณจะหลุดพ้นจากการดื่มสุราหรือตอนกินอาหารมากเกินไปและช่วยให้คุณกลับไปนั่งลงที่เบาะขับรถได้และควบคุมการกินอาหารได้ ก็โดยการชะลอตัวลง ในความเป็นจริงนี่เป็นเทคนิคที่เราใช้ในโปรแกรมการฝึก ดังนั้น เมื่อคุณอยู่อำนาจของการดื่มสุราหรือตอนกินมากจนรู้สึกว่ามันท่วมท้นมากเกินไป เพียงพยายามชะลอตัวช้าลงทันที ที่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น คุณก็จะรอดพ้นได้

(Brian St. Pierre. ม.ป.ป)

Susan Albers เป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ Cleveland Clinic ในโอไฮโอมา 10 ปี ทุกอย่างที่เธอได้เรียนรู้ในช่วงเวลานั้น ได้ถูกนำมาตกผลึกรวมลงเป็นระบบที่ทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติที่จะช่วยให้คนได้บรรลุเป้าหมายการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful eating) Susan มุ่งเน้นที่จะทำให้แน่ใจว่าเทคนิคทั้งหมดที่เธอได้แบ่งปัน เป็นไปตามหลัก 3-E Promise ของเธอ คือ เป็นเรื่องง่าย (Easy) มีอำนาจ (Empowering) และมีประสิทธิภาพ (Effective)

คุณอาจคิดว่าทักษะการกินอาหารอย่างมีสติ เป็นเรื่องยากที่จะพัฒนา แต่ความจริงแล้วไม่ได้ยากเช่นนั้น เนื่องจากเทคนิคทั้งหมดที่เสนอนั้นต้องบรรลุหลักปฏิบัติ 3-E Promise (ง่าย มีอำนาจ และมีประสิทธิภาพ) ทุกหลักการจึงนำไปใช้งานได้ง่าย แต่ไม่ใช่ทุก ๆ เทคนิคที่จะนำไปใช้ปฏิบัติได้ดีสำหรับทุกคน แต่คุณจะพบหลักที่จะใช้ได้ดีสำหรับตัวคุณเอง และคุณก็จะพบวิถีทางของคุณเอง

เทคนิคการรับประทานอาหารอย่างมีสติและชาญฉลาด 6 ตัวอย่าง ที่คุณสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

1. ใช้มือที่ไม่ถนัดของคุณเพื่อช่วยให้คุณชะลอช้าลง (ลดปริมาณอาหารที่กินประมาณ 30 %)

2. กินอาหารที่คุณโปรดปรานหลังสุด ด้วยมีการวิจัยที่บ่งชี้ว่า คุณจะจำเหตุการณ์หรือสิ่งสุดท้ายที่คุณทำได้ดีที่สุด เพราะฉะนั้นคุณจะจำได้ถึงความรู้สึกพึงพอใจหลังจากกินอาหารสุดโปรดของคุณแล้ว

3. ใช้จานหรือแผ่นสีแดงเพื่อช่วยให้คุณกินอาหารช้าลง สมองของเราจะสั่งหยุดได้ เมื่อเราเห็นสีแดง

4. คิดถึงสถานที่ตั้งสถานที่ การวางอาหารที่ดีต่อสุขภาพในที่ตั้งเชิงกลยุทธ์ (เช่น ระดับสายตาในตู้เย็นของคุณ) ช่วยเพิ่มโอกาสที่คุณจะรับประทานอาหารสุขภาพนั้น เมื่อเทียบกับการเก็บของไว้ในลิ้นชักที่คุณไม่เคยเห็น

5. ดื่มน้ำแก้วละ 8 ออนซ์ 20 นาทีก่อนรับประทานอาหารช่วยให้คุณสามารถควบคุมความอยากอาหารก่อนรับประทานอาหาร

6. หายใจลึก ๆ ก่อนที่จะมีการกัดอาหาร เพื่อเพิ่มออกซิเจนในสมองของคุณ ซึ่งจะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ดีขึ้น

ถ้าคุณไม่ทำอะไรมากไปกว่านี้ เพียงแค่ใช้ 6 เทคนิคทุกวันแล้วคุณจะรับประทานอาหารอย่างมีสติมากขึ้นด้วยเวลาไม่กี่วัน ภายในไม่กี่สัปดาห์ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเปลี่ยนเป็นนิสัยสติ นั่นคือพลังของระบบเทคนิคแบบนี้ที่ Susan ได้สร้างขึ้นสำหรับคุณ

การรับประทานอาหารที่ใส่ใจมีสติเป็นคำตอบระยะยาว

ลองนึกภาพที่คุณไม่ต้องกังวลกับอารมณ์ในการกินอาหารอีกต่อไป คุณสามารถนั่งข้างหน้าอาหารใด ๆ แม้แต่อาหารที่คุณชื่นชอบและรับประทานได้จนกว่าคุณจะพอใจ คุณจะมีความสุขกับการรับประทานอาหารทุกคำอย่างนักชิม คุณจะเห็นรายละเอียดพื้นผิวอาหารที่คุณไม่เคยเห็นมาก่อน คุณจะสังเกตเห็นรสชาติที่คุณไม่เคยสังเกตมาก่อน คุณจะเพลิดเพลินไปกับอาหารของคุณอย่างที่คุณไม่เคยสัมผัสมาก่อน และเมื่อคุณรู้สึกพอใจเต็มอิ่มคุณก็ควรจะหยุดกิน ปัญหาเรื่องของน้ำหนักและอารมณ์การกินอาหารก็จะเป็นเพียงอดีตที่ผ่านไป

(Susan Albers. 2017)

ประโยชน์ของการเรียนรู้เทคนิคการรับประทานอาหารอย่างมีสติ ที่แบ่งปันโดย Susan Albers มีดังนี้คือ

1. เรียนรู้วิธี Marshmallow เพื่อให้คุณสามารถระบุและรับมือกับการกระตุ้นให้กินเมื่อคุณไม่รู้สึกหิวได้

2. ค้นพบวิธีการเปลี่ยนการรับประทานอาหารโดยไม่มีสติเป็นการรับประทานอาหารอย่างมีสติด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ เพียงข้อเดียว เพื่อให้คุณสามารถรับประทานอาหารได้น้อยลงและบำรุงร่างกายได้มากขึ้น

3. ใช้เทคนิคง่าย ๆ เพียงวิธีเดียว เพื่อค้นหาผลกระทบจากการกินกับคนอื่นจากปริมาณการรับประทานอาหารของคุณ คุณจะประหลาดใจในสิ่งที่คุณเรียนรู้

4. เรียนรู้ว่านักวิจารณ์อาหารมืออาชีพเชิญชวนให้กินอาหารของพวกเขาเพื่อที่คุณจะได้เพลิดเพลินกับอาหารอย่างนักชิมมืออาชีพ

5. วิธีที่คุณสามารถใช้อำนาจออกไปจากความอยากของคุณเพื่อให้คุณสามารถเริ่มต้นการตอบสนองต่อจิตใจ

6. ค้นหาวิธีการรักษาจิตใจของคุณ สามารถช่วยคุณต่อสู้กับการกระตุ้นให้กินอย่างไม่มีสติ เพื่อให้คุณสามารถหยุดการกินตามอารมณ์ได้

7. เรียนรู้วิธีหยุดความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่ไม่ดีและวิธีการเลือกอาหารที่ดีขึ้นในครั้งต่อไปเพื่อให้คุณสามารถรับประทานได้อย่างมีสุขภาพดีและมีสติมากขึ้น

8. เรียนรู้เคล็ดลับของเกมในวัยเด็กที่ชื่นชอบเพื่อให้คุณสามารถหยุดรับประทานอาหารเมื่อใดก็ได้ ตามที่คุณตัดสินใจ

9. “การหยิบอาหาร” ที่ดี อาจทำให้คุณทานอาหารได้โดยที่ไม่สังเกตแม้กระทั่งการเรียนรู้วิธีการจดจำนิสัยนี้เพื่อที่คุณจะได้หยุดยั้งการตายของมันได้

สำหรับเรื่องการกินนั้น นักวิชาการได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภค เช่น งานของศาสตราจารย์ ไบรอัน แวนซิงค์ (Brian Wansink) แห่งมหาวิทยาลัยคอร์แนล นิวยอร์ค ซึ่งทดลองให้ผู้ที่เข้าชมภาพยนตร์ 2 กลุ่ม รับประทานข้าวโพดคั่ว โดยกลุ่มที่ 1 ให้ถุงขนาดใหญ่ กลุ่มที่ 2 ให้ขนาดใหญ่สุด หลังชมภาพยนตร์ จึงทำการตรวจสอบ และพบว่า คนที่ได้ถุงข้าวโพดใหญ่สุด จะบริโภคมากกว่ากลุ่มที่ได้ถุงขนาดใหญ่ร้อยละ 53 เขากล่าวว่า การกินอาหารโดยขาดสติไม่รู้ตัว กินตามความเคยชิน กินตามความพอใจ เป็นเหตุให้เรากินอาหารมากเกินไป

เขาเขียนไว้ในหนังสือชื่อ กินอย่างขาดสติ (Mindless Eating) ว่า ถ้าเราคำนึงถึงเรื่องการกิน และวิธีกิน จะทำให้เรากินน้อยลง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่นักวิชาการให้ความสนใจกันมาก และได้ทำการศึกษาเรื่องของการกินอย่างมีสติ

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2556, พฤษภาคม 23) ได้เขียนถึง ลิเลี่ยน ชุง (Lilian Cheung) นักโภชนาการแห่งคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เขียนถึงวิธีการกินอย่างมีสติ ไว้ในหนังสือ ชื่อ Savor : Mindful Eating, Mindful Life ซึ่งเขียนร่วมกับท่านติชนัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) ภิกษุชื่อดังชาวเวียดนาม แห่งหมู่บ้านพลัมในฝรั่งเศส โดยชุงเป็นลูกศิษย์ของท่าน ชุง กล่าวว่า “การที่เรามีสติในการกิน จะทำให้เรากินอาหารได้ถูกต้อง และไม่มากเกินไป เวลานี้อุตสาหกรรมอาหารพัฒนาไปมาก หีบห่อมีขนาดใหญ่ขึ้น ชีวิตของคนเร่งรีบมากขึ้น ทำให้เรากินอาหารเร็วขึ้น มีเวลากินน้อยลง ซึ่งทำให้เราอ้วนขึ้นด้วย ดังนั้น เราจึงต้องมาฝึกการกินอย่างมีสติ” เธอได้จัดหลักสูตรการเรียนการสอนเรื่องกินอย่างมีสติ ที่สถานปฏิบัติธรรมตามแนวของหมู่บ้านพลัมที่นิวยอร์ค ในหลักสูตรของเธอ เริ่มด้วยการสวดมนต์ นำจานอาหารมาวางไว้ข้างหน้า เริ่มพิจารณา รูปร่าง สี กลิ่นของอาหาร อย่างมีสติ กินเพื่ออยู่ ไม่ติดในรสชาติของอาหาร ค่อย ๆ ตักอาหารเข้าปาก อมไว้ กำหนดรู้รสและกลิ่นของอาหาร ค่อย ๆ เคี้ยวทีละคำ ดูการเคลื่อนไหวของกรามรับรู้ความเคลื่อนไหวของอาหารและน้ำลายในปาก เคี้ยวช้า ๆ จนหมด แล้วกลืน ค่อย ๆ ดูอาหารเคลื่อนลงในกระเพาะ กินอาหารช้า ๆ จนหมด

ผู้เข้าอบรมมักจะบอกว่า ไม่เคยกินอาหารช้าแบบนี้มาก่อนเลย แต่ก็ทำให้ได้เห็นรายละเอียดต่าง ๆ ในขบวนการกิน ซึ่งทำให้เกิดความระมัดระวังและรู้ตัวตลอดเวลากินอาหาร และทำให้ใจสงบลง

หลัก 7 ประการในการกินอย่างมีสติ โดยชุง มีดังนี้

1. ให้รู้สึกขอบคุณอาหารที่เรารับประทาน ซึ่งจะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้

2. รับรู้ถึงคุณลักษณะของอาหาร รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของอาหารซึ่งเราสัมผัสได้จาก ตา จมูก ลิ้น อย่างมีสติ เพื่อไม่ให้เราติดยึดในรสชาติของอาหาร

3. ให้คำนึงถึงขนาดของภาชนะที่ใส่อาหาร ให้รับประทานในภาชนะขนาดเล็กลง ซึ่งงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การกินอาหารในจานขนาดเล็ก จะกินได้น้อยกว่า และอิ่มเร็วขึ้น

4. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

5. เคี้ยวอย่างช้า ๆ

6. อย่างดอาหารบางมื้อ เพราะมัวยุ่งอยู่กับงาน

7. ให้คำนึงถึงอาหารที่รับประทาน ควรจะเป็นอาหารที่มีพืช ผักผลไม้ เป็นหลัก ส่วนไขมัน เนื้อสัตว์ และของหวานน้อยลง จึงจะทำให้เรามีสุขภาพดี

ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล ได้กล่าวในโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน โครงการรวมพลัง “ขยับกาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง” ว่าพฤติกรรมกินทั้งที่ไม่หิว กินจนอิ่มท้องจะแตก กินไปคุยไป จนจำไม่ได้ว่ากินอะไรไปบ้างเป็นตัวอย่างของการกินแบบขาดสติ และเป็นหนึ่งในสาเหตุของความอ้วน หนึ่งในวิธีที่จะช่วยให้คุณผอมได้ตลอดไปคือ การฝึกกินแบบคนผอม หรือ กินอย่างมีสติ ตามเทคนิค 10 ข้อต่อไปนี้

1. ฝึกรับประทานอาหารตามเวลา ไม่ใช่ตามอารมณ์

2. ตักอาหารทั้งหมดที่จะรับประทานใส่จาน โดยกะปริมาณให้เหมาะสมตั้งแต่แรก อย่าตักไปรับประทานไป

3. ขณะรับประทานอาหาร อย่าดูทีวี เล่นมือถือ อ่านหนังสือพิมพ์ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งเบี่ยงเบนความสนใจไปพร้อมกัน

4. ฝึกรับประทานอาหารแบบนักวิจารณ์อาหาร คือ ค่อย ๆ ละเลียด รับรู้รสชาติ กลิ่น เนื้อสัมผัส เคี้ยวช้า ๆ อย่ารีบเคี้ยวรีบกลืน

5. ตั้งน้ำเปล่าหนึ่งแก้วไว้ข้างจาน หมั่นจิบน้ำเป็นระยะระหว่างมื้อ

6. ฝึกถามตัวเองเป็นระยะว่า ตอนนี้อิ่มแค่ไหนแล้ว

7. หยุดรับประทานเมื่ออิ่มได้ 8 ใน 10 ส่วนของท้อง

8. ถ้าจะรับประทานขนมหรือผลไม้ต่อหลังมื้ออาหาร ต้องเผื่อพื้นที่ในกระเพาะและโควต้าแคลอรี่ไว้ให้ เพราะคุณไม่ได้มีสองกระเพาะเพื่อแยกของคาวและของหวาน

9. เน้นรับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ผัก ธัญพืช เพราะจะเป็นการบังคับให้คุณต้องเคี้ยวนานขึ้น อีกทั้งอาหารเหล่านี้ยังอยู่ท้องอิ่มนานกว่าอาหารที่ไม่มีกากใย

10. ฝึกนั่งสมาธิ หรือ โยคะ จะช่วยให้คุณมีสติในการใช้ชีวิตประจำวันทุก ๆ ด้าน รวมถึงการรับประทาน

วิธีรับประทานอาหาร และวิธีการเลือกใช้ชีวิต บางครั้งอาจดูยุ่งยากและอึดอัดที่จะนำไปปฏิบัติในช่วงแรก แต่หากผู้มีความอดทนมากพอ ในที่สุดแล้ว วิถีแห่งความผอมจะเข้าสู่วิถีชีวิตของสุขภาพดีอย่างเป็นธรรมชาติ ท่านจะกลายเป็นคนผอมที่มีสุขภาพดีได้ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามฝืนใจใด ๆ อีกเลย

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดนั้นมีการสอนตั้งแต่เด็ก ๆ ให้เคี้ยวอาหารให้ละเอียดไม่ให้เล่นหรือหัวเราะระหว่างกินอาหาร เพราะอาจสำลักอาหารลงหลอดลมได้ การเคี้ยวอาหารแนะนำเคี้ยว 30 - 40 ครั้ง ซึ่งทำให้น้ำลายคลุกเคล้าอาหารได้ดี และน้ำลายซึ่งมีน้ำย่อยสามารถช่วยย่อยพวกแป้งได้ เมื่อเราเคี้ยวข้าวหรือข้าวเหนียว จึงรู้สึกว่ามีรสหวาน เมื่ออาหารถูกเคี้ยวให้เป็นชิ้นเล็กๆ กลืนได้สะดวกไม่ติดคอ และยังไม่ต้องใช้กรดและด่างเพื่อมาทำให้อาหารก้อนเล็กลงไปอีกมากนัก การกินอาหารผู้ใหญ่มักแนะนำว่าเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ไม่ควรดื่มน้ำมากขณะรับประทานอาหาร เพราะน้ำจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะเจือจาง

การกินอาหารโดยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วกลืน ทำให้กินอาหารได้น้อยลง เนื่องจากฮอร์โมน Ghrelin ซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นสมองทำให้รู้สึกหิวนั้นสร้างมาจากเยื่อบุกระเพาะ การกินอาหารช้า ๆ อาหารเคลื่อนลงไปสู่กระเพาะ อาหารจะฉาบเยื่อบุกระเพาะซึ่งได้รับการ feedback หรือปฏิกิริยาป้อนกลับต่อเยื่อบุกระเพาะว่าได้อาหารแล้ว จะเริ่มลดการหลั่งฮอร์โมนออกมา จึงรู้สึกอิ่ม แต่ถ้ากินเร็ว ๆ อาหารได้มีโอกาสสัมผัสกับเยื่อบุกระเพาะน้อยเพราะอาหารที่เคลื่อนเข้าสู่กระเพาะเร็วจะกระตุ้นให้กระเพาะบีบตัว ขับเคลื่อนอาหารลงไปสู่ลำไส้เล็กเสียแล้ว ฮอร์โมนจากกระเพาะยังหลั่งต่อไป ผู้ที่กินเร็วๆ จึงมักกินมาก แต่กินช้าเคี้ยวอาหารแบบเคี้ยวเอื้องอาจไม่เหมาะกับสังคมเร่งรีบในปัจจุบัน และอาจทำให้ฟันสึก ควรเดินสายกลาง แต่ละคำเคี้ยวอย่างมีสติ 30 ครั้งก็พอ (วันดี วราวิทย์.)

Evelyn Tribole and Elyse Resch. (2017) ได้กล่าวถึงหลักการรับประทานอาหารอย่างมีสติ 10 ข้อ ไว้ดังนี้

1. เลิกล้มความคิดที่จะควบคุมอาหาร

อย่าไปเชื่อคำหลอกลวงในหนังสือเรื่องการควบคุมอาหารทั้งหลาย ให้ทิ้งไปเสีย ลืมข้อแนะนำการลดน้ำหนักภายในสามสิบวัน ในนิตยสารเสียให้หมด โปรแกรมลดน้ำหนักเหล่านี้ ทำให้บุคคลรู้สึกพ่ายแพ้เมื่อลดน้ำหนักไม่สำเร็จ คุณควรจะยุติความหวังว่าจะมีวิธีลดน้ำหนักใหม่ ๆ ที่จะช่วยได้ในเวลาอันสั้น สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณไม่สามารถมีสติในเวลาบริโภคอาหารได้ เพราะมันจะทำให้มี

ความกังวลอยู่เสมอ ว่า รับประทานอาหารที่นี้จะดีหรือไม่ อาหารแบบนั้นจะดีอย่างไร แทนที่จะหันมาฟังร่างกายของตัวคุณเอง

2. ฟังเสียงท้องร้องของคุณบ้าง

คุณควรหมั่นเลี้ยงดูร่างกายของคุณให้มีกำลัง ด้วยแป้งคาร์โบไฮเดรต ไม่อย่างนั้นคุณจะถูกความหิวกระตุ้นให้รับประทานอาหารมากเกินไป ถ้าคุณปล่อยให้ตัวเองหิวโหยมากเกินไป คุณจะไม่สามารถรับรู้ความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย และไม่สามารถรับประทานอาหารอย่างมีสติได้ ถ้าคุณจะรับประทานอาหารอย่างมีสติ คุณจะต้องเริ่มจากการไว้วางใจในความรู้สึกของตนที่มีต่ออาหาร

3. พักรบกับอาหาร

เรามาพักรบกับอาหารดีกว่า อนุญาตให้ตนเองทานอะไรก็ได้ ถ้าคุณมัวแต่ห้ามไม่ให้ตัวเองรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันจะไปเพิ่มพูนความอยาก พอเก็บกดนาน ๆ มันจะระเบิดกลายเป็นความโหยหาที่มีกำลังมาก ควบคุมไม่ได้ คุณจะรับประทานอาหารอย่างที่เรียกว่า หยุดไม่ได้ นอกจากจะทำให้รับประทานมากเกินไปแล้ว ภายหลังจากที่รับประทานจนอิ่มแปล้แล้ว มันจะวกกลับทำให้คุณรู้สึกผิดเป็นอย่างมากด้วย สุดท้ายแล้วไม่ดีทั้งกับร่ายกาย และไม่ดีกับใจ

4. บอกลาตำรวจอาหารเสีย

จากการโฆษณาชวนเชื่อและการบ่มนิสัยของคนในยุคปัจจุบัน ทุกคนมีตำรวจอาหารหรือเสียงที่คอยวิจารณ์ว่า อาหารอะไรดีไม่ดี คุณควรปฏิเสธที่จะฟังเสียงเหล่านี้ บางครั้งเสียงนี้จะชมว่า “นี่เราเก่งมากเลยนะ” เมื่อคุณอดอาหารหรือทานน้อยลงได้ บางครั้งเสียงนี้จะวิจารณ์ว่า “เรานี่ไม่ได้เรื่องเลย” เมื่อคุณเผลอทานขนมหวาน ตำรวจอาหารตัวร้าย คิดแต่จะคอยควบคุม ตัดสินพฤติกรรมของคุณ ด้วยกฎเกณฑ์ต่าง ๆ โดยไม่ให้ความเป็นธรรมกับสภาวะของร่ายกาย ตำรวจอาหารแอบอยู่ในเบื้องลึกของจิตใต้สำนึก เป็นตัวคอยบงการ ทำให้คุณสร้างเป้าหมายที่ฝืนธรรมชาติ การไล่ตำรวจอาหารออกจากใจจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ในขบวนการการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

5. เคารพความอิ่มของคุณ

อย่าลืมว่าร่างกายรู้ดีที่สุดเรื่องความอิ่มท้อง คอยฟังสัญญาณจากร่างกายว่าอิ่มเมื่อไหร่ หยุดพักระหว่างมื้อเพื่อตรวจสอบความอิ่มและรสชาติของอาหารเสมอ

6. ค้นหาความพอดี

ชาวญี่ปุ่นนั้นมีหลักการรักษาสุขภาพง่าย ๆ คือ ทำในสิ่งที่นำความผาสุกมาให้ ในสังคมปัจจุบันเรากับเน้นไปที่การรับประทานอาหารเพื่อให้รูปร่างดี หุ่นดี เราลืมไปว่าความสุขนั้น มาจากประสบการณ์ในการรับประทานอาหาร เมื่อรับประทานอาหารในสิ่งแวดล้อมที่ดี เชิญชวนในการรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดีจะทำให้เกิดความผาสุกและรู้สึกมีกำลัง คุณจะพบว่าปริมาณที่คุณต้องการนั้นน้อยลง โดยไม่ต้องยึดติดกับกฎเกณฑ์ใด ๆ

7. รับรู้ความรู้สึกของตนโดยไม่ใช่อาหารแก้ปัญหา

หาวิธีจรรโลงใจอื่น ๆ นอกจากการรับประทานมาช่วยให้คุณรู้สึกดี อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความกังวล ความเหงา ความเบื่อ ความโกรธ เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต อาหารไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้แต่อย่างไร การรับประทานอาหารอาจทำให้ความรู้สึกแย่ ๆ เหล่านี้หายไปชั่วคราว หรือแค่เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจเท่านั้น ซ้ำร้ายการบริโภคอาหารบางอย่างเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้มึนอยู่สักพัก ช่วยให้ไม่รู้สึกรู้สาอะไรชั่วครู่ แต่ไม่ได้ช่วยอะไรในระยะยาว สุดท้ายแล้วคุณก็ยังจะต้องรับฐความรู้สึกแย่ ๆ เหล่านั้นอยู่ดี แถมยังเพิ่มความอึดอัดที่เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปเสียอีก

8. เคารพกายของตน

ทุกคนมีพันธุกรรมที่ต่างกัน น้ำหนักที่เหมาะสำหรับบางคน อาจไม่ใช่น้ำหนักตัวที่เหมาะสำหรับคุณ ถ้าคุณคิดจะฝืนกฎพันธุกรรม โอกาสประสพความสำเร็จจะน้อยมาก เปรียบเหมือนกับคนที่ต้องใส่รองเท้าเบอร์หก ทั้งที่ขนาดเท้าเหมาะกับรองเท้าเบอร์แปด ถ้าคุณเคารพกายของคุณ คุณจะมีความพอใจกับสิ่งที่คุณเป็น หากคุณมัวกังวลกับน้ำหนักที่เหมาะสม คุณจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงความต้องการที่จะฝืนธรรมชาติและควบคุมอาหารเพื่อปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ของคุณได้

9. ออกกำลังกาย และสังเกตสภาวะ

เลิกออกกำลังกายอย่างหักโหม ที่ฝืนความรู้สึกของร่างกาย ที่ต้องการพักผ่อนเสียที ขยับเขยื้อนร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะที่ควร เปลี่ยนความตั้งใจที่จะเผาผลาญแคลอรี่ มาเป็นการทำงานแล้วหมั่นสังเกตความรู้สึก ระหว่างออกกำลังกาย ความอยากควบคุมน้ำหนักไม่สามารถที่จะเป็นแรงจูงใจที่ถาวรได้ ถ้าคุณเริ่มสังเกตเห็นว่าเวลาออกกำลัง แล้วทำให้คุณมีกำลัง คุณอาจจะขยันออกไปเดินตอนเช้า มากกว่าที่จะนอนอุดอู้ รอเสียงนาฬิกาปลุก

10. การให้ความเป็นธรรมของสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ศาสตร์ว่าด้วยการปราณีโภชนาการ (Gentle Nutrition) หมายถึง การเลือกบริโภคอาหารที่เป็นธรรมต่อทั้งความรับรู้ทางรสและฐสุขภาพร่างกาย อาหารที่บริโภคเข้าไป ควรทำให้คุณรู้สึกดี พึงระลึกว่า คุณไม่ต้องรับประทานอาหารที่สมบูรณ์แบบ เพื่อที่จะให้สุขภาพดี แค่ขนมชิ้นเดียว อาหารมื้อเดียว หรือภายในวันเดียว ไม่สามารถทำให้คุณขาดแคลนสารอาหารหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ทันทีทันควัน สิ่งที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายของคุณ คือ สิ่งที่คุณบริโภคเป็นประจำ เป็นเวลานาน การพัฒนาทางโภชนาการ สำคัญกว่า ความสมบูรณ์แบบทางโภชนาการ

ทฤษฎีความต้องการจำเป็น (need)

ทฤษฎีความต้องการจำเป็น (need) ที่เป็นที่รู้จักทั่วไป คือ Maslow (อ้างถึงใน สุวิมล ว่องวาณิช. 2545 : 33 - 37) พบว่า ความต้องการจำเป็นมีหลายระดับตั้งแต่ระดับพื้นฐานถึงระดับสูง และไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการจำเป็นพื้นฐานก่อน Maslow

ได้เสนอลำดับขั้นในรูปพีระมิดความต้องการจำเป็นในช่วงปี ค.ศ. 1960 เรียกว่า Maslow's Hierarchy of pyramid

มาสโลว์ (อ้างถึงใน สุวิมล ว่องวาณิช. 2545 : 35-37) กำหนดไว้ว่า ความต้องการจำเป็นพื้นฐานซึ่งเป็นขั้นแรกของมนุษย์ คือ ความต้องการจำเป็นทางกายภาพ (Physiological needs) หมายถึง อากาศ ความอบอุ่น อาหาร การนอน ความต้องการจำเป็นนี้มีความเข้มมากเป็นความต้องการตลอดชีวิตของคนเรา หากไม่ได้รับมนุษย์ก็ต้องตาย ความต้องการจำเป็นขั้นที่สอง คือ ความต้องการจำเป็นด้านความปลอดภัย (Security / Safety Need) ความปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวง โดยเฉพาะในเด็กเล็กยิ่งต้องได้รับความรู้สึกมั่งคงปลอดภัยในการดำรงชีวิต ความต้องการจำเป็นขั้นที่สาม คือ ความต้องการจำเป็นด้านความรักและการได้เป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) เป็นความต้องการจำเป็นที่ต้องการเพื่อน คนรัก รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการจำเป็นขั้นที่สี่ คือ ความต้องการจำเป็นด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (esteem needs) หมายถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจในการเป็นที่ยอมรับจากตนเองและผู้อื่น ในขั้นนี้มีความรู้สึกแยกเป็น 2 ระดับ ระดับที่ต่ำกว่าคือ ต้องการให้คนเชื่อถือ มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก ระดับที่สูงกว่าคือต้องการความนับถือในตนเอง มีความเชื่อมั่น มีความสามารถ บรรลุความสำเร็จของเป้าหมายที่กำหนด ความต้องการจำเป็นขั้นที่ห้า ซึ่งเป็นขั้นสุดท้าย คือ ความต้องการจำเป็นในการบรรลุสัจการแห่งตน (self-actualization needs) เป็นความต้องการจำเป็นที่บุคคลไม่รู้สึกว่าตนเองมีความขาดแคลน แต่รู้สึกถึงการบรรลุความต้องการทั้งมวลที่ตนเองอยากได้ เป็นสภาวะที่ตนเองรู้สึกได้ว่าสิ่งที่ต้องการครบถ้วนสมบรูณ์

สุวิมล ว่องวาณิช (2542 : 13 -14) ได้ให้นิยามความต้องการจำเป็นไว้เป็น 2 นัย คือ ความต้องการจำเป็นที่เป็นคำนามและความต้องการจำเป็นที่เป็นคำกริยา ความต้องการจำเป็นที่เป็นคำนาม หมายถึง ช่องว่างระหว่างสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและสภาพที่พึงปรารถนาหรือที่ควรจะเป็น ความแตกต่างดังกล่าวแสดงถึงภาวะที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ ซึ่งจะสะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ส่วนความต้องการจำเป็นที่เป็นกิริยา หมายถึง สิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่ปรารถนาเพื่อที่จะนำมาขจัดช่องว่าง อันได้แก่ แนวทางแก้ไขปัญหา วิถีทาง ที่จะไปสู่จุดมุ่งหมาย จากคำนิยามสองนัยนี้จึงทาให้เกิดคำนิยาม 2 ประเภทใหญ่ คือ การนิยามความต้องการจำเป็นว่าเป็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มุ่งหวังกับสิ่งที่เป็นจริง กับการนิยามความต้องการจำเป็นสิ่งซึ่งหากไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้เกิดสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ขึ้น การนิยามความต้องจำเป็นว่าเป็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มุ่งหวังกับสิ่งที่เป็นอยู่จริง การให้คำนิยามในแนวนี้สะท้อนถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เรียกว่าเป็นการนิยามตาม "โมเดลความแตกต่าง" (Discrepancy Model)

การนิยามความต้องการจำเป็นว่าเป็นสิ่งซึ่งหากไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้เกิดสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ขึ้น หรือสิ่งที่แสดงให้เห็นแล้วมีความจำเป็นและเป็นประโยชน์ซึ่งจะต้องเสริมให้กับส่วนที่ขาดหายไปให้มีความสมบรูณ์ขึ้น

สุวิมล ว่องวาณิช (2550 : 62) ได้ให้ความหมายคำว่า “การประเมินความต้องการจำเป็น” ไว้ว่า การประเมินความต้องการจำเป็นเป็นกระบวนการประเมินเพื่อกำหนดความแตกต่างของสภาพที่เกิดขึ้นกับสภาพที่ควรจะเป็น โดยระบุสิ่งที่ต้องการให้เกิดว่ามีลักษณะเช่นใด และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่ามีลักษณะเช่นใด จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่าสมควรเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง การประเมินความต้องการจำเป็นทำให้ได้ข้อมูลที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการจัดการศึกษาหรือการเปลี่ยนแปลงผลที่เกิดขึ้นปลายทาง การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการประเมินความต้องการจำเป็นจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงสร้างสรรค์และเป็นการเปลี่ยนแปลงทางบวก

จากข้อความวรรณกรรมและงานวิจัยที่ทบทวนมาข้างต้น กล่าวสรุปได้ว่า การเข้าใจหลักการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องที่ดีมีสติ หลักการและประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียด และผลการวิจัยที่ปรากฏถึงผลดีผลเสียของการรับประทานอาหารให้ช้า ซึ่งมีผลต่อสุขภาพอันจะเป็นแนวคิดต่อกระบวนทัศน์ในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพการเคี้ยวอาหารคำข้าวที่จะได้นำมาเป็นแนวทางและหลักในการศึกษาและทดลองปฏิบัติในการวิจัยครั้งนี้เรื่องภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศไทย

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโธ. 2551 : 10) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก วิธีการวิจัยเอกสารเชิงพรรณนา (descriptive study) ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่าสุขภาวะ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวม 2 ทางคือ ทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น 4 ด้านนี้ จะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกันและได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข พระสงฆ์ไทยในปัจจุบันต่างมีวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลรักษาสุขภาพที่แตกต่างจากพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลอย่างมาก จากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมประเพณีและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิตหรือรูปการดำเนินชีวิต ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การฉันอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้องและการฝึกจิตภาวนา

นอกจากนี้ในส่วนของวิธีการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งพระสงฆ์สามารถปฏิบัติได้ในสังคม คือ 1) สุขภาวะทางกายหรือสุขภาพกาย ได้แก่การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง การรับประทานอาหารโดยปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการ (พิจารณาอย่างรอบคอบ) และรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชเนมัญตัญญุตา) และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยการทำกิจวัตรประจำวันมีการกวาดวิหาร ลานเจดีย์เป็นต้น 2) สุขภาวะทางจิตใจหรือสุขภาพทางจิต ประกอบด้วยวิธี คือ วิธีที่หนึ่ง การผ่อนคลายอารมณ์ (emotion focuses of coping) มีการออกกำลังกาย โดยทำกิจวัตรประจำวันของสงฆ์ การทำวัตรสวดมนต์ การเดินจงกรม การฝึกสมาธิ การแผ่เมตตา การพักผ่อนและการนอนหลับให้พอเพียง เป็นต้น และวิธีที่สอง การแก้ปัญหา (problem-focused of coping) โดยใช้หลักอริยสัจ 4 คือการทำความเข้าใจปัญหา (ทุกข์) การศึกษาหาสาเหตุ (สมุทัย) มีเป้าหมายชัดเจน (นิโรธ) และปฏิบัติตามมรรคเพื่อให้ถึงจุดหมาย 3) สุขภาวะทางสังคมหรือสุขภาพทางสังคม ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ 1) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างสังคมสงฆ์ด้วยกัน มีการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย และการปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ตามกฎหมายคณะสงฆ์หรือตามลำดับการปกครอง เช่นพระภิกษุลูกวัด เจ้าอาวาส เจ้าคณะตำบล ฯลฯ และ 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างสังคมสงฆ์กับสังคมชาวบ้าน หน้าที่หลักของพระสงฆ์ คือ การอบรมสั่งสอนประชาชน หน้าที่รองคือ การสงเคราะห์ด้านอื่น ๆ เช่น อนุญาต ให้ใช้สถานที่วัดจัดกิจกรรมต่าง ๆ การเป็นผู้นา ทางจิตวิญญาณ และเป็นสื่อนา ในการพัฒนาฯลฯ. 4) การดูแลสุขภาวะทางปัญญา หรือสุขภาพทางปัญญา โดยปฏิบัติ ตามหลักปัญญาวุฒิธรรม (หลักพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม) มี 4 ประการ คือ 1) การคบคนดีมีคุณธรรมรวมถึงการศึกษาเล่าเรียนสิ่งที่ดีมีประโยชน์จากแหล่งต่าง ๆ (สัปปุริสสังเสวะ) 2) ตั้งใจฟัง จดจำ คำสอน มีความหมายรวมถึง เอาใจใส่เล่าเรียน ฟังอ่าน หาความรู้ให้ได้ประโยชน์ที่แท้จริง (สัทธัมมัสสวนะ) 3) การรู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญา โยนิโสมนสิการ และ 4) รู้จักนำหลักการที่ได้ศึกษามาประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามสมควรแก่ธรรม (ธัฒมานุธัมมปฏิบัติ) ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมหาสติปัฏฐาน 4 คือ พิจารณากายเวทนา จิต ธรรม แล้วก็จะได้บรรลุผล คือ สุขภาวะที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงสุขภาวะอันสมบูรณ์

วิชิต เปานิล (2548 : บทคัดย่อ) ในการวิจัยเรื่อง “กระบวนทัศน์พุทธศาสนาด้านสุขภาพและการเยียวยา” ที่พบว่าหลักคิดพื้นฐานของพุทธศาสนามองว่าสรรพสิ่งทั้งปวงเป็นเพียงกระแสของเหตุและปัจจัยที่หนุนเนื่องสัมพันธ์สืบต่อกันมาภายใต้กฎธรรมชาติหนึ่งเดียวที่อาจกล่าวถึงได้ในรูปกฎไตรลักษณ์ หลักปฏิจจสมุปบาท หรือหลักอริยสัจ 4 ตามความเหมาะสมภายใต้กฎธรรมชาตินี้ ถือว่าสรรพสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริงไม่มีองค์ประกอบพื้นฐาน และไม่มีผู้สร้างที่แยกเป็นอิสระอยู่ต่างหาก หลักคิดนี้ได้เป็นพื้นฐานในการรับรู้โลกและความจริง และกำหนดวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของพุทธศาสนิกชนที่ศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและยังเป็นพื้นฐานในการกำหนดนิยามและการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพด้วย สุขภาพดี ในความหมายที่กว้างที่สุดในพุทธศาสนาหมายถึง ภาวะที่ปราศจาก

ความทุกข์ทั้งปวงนั่นคือนิพพาน ภาวะทางสุขภาพเป็นผลที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ทำมาในอดีต และผลจากสิ่งแวดล้อม การแก่ เจ็บป่วย และตาย เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่เกิดจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย หลักคิดทางสุขภาพดังกล่าวได้ทำให้พุทธศาสนิกชนที่ศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเลือกมีชีวิตที่เรียบง่ายไม่ทุกข์ และวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพจนเกินไปเพราะตระหนักถึงความบอบบางและไม่มีตัวตนที่แท้จริงของร่างกายนี้ ซึ่งเป็นแนวคิดและการปฏิบัติตัวทางสุขภาพที่น่าสนใจ สามารถใช้ลดปัญหาในด้านสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบันลงได้ จึงสมควรนำกระบวนทัศน์พุทธศาสนากลับมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพในสังคมไทย พระพิชิตย์ ปญฺญาวชิโร (เหมาะเหมาะดี) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “มโนทัศน์เรื่องอาหารในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า อาหารเป็นของกินหรือเครื่องดื่มค้ำจุนชีวิต หรือเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายเจริญเติบโต มีภาวะโภชนาการที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด อาหารยังส่งผลต่อจิตใจ สติปัญญาของคนเราอีกด้วย สำหรับมโนทัศน์ของอาหารในพุทธปรัชญา อาหารเป็นปัจจัยนำมา หรือสภาพซึ่งนำผลมาให้แก่สิ่งที่มีชีวิตที่ดำรงอยู่ และเหล่าสิ่งมีชีวิตที่แสวงหาภพที่เกิด อาหารในพุทธปรัชญา หมายรวมถึง สิ่งที่เป็นปัจจัยส่งผลซึ่งกันและกันและเกิดขึ้นทั้งรูปธรรมและนามธรรม สำหรับการบริโภคอาหารนั้นพุทธปรัชญาสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคเท่าที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่วนเป้าหมายของการบริโภคอาหารที่แท้จริงนั้นก็เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ กำจัดทุกขเวทนา คือ ความหิว และเพื่อสร้างคุณงามความดีแก่ตนเอง และผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม บ้านเมือง ประเทศชาติ ให้อยู่อย่างเป็นปกติสุขต่อไป

พระอุทัย มหาปุญฺโญ ((ภิญฺโญ). 2550 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า อาหารเป็นสิ่งที่นำไปหล่อเลี้ยงชีวิตของมนุษย์ให้ดำเนินต่อไปยังจุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งเอาไว้ ซึ่งประกอบด้วย อาหารกายนั้นคือปัจจัยสี่ ส่วนอาหารใจนั้นคือหลักของศีลธรรมและพระธรรมวินัย และมีการบริโภคอาหาร 2 ลักษณะ คือ การบริโภคเพื่อสิ้นไปแห่งอาสวะ คือ การบริโภคอาหารของพระภิกษุ ส่วนการบริโภคเพื่อให้เข้าถึงความสงบสุขนั้นเป็นการบริโภคของคฤหัสถ์ ดังนั้น อาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญเกี่ยวกับการแสวงหาและการบริโภคอยู่ 2 ประการ คือ การบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาที่มีทัศนะในการบริโภคอาหารเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งปวง โดยการยึดเอาหลักของพระธรรมวินัยเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ส่วนการบริโภคอาหารของคฤหัสถ์ในพระพุทธศาสนานั้นมีทัศนะในการบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตน แก่ผู้อื่น และเพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคม ประเทศชาติ โดยการยึดหลักของศีลธรรมเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ

ยุรธร จีนา วรางคณา กันธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา (2558 : ข) ได้ศึกษา “พุทธโภชนาการ : การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา” การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ของพระพุทธศาสนา เป็นการ

วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและเอกสารการศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย 1. อาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนา ได้แก่ อาหาร 4 คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร 2. หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในพุทธศาสนา ได้แก่ พุทธจริยวัตรของพระพุทธเจ้าในการบริโภคอาหาร ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ตลอดถึงได้ทรงบัญญัติพระวินัยเป็นแนวทางการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์ 3. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ หลักโภชเนมัตตัญญุตา คือ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร หลักธรรมพิจารณาอาหาร ได้แก่ 1) ธาตุปัจจเวกขณ์ พิจารณาก่อนบริโภคอาหาร 2) ตังขณิกปัจจเวกขณ์ ขณะที่รับประทานอาหาร 3) อตีตปัจจเวกขณ์ หลังการบริโภคอาหาร หลักโภชนสัปปายะ โดยพิจารณาอาหารที่เอื้อต่อการอยู่ดีมีสุข ถูกกับสภาพร่างกาย มีความเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก อนุเคราะห์ต่อพรหมจรรย์ และ หลักสันโดษ คือความพอใจในอาหารที่บริโภค

1. แนวคิด ความหมาย ประเภทของอาหาร ในพระพุทธศาสนา พบว่า อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย จะโดยวิธีใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่มหรือฉีด แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่าง เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนาให้คำนิยามอาหารว่า เป็นปัจจัยที่นำซึ่งรูปที่มีโอชาเป็นที่ 8 อันหมายถึงร่างกาย อาหารมีความสำคัญไม่เพียงอยู่ที่มีคุณสมบัติทำให้ร่างกายของมนุษย์และสัตว์สามารถดำรงอยู่ได้เท่านั้น ในพระพุทธศาสนาอาหารยังเป็นสิ่งที่บุคคลกลืนกิน หรือสิ่งที่นำมาซึ่งรูป เป็นปัจจัยค้ำจุนอุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ หากร่างกายมนุษย์ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงหรือได้รับอาหารไม่เพียงพอก็ไม่สามารถบรรลุธรรมหรือไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์ได้ ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งบำเพ็ญทุกกรกิริยาในวาระที่ 3 คือ ทรงอดพระกระยาหารทรมานพระวรกาย ก็ไม่สามารถตรัสรู้ธรรมได้ อาหารในพุทธศาสนาจึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โอชา” เทียบได้กับสารอาหาร ช่วยบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย (ยุรธร จีนาวรางคณา กันธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา. 2558 : 6)

2. หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบของแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาจากจริยวัตรของพระพุทธองค์ ทรงผ่านชีวิตแบบฆราวาสหรือชีวิตแห่งการครองเรือนแบบชาวโลกมาก่อน ฉะนั้น สิ่งที่พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นกิจวัตรนั้น คือ การแสดงไว้เป็นแบอย่างตามที่ทรงสั่งสอนเอาไว้ พระองค์ตรัสสอนไว้เสมอว่า การที่จะสอนผู้อื่นคุณสมบัติเช่นใด จะต้องมีคุณสมบัติเช่นนั้นเสียก่อน การสอนจึงจะสัมฤทธิ์ผลและทำให้ไม่เดือนร้อนภายหลัง พุทธจริยาวัตรเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การไม่บริโภคอาหารมากเกินไป การไม่บริโภคอาหารน้อยเกินไป การบริโภคอาหารนั้นมีทั้งคุณประโยชน์ มีทั้งโทษ หาก

บริโภคอาหารโดยไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ ทรงบริโภคอาหารโดยไม่ยึดติดในรสชาติของอาหาร คือ บริโภคเพื่อให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้ ทรงบริโภคอาหารโดยไม่ชมหรือตำหนิในอาหารนั้น ทรงบริโภคเพียงวันละ 1 มื้อ (ยุรธร จีนา วรางคณา กันธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา. 2558 : 6)

ในส่วนของมารยาทในการบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดมารยาทอันเหมาะสมกับสมณสารูปเพื่อให้เป็นที่เลื่อมใสของผู้พบเห็น เรียกว่า “เสขิยวัตร” 30 ข้อ เช่น ให้รับแกงพอเหมาะพอควรกับข้าวสุก รับอาหารบิณฑบาตแต่พอเสมอของปากบาตร ไม่กลบแกงหรือกับข้าวด้วยข้าวสุกเพราะอยากจะได้มาก ฉันแกงพอสมควรกับข้าวสุก ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป เมื่อข้าวยังอยู่ในปาก จักไม่พูด ไม่ฉันเสียงดังซู้ดๆ ไม่ฉันเลียมือ ไม่ฉันเลียริมฝีปาก เป็นต้น (ยุรธร จีนา และคณะ. 2558 : 1)

3. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพในพระพุทธศาสนา ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาการบริโภคอาหาร นอกจากจะเป็นคำสอนที่เป็นพุทธพจน์ หรือคำพูดของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังปรากฏหลักธรรมที่เป็นเนื้อหาคำสอนในเรื่องของการรู้จักบริโภคอาหาร ได้แก่

โภชนเน มัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งหากไม่รู้จักพอประมาณในการบริโภค ย่อมก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายในที่สุด (ยุรธร จีนา และคณะ. 2558 : 7)

หลักธรรมเพื่อพิจารณาอาหาร 3 วาระ พระพุทธเจ้า ทรงต้องการให้พระภิกษุสงฆ์ไม่หลงเมามัวในรส รูป สัมผัสของการบริโภคอาหาร จึงได้ทรงสอนพระภิกษุสงฆ์ให้รู้จักพิจารณาในการบริโภคอาหารในเชิงสัมปชัญญะ บริโภคอย่างมีสติ ไม่ยึดติดในรสแห่งอาหารบริโภคด้วยปัญญารู้จุดมุ่งหมายของการบริโภค เพื่อสนองความพอดีกับความต้องการของร่างกาย จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์และได้สัดส่วน พิจารณาวันละ 3 วาระ คือ ธาตุปัจจเวกขณ์ พิจารณาก่อนการบริโภคบิณฑบาต ตังขณิกปัจจเวขณ์ ขณะบริโภคบิณฑบาตและอตีตปัจจเวขณ์ หลังการบริโภคบิณฑบาต (ยุรธร จีนา และคณะ. 2558 : 7)

โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก บางแห่งเรียก อาหารสัปปายะ คือ อาหารที่พอจะบิณฑบาต หรือแสวงหาได้พอเลี้ยงชีวิตให้เกิดความสุข ไม่ขัดข้อง ไม่ลำบาก สามารถส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และการปฏิบัติธรรมด้วย และยังจัดประเภทของคนมีราคจริต ชอบอาหารที่มีรสหวานจัด และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวกลมกล่อม ไม่ใหญ่จนเกินไป มีความต้องการรสเป็นสำคัญ บริโภคอย่างไม่รีบร้อน และได้อาหารที่ดี ๆ แล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ คนโทสจริต ชอบอาหารที่ไม่ประณีต มีรสเปรี้ยว และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวใหญ่เสียจนเต็มปาก ไม่ต้องการโอชารส บริโภคอย่างรีบร้อนและได้อาหารที่ไม่ดีแล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ คนโมหจริต ไม่ชอบรสอะไรแน่นอน และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม ทำเม็ดข้าวหกเรี่ยราดในภาชนะ ริมฝีปากเปื้อนเปรอะ บริโภคอย่างมีจิตฟุ้งซ่าน นึกพล่านไปถึงสิ่งนั้น ๆ (ยุรธร จีนา และคณะ. 2558 : 7)

หลักธรรม สันโดษ (สันตุฏฐิดา) แปลว่า ความยินดีพอใจด้วยของที่เป็นของตน ด้วยของที่ตนมีอยู่และยินดีพอใจโดยสม่ำเสมอ มี 3 คือ ยถาลาภสันโดษ ความยินดีพอใจตามที่ได้ ยถาพลสันโดษ ความยินดีพอใจตามกำลัง ยถาสารูปสันโดษ ความยินดีพอใจตามสมควร เมื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นจริยธรรมในการบริโภคอาหาร จึงเป็นลักษณะของการประกอบกิจการในเรื่องของอาหารด้วยตนเอง คือ เป็นการส่งเสริมให้ทำอาหารกินเองในครอบครัวอย่างหนึ่งซึ่งปัจจุบันจะหาครอบครัวที่ประกอบอาหารรับประทานกันเองแทบจะไม่ได้อยู่แล้วเพราะปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคมเมืองในยุคโลกาภิวัตน์หรือไม่เช่นนั้น ก็พอใจกับอาหารตามที่ตนได้รับหรือตามที่แม่บ้านทำให้ จะมีรสชาติอย่างไร ก็ยินดีพอใจตามนั้น ตามสมควร (ยุรธร จีนา และคณะ. 2558 : 7)

จากผลงานวิทยานิพนธ์โดยเพชรตะวัน ธนะรุ่ง (2555 : บทคัดย่อ) ในการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง นั้นสรุปผลการวิจัยว่า ....ชุมชนสวนป่านาบุญ มีผู้นำสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้และระบบการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน มีองค์ความรู้ยา 9 เม็ดที่บูรณาการศาสตร์สุขภาพเข้ากับพุทธธรรม ลดปัญหาความเจ็บป่วยลงได้อย่างเด่นชัด ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์สู่การลดละกิเลส เสียสละ เกื้อกูลสังคมในรูปจิตอาสา เกิดเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมขึ้นทั่วประเทศ...”

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดกับตนนั้น ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ไม่มีผู้ใดเป็นผู้ทำให้เกิดผลการกระทำแก่ตนเลย นอกจากตนเองเท่านั้น ดังนั้น ทุกข์ต่างๆ ที่มนุษย์ทุกคนเผชิญอยู่นั้น ล้วนเกิดจากฝีมือหรือการกระทำของตนเองเท่านั้น ดังนั้น เมื่อตนเองเป็นผู้ใส่เหตุแห่งการกระทำนั้นไว้ ไม่ว่าจะในชาติปัจจุบัน หรืออดีตชาติ ตนนั้นย่อมต้องได้รับผลจากการกระทำนั้น ไม่ว่าจะในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป

การเห็นการทำประโยชน์และรู้คุณค่าของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่สมบูรณ์ที่จะเป็นประโยชน์ที่จะได้ทั้งต่อตนเองและเป็นการเกื้อกูลผู้อื่นด้วย บุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่มีการพิจารณาในการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อและความคิดเห็นของตนในพฤติกรรมสุขภาพตน พร้อมพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนแก้ไขตนเอง ดังในญาณของพระโสดาบัน 7 ข้อที่ 4 คือ ผิดรีบแก้ คือ รีบแก้ไขความผิดของตน เหมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือเท้าถูกถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชักหนีเร็วพลัน (พระไตรปิฎกเล่มที่ 32 ข้อ 543- 549) โดยมีการเรียนรู้และการพัฒนาอย่างช้าๆ ตามลำดับ สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ของโทมัส คูน (Kuhn Thomas. 1970) และกระบวนการพัฒนาทางสังคมของฟริตจ็อบ คาปร้า (Fritjob Capra, 2544) ซึ่งมองว่าพฤติกรรมและการกระทำของคนในสังคมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของความเชื่อและปรัชญาที่ถ่ายทอดกันมาอย่างเป็นระบบ จนเกิดกระบวนทัศน์ทางสังคม (Social Paradigm) ที่เกิดจากการรับรู้ (Perception) การตีความ (Interpretation) และการปฏิบัติ (Practice)

นอกจากนั้น ภาวะความเจ็บป่วยที่สิ้นหวังมีผลทำให้คนเห็นทุกข์ และเกิดการแสวงหาทางดับทุกข์ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ จะช่วยให้ผู้ที่เห็นทุกข์นั้นหาสาเหตุของการเจ็บป่วยและยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นเหตุแห่งทุกข์นั้น กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ จึงมีผลกระทบต่อสุขภาวะโดยช่วยให้คนมีสุขภาพดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมาน เพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยเช่นกัน มีผลทำให้สุขภาวะของสังคมดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวมของกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งสัมพันธ์หนุนเนื่องกัน (อุ่นเอื้อ สิงห์คำ, 2555 : 183 - 187)

เมื่อในระดับปัจเจกชน มีการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและพฤติกรรมสุขภาพ ไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสามารถพัฒนาไปสู่สังคมสุขภาพ โดยเชื่อมั่นว่าปัจเจกคิดเป็นทำเป็น พึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ พร้อมทั้งยังสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวและชุมชน อันจะช่วยลดภาระในการดูแลสุขภาพและลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งของประชาชนและรัฐลง ทั้งนี้ จากสถานการณ์ปัจจุบัน ประชาชนและเจ้าหน้าที่บางส่วนยังไม่มีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด โดยยังเห็นว่าเรื่องบริการสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและควบคุมโรคเป็นบทบาทหน้าที่ของภาครัฐและรอรับบริการสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดังนั้นการที่จะบรรลุวัตถุประสงค์นี้ได้นั้นขึ้นอยู่กับการปรับเปลี่ยนวิธีคิดของประชาชน แกนนำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการพัฒนาสุขภาพอย่างมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่การมีมาตรการทางสังคมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืนในที่สุด โดยมีตัวอย่างชุมชนสุขภาพที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพบางเรื่องได้อย่างยั่งยืน

จากข้อความที่กล่าวข้างต้น จะเห็นว่า การพัฒนาคุณภาพคนที่สำคัญ คือ การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ อย่างเป็นระบบทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคมองค์รวม ที่ควรจะได้ทำทุกอย่างร่วมกันอย่างเป็นนโยบายรวม สอดคล้องประสานกันในระดับสังคม ส่วนในระดับปัจเจกก็ควรจะได้ประสานสอดคล้องกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา การดูแลสุขภาพเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งในแต่ละขณะอย่างที่การแพทย์สมัยใหม่ ที่เน้นการใช้หลักการดูแลหรือรักษาสุขภาพแบบแยกส่วน เป็นส่วนๆ ไป ที่เน้นความเชี่ยวชาญการรักษาโรคเฉพาะตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อมีอาการเจ็บป่วยตรงอวัยวะส่วนใดของร่างกายก็เน้นดูแลรักษาฟื้นฟูเพียงส่วนนั้น จะมีส่วนทำให้มีผลกระทบตามมามากมายต่อร่างกายในส่วนต่างๆ จนกลายเป็นว่าการรักษาเพียงอาการ / โรคใดโรคหนึ่ง สุดท้ายกลับทำให้มีอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคมากขึ้น อันเป็นการก่อทุกข์ทางใจโดยไม่รู้ตัว จนเกิดปัญหาทางด้านจิตใจขึ้น แล้วถึงค่อยมาแก้ปัญหาสุขภาพทางด้านจิตใจด้วย หรือการจะรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจด้วย ก็มักจะพบว่า จะทำการรักษาก็ต่อเมื่อผู้ป่วยนั้นมีอาการเจ็บป่วยหนักมากหรือเป็นโรคร้ายแรง จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

การค้นหาความผิดปกติของพลังและข้อมูลข่าวสารของร่างกายกับการวินิจฉัยและรักษาโรค คนสมัยก่อนไม่มีเครื่องมือทันสมัยที่จะไปสืบค้นหาความผิดปกติภายในร่างกาย ต้องอาศัยการสังเกตอาการ สะสมข้อมูลจากสิ่งที่ตรวจพบ เชื่อมโยงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และการสังเคราะห์มองแบบมหภาค (ภาพรวม) ที่มีแนวโน้มเป็นการแก้ปัญหาเชื่อมโยงแบบองค์รวม อันเป็นแนวทางที่ตรงกันข้ามกับปัจจุบัน ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีเครื่องมือทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์อันทันสมัย ที่สามารถค้นหาโรคได้ลงลึกถึงระดับยีน จึงเกิดเป็นความรู้ในลักษณะการวิเคราะห์มองแบบจุลภาพ (เฉพาะส่วน) ที่มีแนวโน้มการแก้ปัญหาเป็นส่วน ๆ (ภาสกิจ วัณนาวิบูล. 2557 : 11 -14) แต่ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วยหรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วยดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้วการอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (หมอเด่น, 2552)

จะเห็นว่าจิตใจมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ ตามที่ประเวศ วะสี (2552 : 7 - 9) กล่าวว่า จิตวิญญาณสูงทำให้มีสุขภาวะ (well- being) ทุกคนเคยมีประสบการณ์ความสุขนี้แล้วทั้งสิ้น ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัวจิตใจผ่อนคลายเป็นอิสระ มีความสุขในการทำความดี เช่นเมื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือการให้รู้สึกมีความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยยิ่งมีสุขความสุขอันเนื่องด้วยมีจิตวิญญาณสูง ในสภาวะที่มีจิตวิญญาณสูงร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (endorphin) ออกมา สารเอ็นโดรฟินทำให้เกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ทำให้สุขภาพดีและอายุยืน การที่ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาต้องมียีนซึ่งอยู่ใน DNA อะไรที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิตธรรมชาติจะเอาไปใส่ไว้ในดีเอ็นเอซึ่งเป็นรหัสทางพันธุกรรมอาจกล่าวได้ว่ามิติทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนาเป็นธรรมชาติที่อยู่ในดีเอ็นเอของมนุษย์ที่เดียว เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้เพราะจำเป็นต่อสุขภาวะ และการมีอายุยืนยาวหรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่ามนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาด ความเป็นมนุษย์จะไม่สมบูรณ์ ขาดความเต็มอิ่มหรือความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (spiritual deficiency)

สอดคล้องกับอุ่นเอื้อ สิงห์คำ ได้ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ พบว่า จิตวิญญาณเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพเป็นผลของจิตวิญญาณที่มีการสะสมกิเลสความโลภ โกรธ หลง ในระดับที่เพิ่มขึ้น โดยความโลภจะเป็นตัวแสดงที่เด่นชัดที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดปัญหาความอยาก จึงเกิดการทำงานอย่างหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาสะสมโดยมีความเข้าใจว่าเป็นความสุข ผลจากความสำเร็จในการหาเงิน ทำให้เกิดอัตตา (ตัวตน) ที่สูงขึ้น มีความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง จนไม่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เมื่อมีเงินแล้วก็แสวงหาความสุขด้วยการบำเรอตนเองด้วยการ กิน สูบ ดื่ม ตามใจอยากของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายสะสมพิษจากการบริโภค และพิษจากภาวะกดดันทางอารมณ์จากการทำงาน เมื่อสะสมถึงจุดหนึ่งจะเกิดภาวะความเจ็บป่วย นอกจากนี้ ยังพบว่า การที่ผู้ป่วยยอมรับวิธีการที่

แตกต่างจากแนวทางการรักษาเดิมนั้น เกิดจากผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นธรรม ความเจ็บป่วยจะทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ทรมาน ถึงที่สุดถึงขั้นท้อแท้สิ้นหวัง และเมื่อทุกข์ถึงที่สุด (จุดวิกฤต) ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จิตจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นลง ยอมรับการหาทางดับทุกข์ในกระบวนทัศน์ใหม่ (อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. 2555 : 183 - 184)

นอกจากนั้น ใจเพชร กล้าจน (2558 : 7 - 8) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ” ผลการวิจัยพบว่า “การแพทย์วิถีพุทธมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาวะ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชาติพันธุ์สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะต่อไป เป็นการใช้วิธีการแนวชาติพันธุ์วรรณนาในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติ”

งานวิจัยต่างประเทศ

ซิจลสตราและคณะ (Nicolien Zijlstra, et al. 2009 : 269 - 275) ได้กล่าวว่า ความละเอียดของอาหารมีส่วนสำคัญให้การควบคุมปริมาณการบริโภคของสมอง มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความหนืดของอาหาร มีผลต่อปริมาณอาหารที่บริโภค จึงได้เชื่อมโยงมาสู่งานวิจัยที่ทดสอบว่าความเร็วในการรับประทาน ขนาดของคำ และ ระยะเวลาการเคี้ยวในปาก (OPT) จะมีผลต่อความอิ่ม โดยงานวิจัยที่ได้ทดสอบความพอใจในปริมาณที่บริโภคกับผู้มีสุขภาพดี 22 ท่าน โดยทำการทดสอบทั้งหมด 7 รูปแบบในการรับประทานคัสตาร์ดช็อคโกเลตทางหลอดซึ่งเชื่อมกับ ปั๊มสูบจ่ายของเหลวแบบรีดท่อ มีเสียงสัญญาณบ่งบอกถึงระยะเวลาการเคี้ยวเพื่อดูผลของขนาดของคำและระยะเวลาการเคี้ยวในปาก (OPT) ว่ามีผลต่อความอิ่ม โดยกำหนดคำอาหารเล็ก 5 กรัม และ ใหญ่ 15 กรัม และระยะเวลา 3 วินาที และ 9 วินาที กับไม่ควบคุมขนาดคำ และ ไม่กำหนดกับกำหนดระยะเวลาการเคี้ยว ผลการวิจัย พบว่า ผู้ร่วมงานวิจัยรับประทานอาหารมากขึ้น เมื่อขนาดของคำใหญ่ขึ้น และเมื่อใช้เวลาในการเคี้ยวน้อยลง ส่วนปริมาณการบริโภค (เมื่อรับประทานจนอิ่ม) เมื่อขนาดคำโต คือ 476 +/- 176 g (สำหรับเวลาในการเคี้ยว 3 วินาที) และ 432 +/- 163 g (สำหรับเวลาในการเคี้ยว 9 วินาที) และสุดท้าย ปริมาณการบริโภค (เมื่อรับประทานจนอิ่ม) เมื่อไม่ควบคุมขนาดคำ 462 +/- 211 g (เมื่อไม่ควบคุมเวลาในการเคี้ยว), 455 +/- 197 g (สำหรับเวลาในการเคี้ยว 3 วินาที) และ 443 +/- 202 g (สำหรับเวลาในการเคี้ยว 9 วินาที) ผลสรุปได้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อประสาทในช่องปากได้สัมผัส

กับอาหารมากขึ้น ด้วยการเคี้ยวคำให้เล็กลงและใช้เวลาในการเคี้ยวมากขึ้น ปริมาณการบริโภคก็จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ปิแอร์ (Pierre. 2017 : 4 - 5) นักโภชนาการชาวอเมริกัน ได้กล่าวว่า ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยในจีน เผยการเคี้ยวอาหารให้มากครั้งขึ้นก่อนกลืน สามารถช่วยลดปริมาณการกิน และช่วยลดน้ำหนักได้ สำนักข่าวต่างประเทศ รายงานปริมาณอาหารมากเกินไป โดยที่สมองสั่งการไม่ทัน ดังนั้น การใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารนาน จะทำให้สมองมีเวลามากพอที่จะได้รับสัญญาณจากกระเพาะ จะทำให้กินน้อยลง และมีน้ำหนักลดลงด้วย โดยในการวิจัยให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ซึ่งเป็นชายผอมจำนวน 14 คน และชายอ้วนจำนวน 16 คน กินพายเนื้อที่มีขนาดเท่าๆ กัน ซึ่งแพทย์จะทำการนับการนับจำนวนครั้งในการเคี้ยวอาหารของคนทั้ง 2 กลุ่ม ปรากฏว่าคนอ้วนจะเคี้ยวน้อยครั้งกว่าและกลืนเร็วกว่าคนผอม ในการทดสอบแบบที่สอง แพทย์จะให้ผู้ทดสอบเคี้ยวอาหาร 15 ครั้งต่อการกัดหนึ่งคำ และ 40 ครั้งต่อการกัดหนึ่งคำ ตามลำดับ ผลปรากฏว่า ผู้ทดสอบทานอาหารน้อยลง 11.9 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเคี้ยวอาหารมากๆ ที่เป็นอย่างนี้เพราะว่า เมื่อคนเราทานอาหารไปสักพัก สมองจะได้รับสัญญาณจากกระเพาะ และสั่งการให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม แต่ถ้าเราเคี้ยวเร็วกินเร็ว จะทำให้เราได้รับปริมาณอาหารมากเกินไป โดยที่สมองสั่งการไม่ทัน ดังนั้นการใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารนาน จะทำให้สมองมีเวลามากพอที่จะได้รับสัญญาณจากกระเพาะ จะทำให้กินน้อยลง และผอมลงไปโดยปริยาย

นอกจากนั้น Brian St. Pierre นักโภชนาการ ได้กล่าวเพิ่มว่า อดัม ดรอว์นอว์สกี ศาสตราจารย์จากศูนย์วิจัยโรคอ้วนของมหาวิทยาลัยวอชิงตัน กล่าวว่า วิธีการนี้ไม่สามารถใช้ได้กับอาหารที่เคี้ยวไม่ได้อย่างซุป หรือว่าไอศกรีมได้ เพราะถ้าเคี้ยวอาหารเหลวพวกนี้นาน ๆ จะทำให้หิวมากขึ้นแทน

บริเจทและคณะ (Bridget. et al. 2009 : 794 - 800) ได้ทำการศึกษาวิจัย “การเคี้ยวถั่วอัลมอนด์ ผลกระทบต่อไขมันที่ได้รับ ความอิ่ม และ การตอบรับของฮอร์โมน” ข้อมูลจากการทดลองเชิงระบาดวิทยาก่อนหน้านี้ พบว่า ถั่วสามารถใช้เป็นอาหารควบคุมน้ำหนักได้ เนื่องมาจากคุณสมบัติเพิ่มความอิ่ม และการเผาผลาญพลังงานในขณะพักผ่อน และการดูดซึมไขมันที่จำกัด จุดประสงค์ เพื่อเป็นการศึกษาบทบาทของการเคี้ยวถั่วอัลมอนด์ จากเหตุผลที่ว่า มีหลักฐานบ่งบอกว่าการดูดซึมไขมันของถั่ว ขึ้นอยู่กับการแตกของผนังเซลล์ถั่วเอง ออกแบบการทดลองโดยการทดลองแบบสุ่มข้ามกลุ่มสามกลุ่ม ผู้ที่มีสุขภาพดี 13 คน (ดัชนีมวลกาย 23.1 ± 0.4 กก/เมตร2) ลองเคี้ยวถั่วอัลมอนด์ 55 กรัม เป็นจำนวน 10 ครั้ง 25 ครั้ง และ 40 ครั้ง มีการตรวจเก็บตัวอย่างเลือด อุจจาระ และวัดระดับความหิว หลังจากรับประทานถั่ว 3 ชั่วโมง เป็นช่วงเวลา 4 วัน โดยควบคุมอาหารและถั่วอัลมอนด์ทุกมื้อ

ผลการทดลองพบว่า ความหิวลดลง ($P < 0.05$) และความอิ่มเพิ่มขึ้น ($P < 0.05$) เมื่อผู้ร่วมการวิจัย เคี้ยวถั่วเป็นจำนวน 40 ครั้ง เมื่อเทียบกับตอนที่เคี้ยวถั่ว 25 ครั้ง เมื่อผู้ร่วมการวิจัย เคี้ยว

ถั่วเป็นจำนวน 25 ครั้ง ระดับความอิ่มหลังบริโภค 2 ชั่วโมง น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ และระดับความหิวหลังบริโภค 2 ชั่วโมง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับตอนที่เคี้ยวถั่ว 40 ครั้ง ($P < 0.05$) หลังจากการเคี้ยวถั่วเป็นจำนวน 25 ครั้ง ระดับความเข้มข้นของ glucagon-like peptide-1 หลังการย่อย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับหลังจากการเคี้ยวถั่ว 40 ครั้ง ($P < 0.05$) ระดับอินซูลินในเลือด ลดลงเร็วกว่าเมื่อ เคี้ยวถั่วเป็นจำนวน 25 ครั้ง และ 40 ครั้ง เมื่อเทียบกับ ตอนที่เคี้ยวถั่ว 10 ครั้ง เมื่อเคี้ยวถั่ว 10 ครั้ง ไขมันที่พบในอุจจาระมีปริมาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับ ตอนที่ผู้ร่วมการวิจัยเคี้ยวถั่วเป็นจำนวน 25 ครั้ง และ 40 ครั้ง เมื่อผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมดเคี้ยวถั่ว 10 ครั้ง และ 25 ครั้ง พบว่า มีการสูญเสียพลังงานไปทางอุจจาระเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับ ตอนที่เคี้ยวถั่วเป็นจำนวน 40 ครั้ง ($P < 0.005$)

บทสรุปพบว่า ความละเอียดในการเคี้ยวถั่ว มีผลกับทั้งความหิว และ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ซึ่งสามารถคาดเดาได้ว่า ความละเอียดในการเคี้ยวอาหารชนิดอื่น ก็น่าจะมีผลคล้ายคลึงกัน

มัมโมโลและคณะ (Mummolo, et al. 2014 : 1040–10461040–1046) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเคี้ยวกับการทำงานของสมอง ในผู้สูงอายุที่ เมือง L'Aquila ประเทศอิตาลี ผู้ป่วยที่มีอาการสมองเสื่อม มีสุขภาพฟันที่ไม่ดี และมีจำนวนฟันน้อยกว่า ผู้สูงอายุมีที่สมองปกติ จุดประสงค์ของงานวิจัยนี้มีเพื่อค้นคว้า ความแตกต่างในความสามารถการเคี้ยว ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อมกับผู้สูงอายุที่มีสมองปกติ โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจำนวน 55 คน ที่มีอายุมากกว่า 61 ปี อายุโดยเฉลี่ยของผู้ร่วมการทดลอง คือ 82.05 ปี ± 3.53 ปี ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการนับจำนวนฟัน และผ่านการทดสอบ MMSE (แบบทดสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น) และ B-ADL (ความสามารถในการดาเนินชีวิตประจาวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล) พบว่าระดับการศึกษาของผู้เข้าร่วมงานวิจัย ไม่มีผลในเชิงนัยสำคัญต่อจำนวนฟันของผู้เข้าร่วมการทดลอง

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม มี 26 คนที่มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ (คิดเป็น 86.6%) ส่วนในกลุ่มที่ปกติ มี 9 คนที่มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ (คิดเป็น 36%) อายุของทั้งสองกลุ่มมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ กับจำนวนฟัน ($p<0.05$) จำนวนฟัน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับโรคไตและโรคเบาหวานประเภทสอง ($p<0.05$) เพศของผู้ป่วยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับจำนวนฟัน ($p<0.05$) ผลจากการทดสอบ แบบ พบว่า MMSE (แบบทดสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทั้งสองกลุ่ม ($p<0.01$) และระดับการศึกษายัง มี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทั้งสองกลุ่ม ($p<0.01$) อีกด้วย ผลจากการวิจัยพบว่า การสูญเสียฟัน และความเสื่อมของสมอง ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในเมือง L'Aquila ประเทศอิตาลี

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยในจีน เผยการเคี้ยวอาหารให้มากครั้งขึ้นก่อนกลืน สามารถช่วยลดปริมาณการกิน และช่วยลดน้ำหนักได้... สำนักข่าวต่างประเทศ รายงานปริมาณอาหารมากเกินไปโดยที่สมองสั่งการไม่ทัน ดังนั้น การใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารนาน จะทำให้สมองมีเวลามากพอที่จะ

ได้รับสัญญาณจากกระเพาะ จะทำให้กินน้อยลง และมีน้ำหนักลดลงด้วย โดยในการวิจัยให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ซึ่งเป็นชายผอมจำนวน 14 คน และชายอ้วนจำนวน 16 คน กินพายเนื้อที่มีขนาดเท่าๆ กัน ซึ่งแพทย์จะทำการนับการนับจำนวนครั้งในการเคี้ยวอาหารของคนทั้ง 2 กลุ่ม ปรากฏว่าคนอ้วนจะเคี้ยวน้อยครั้งกว่า และกลืนเร็วกว่าคนผอม

เคนแมน (Kleinman. 1980 : abstract) ศึกษาและแนะนำว่าระบบการดูแลสุขภาพ คือ ระบบวัฒนธรรม ระบบการดูแลสุขภาพมิใช่เพียงระบบการรักษาโรคเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการปรับตัวของผู้ป่วยทางสังคมวัฒนธรรม ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้อง บริบทสังคมวัฒนธรรมของผู้ให้การรักษาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการรักษาความเจ็บป่วยและองค์ประกอบทั้งหมดเกิดขึ้น โดยเชื่อมโยงและถูกกำหนดภายใต้ระบบการดูแลสุขภาพในสังคมซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระบบ ระบบแรกการดูแลสุขภาพแบบชาวบ้าน ป๊อปปูลา เฮล แคร์ ซิสเต็ม (Popular Health Care System) เป็นขอบเขตในการดูแลสุขภาพที่ เป็นด่านแรกที่ผู้ป่วย ครอบครัว และเครือข่ายทางสังคมจัดการสุขภาพของตนเอง ต่อมาคือระบบการดูแลสุขภาพแบบวิชาชีพโปรเฟสชั่นเนล เฮล แคร์ ซิสเต็ม (Professional health care system) ระบบการดูแลสุขภาพที่มีวิชาชีพในการรักษาโรคหรือแพทย์แผนปัจจุบัน และระบบสุดท้ายระบบการดูแลแบบพื้นบ้านโฟค เฮล แคร์ ซิสเต็ม (Folk health care system) โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยระบบการดูแลสุขภาพทั้ง 3 ระบบ มิได้แยกส่วนจากกันอิสระ แต่มีความเชื่อมโยง ขัดแย้งและผสมผสานกลมกลืนระหว่างกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้เห็นได้ชัดว่าภาวะของระบบการดูแลสุขภาพเป็นภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง ปรับตัวเปลี่ยนแปลงได้ โดยองค์ประกอบหลักของระบบคือ หมอพื้นบ้านซึ่งเป็นบุคคลที่สังคมศรัทธา ยอมรับและนับถือว่ามีความสามารถในการรักษาความเจ็บป่วยได้ ด้วยพื้นฐานความศรัทธาและระบบความเชื่อของกลุ่มวัฒนธรรม ซึ่งสามารถขับเคลื่อนระบบสุขภาพโดยหลักธรรมทางพุทธศาสนา

โกลแมน (Daniel Goleman. 1975 : 176 - 181) ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตในจิตวิทยาทางพุทธดั้งเดิม (MENTAL HEALTH IN CLASSICAL BUDDHIST PSYCHOLOGY) งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของ post-doctoral Research Training Fellowship from the Social Science Research Council. ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะ คือ การเข้าใจการรับรู้หรือสติเป็นพื้นฐานของสุขภาวะ ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ การตัดกิเลสอย่างสิ้นเชิง หรือ อรหันต์ (Arahat)

ฉะนั้น สำหรับผู้ที่ต้องการพึ่งตนเองในด้านของการดูแลสุขภาพ สามารถปฏิบัติได้โดยการเรียนรู้อริยสัจสี่ด้านสุขภาพ ตามที่วิเชียรชัย ผดุงเกียรติวงษ์ (2556) ได้กล่าวว่านี้เป็นทางเลือกหนึ่งในการปรับสมดุลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักวิธีของพระพุทธเจ้าว่า ทุกข์คือความไม่สบาย (สุขภาพไม่ดี) สมุทัยคือความไม่สมดุล (ความไม่เป็นกลางหรือไม่มัชฌิมาปฏิปทา) นิโรธคือความสมดุลแบบองค์รวม (ปฏิจจสมุปบาท) มรรคคือวิธีปรับสมดุลแบบองค์รวมด้วยหลักพึ่งตนเอง (อัตตาหิอัตตาโนนาโถ) หรือตามที่ใจเพชร กล้าจน (2553) ได้กล่าวว่า “ความเจ็บป่วยเกิดจาก ร้อนเย็นไม่สมดุล ดังนั้น การปรับ

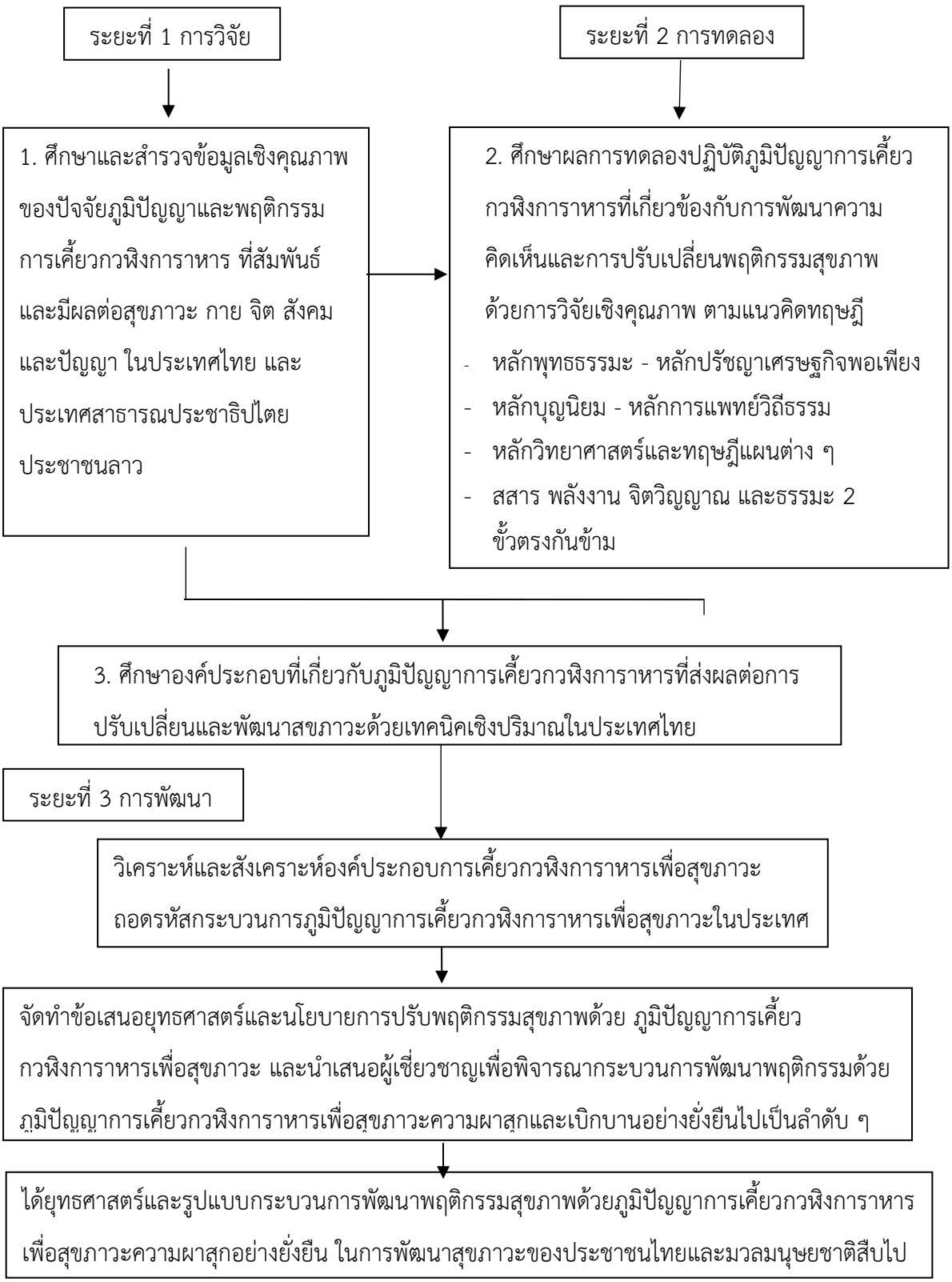
สมดุลร้อนเย็น การละบาป บำเพ็ญบุญ การทำจิตใจให้ผ่องใส จะทำให้มีความเจ็บป่วยน้อย และมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์” อันเป็นทางเลือกหรือวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตามหลักเหตุปัจจัยแห่งความต่อเนื่อง (ปฏิจจสมุปบาท) ที่เป็นความจริงตามความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม สุขภาวะของมนุษย์ที่จะพัฒนาไปสู่ความเจริญ ความผาสุก เบิกบานและผ่องใส ไปตามลำดับ ๆ คือ มีความเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย หรือมีร่างกายที่แข็งแรง ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล สบาย เบากาย มีกำลัง และจิตใจมีความเข้มแข็ง มีความสุข สงบ ไปตามลำดับ ๆ หรือเป็นสภาพที่ไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ คือ มีความเจ็บป่วยเป็นโรคหรือมีร่างกายที่ทรุดโทรม ไม่แข็งแรง ไม่สบาย หนักตัว กำลังตก และจิตใจไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความสุข เศร้าหมองและเครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใส่เหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิตประจำวันแต่ละขณะอย่างไร พฤติกรรมปัจจุบัน มีการคิดพูดทำที่ถูกศีลหรือผิดศีล ได้มีการพบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม มีศรัทธา และปฏิบัติเหตุแห่งวิมุติ 5 (ฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม สมาธินิมิต-มรรคมีองค์ 8) พิจารณาธรรมในข้อใดหรือหมวดใด ทำใจในใจอย่างไร ให้ปัญญากับตนเองอย่างไร มีการปรับพฤติกรรมใหม่ ด้วยสัมมาทิฏฐิอย่างไร เกิดความเปลี่ยนแปลงผาสุก อย่างยั่งยืนทางด้านสุขภาวะด้วย พฤติกรรมหรือการกระทำใดด้วยหลักพุทธธรรมใด ด้วยวิธีการทำการพิจารณางานในใจ และการทำงานภายนอก อะไร อย่างไร เมื่อไร และมีความเห็นเป็นอย่างไร

ความเชื่อและความเห็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อสุขภาวะตนเองและผู้อื่นปรับให้เป็นพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง ทำให้เกิดความผาสุกอย่างยั่งยืน และเบิกบาน ไปตามลำดับ ๆ ส่งผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อย่างยั่งยืนได้

กรอบแนวคิดการดำเนินวิจัย ใช้หลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม การลดละเลิกพฤติกรรมที่นำไปสู่จิตวิญญาณอันผาสุกที่สุดในโลก ปราศจากความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด ความทุกข์ ที่จะนำไปสู่การกินน้อยใช้น้อย การแบ่งปัน เสียสละ ให้กับผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ ด้วยการมีหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ที่จะเป็นต้นเหตุแห่งความสุข ที่จะเป็นตัวทำลายทุกข์และต้นเหตุแห่งโรคทั้งมวล ดังที่นำเสนอภาพในภาพที่ 9 ดังนี้



ภาพที่ 9 กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารคำข้าว (กวฬิงการาหาร) เพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
2. เพื่อทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน
3. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

การศึกษางานวิจัยนี้ แบ่งขั้นตอนการศึกษาวิจัย ออกเป็น 3 ขั้นตอน โดยวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในแต่ละขั้นตอนนั้น จะนำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ขอบเขตการวิจัย 2) เครื่องมือการวิจัย 3) การเก็บรวบรวมข้อมูล 4) การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นใช้แบบการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography) ในรูปแบบของการศึกษาปรากฏการณ์จากประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูลหลักเฉพาะรายกรณีศึกษา (An Explanatory Case Study) ในลักษณะเพื่อมุ่งหาคำอธิบายและให้เข้าใจถึงความหมาย แนวคิด ความเชื่อ วัฒนธรรม และหลักการประพฤติปฏิบัติการดูแลสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม และหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักถึงปัจจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลในการปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน ในชุมชนวิถีธรรม โดยใช้กระบวนการหาความรู้แบบอุปนัย (Inductive method)

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการวิจัยทดลองและเชิงคุณภาพ (Experimental & Qualitative Research) เพื่อศึกษาการทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน (Input) ในกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ

(Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) ทดลองเป็นเวลา 1 ปี และศึกษารูปแบบของภูมิปัญญาและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดี ด้วยกระบวนการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” เพื่อการปรับเปลี่ยน “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน สมบูรณ์ เบิกบานและผ่องใส เพื่อการจัดทำยุทธศาสตร์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและพัฒนาสุขภาวะในระดับชุมชน ประเทศ และภูมิภาคต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ศึกษาปรากฏการณ์ขององค์ประกอบความเข้าใจความรู้เรื่อง “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม เพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ (Input and Process) ของประชาชนในประเทศไทย และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) โดยใช้แบบสอบถาม เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนรวม 593 คน รวมทั้งการเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะชุมชนในประเทศไทยต่อไป

ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 1 คือ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นอย่างไร

1. ขอบเขตการวิจัย

1.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่การศึกษา ในพื้นที่ประเทศไทยและสาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาว ดังนี้

1.1.1 ประเทศไทย ศึกษาในพื้นที่ในพื้นที่ของชุมชนวิถีธรรม อันประกอบด้วย พื้นที่การดำเนินงานของชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ชุมชนบุญนิยม และชุมชนทั่วไป ในประเทศไทยดังต่อไปนี้ดังต่อไปนี้

1. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี และชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในประเทศไทยและทั่วโลก

2. บวรหรือพุทธสถานของชาวชุมชนบุญนิยม (ชุมชนอโศก) อันได้แก่ บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี บวรสีมาอโศก จังหวัดนครราชสีมา บวรภูผาฟ้าน้ำและบวรลานนาอโศก จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาของเพชรตะวัน ธนะรุ่ง ได้มีการศึกษาการบูรณาการองค์ความรูและภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง ซึ่งพบว่า ชุมชนราชธานีอโศก มีการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิญญาณที่เข้มข้น ส่วนชุมชนสวนป่านาบุญ เน้นการพัฒนาจิตวิญญาณให้กับจิตอาสาที่มาจากความ

หลากหลายในการอยู่และทำงานร่วมกัน ทั้ง 2 ชุมชน มีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมแนวบุญนิยมและระบบสาธารณโภคี ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของชาวชุมชนที่แต่ละบุคคลมาจากความหลากหลาย แต่มีอุดมการณ์ร่วมกัน ทำให้การพัฒนาเกิดขึ้นได้ด้วยความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่มสมาชิก (เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. 2555 : 252) ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญและชุมชนอโศกในการวิจัยครั้งนี้

ขอบเขตพื้นที่การศึกษาในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตพื้นที่การศึกษาในแขวงสะหวันนะเขต แขวงจำปาสัก และนครเวียงจันทร์ ที่เป็นชาติพันธุ์ลาวและรับประทานข้าวเหนียว เนื่องจากเป็นเขตพื้นที่อยู่ใกล้ชิด เป็นเขตพื้นที่ที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม และศาสนา ใกล้เคียงกับพื้นที่ที่ศึกษาในจังหวัดมุกดาหารและอุบลราชธานี ที่เป็นพื้นที่ที่ศึกษาในประเทศไทย

1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.2.1 เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ดังนี้

1. ศึกษาความหมาย ความเชื่อ วัฒนธรรม และหลักวิธีการประพฤติปฏิบัติการดูแลสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม และหลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

2. ศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักถึงปัจจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลในการปรับเปลี่ยน “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน ในชุมชนวิถีธรรม

3. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามหลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน และจิตวิญญาณ ทฤษฎีภาวะผู้นำ ทฤษฎีระบบธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม (Binary Opposition) แนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่สัมพันธ์กับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน

1.3. ขอบเขตด้านบุคคลที่ศึกษา

1.3.1 ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

1. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านการคัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 - มิถุนายน 2561 ซึ่งบำเพ็ญและอาศัยอยู่เป็นประจำในพื้นที่สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ศึกษารวม 13 คน

2. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านการคัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 – มิถุนายน 2561 ซึ่งมาบำเพ็ญแบบประจำแต่ไม่พักอาศัยในพื้นที่ชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในประเทศไทย โดยเฉพาะในพื้นที่สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วโลก มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ศึกษารวม 25 คน

3. ประชาชนชาวไทยและชาวต่างชาติ จากชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยและทั่วโลกที่เคยผ่านเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (5 – 9 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร หรือ สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และ สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี หรือเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศและทั่วโลก ที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ (NCDs) โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะต่าง ๆ โรคเบาหวาน ไขมันสูง ความดันโลหิตสูง และโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ เป็นต้น ที่เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2557 – เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2561 ศึกษารวม 11 คน

4. นักบวชและชาวชุมชนบุญนิยม (ชุมชนอโศก) ที่พักอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ของชุมชนบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี ชุมชนบวรสีมาอโศก จังหวัดนครราชสีมา ชุมชนบวรภูผาฟ้าน้ำและบวรลานนาอโศก จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ศึกษารวม 16 คน

5. ชาวไทยพุทธทั่วไป วิถีไทยวิถีพุทธ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในพื้นที่ชุมชนอำเภอดอนตาล และตลาดชานุมาน อำเภอชานุมาน จังหวัดมุกดาหาร ตลาดช่องเม็ก อำเภอสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ศึกษารวม 7 คน

6. ประชาชนชาวลาวในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่เป็นบุคคลและหรือครอบครัวที่มีอายุยืนในหมู่บ้านสาธารณสุขดีเด่น หรือดาวของสาธารณสุข และหรือกลุ่มบุคคลที่มีสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ตามที่กลุ่มชนนั้นจะมีภูมิปัญญาตามภูมิรู้และผลการศึกษาของกลุ่มชนนั้น ๆ ศึกษารวม 27 คน

การศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 1 นี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non-Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth interview) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยได้สัมผัสกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาวะของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยอาศัยความรอบรู้ความชำนาญ และการตัดสินใจของผู้ทำวิจัย ด้วยเทคนิค Judgement sampling อันประกอบด้วยผู้นำชุมชน ชาวชุมชนผู้มีประสบการณ์การปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิง - การาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน ชาวชุมชนที่เคยป่วยด้วยโรค NCDs และเป็นชาว

ชุมชนผู้ที่มีประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (key Informants) รวมจำนวน 99 คน โดยแบ่งการเก็บข้อมูลในประเทศไทยกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักตามข้อ 3.1.1 – 3.1.5 รวม 72 คน และในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 27 คน จำนวนผู้ให้ข้อมูลจะพิจารณาจากความอิ่มตัวของข้อมูล ซึ่งเป็นข้อมูลที่เพียงพอสามารถอธิบายความหมายของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ลักษณะเครื่องมือ

เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สมุดจดบันทึก กล้องถ่ายภาพ กล้องถ่ายวีดีทัศน์ เครื่องบันทึกเสียง เครื่องและโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับบันทึกข้อมูลและประมวลผลในการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และการจัดทำฐานข้อมูล มีตัวผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และผู้ประสานงาน ซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นผู้จัดทำเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

2.2 การสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือหรือกรอบการสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนและวิธีการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.2.1. ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการสร้างกรอบการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเพื่อเก็บข้อมูล โดยการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น เพื่อใช้เป็นความรู้พื้นฐานในการกำหนดกรอบการสัมภาษณ์ ให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาประเด็นที่จะศึกษา ศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และจากการการลงภาคสนาม มีพูดคุยสัมภาษณ์เบื้องต้นกับผู้ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

2.2.2 ศึกษาข้อมูลภาคสนามชุมชนวิถีธรรมและนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย และสาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาว แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสร้างกรอบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างให้ครอบคลุมในประเด็นที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย ชื่อ – สกุล เพศ อายุ เชื้อชาติ สัญชาติ ภาษาที่ใช้พูด อาชีพ ระยะเวลาที่มาอยู่ในชุมชน

2. ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็น “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น การละบาป บำเพ็ญบุญ การทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการเจริญ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม อาริมรรคมีองค์แปด ในมิติของพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ

2.2 แรงจูงใจในการมาศึกษาและปรับ “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

2.3 ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อปรับพฤติกรรมการเคี้ยวให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา”ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

2.4 แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบ“พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ที่ส่งผลต่อความผาสุกอย่างยั่งยืน โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนและพัฒนาความเห็นตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ประกอบด้วยอาริยมรรคมีองค์แปด สัมมาทิฏฐิ เมตตาและอุเบกขา ด้วยการเจริญ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

3. ตรวจสอบกรอบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง แล้วนำกรอบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เสนออาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลภาคสนามได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุม

3.1 การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ภาคสนามมีวิธีการดังนี้

3.1.1 แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ที่มีคำถามแบบปลายเปิด โดยนำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม มาตรวจสอบความเที่ยงตรง และให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามในการสัมภาษณ์และสอบถาม ให้ครอบคลุมเนื้อหาครบถ้วน ข้อคำถามถูกต้องเหมาะสม ตรงตามโครงสร้าง และภาษาที่ใช้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล

3.1.2 นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบแล้วไปทดลองสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาอีก ในส่วนของความเชื่อมั่นนั้น ทดสอบด้วยวิธีสัมภาษณ์และสอบถามซ้ำ และตรวจสอบความเชื่อมั่นของคำตอบที่ได้ จากการสัมภาษณ์และสอบถาม ด้วยการใช้ผู้สัมภาษณ์และสอบถามคนเดียว เมื่อได้ข้อมูลแล้วนำข้อมูลดังกล่าวให้ผู้ถูกสัมภาษณ์และสอบถาม ยืนยันคำตอบของตนเอง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ที่เกี่ยวข้องกับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ด้วยการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา”

ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ในชุมชนวิถีธรรม ของกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลในข้อ 1.3 โดยศึกษาจาก

3.1 หนังสือ วารสาร เอกสาร ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่ได้มีการเผยแพร่ไว้เป็นสาธารณะ

3.2 เอกสาร แบบสอบถามและแบบประเมินผลสุขภาพต่าง ๆ สื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม สถาบันบุญนิยม

3.3 การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เก็บข้อมูลภาคสนาม โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 99 คน ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น การละบาป บำเพ็ญบุญ การทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการเจริญศีลสมาธิปัญญา ตามหลักพุทธธรรม อาริยมรรคมีองค์แปดในมิติของพฤติกรรมการเคี้ยว แรงจูงใจในการมาศึกษาและปรับ “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักศีลสมาธิปัญญา แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนความคิดเห็นที่ส่งผลต่อความผาสุกอย่างยั่งยืน โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนและพัฒนาความเห็นตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ประกอบด้วยหลัก “อาริยมรรคมีองค์แปด สัมมาทิฏฐิ เมตตาและอุเบกขา” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ

3.4 เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่สร้างผลต่อความคิดเห็นความเข้าใจและสุขภาวะความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืน โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนและพัฒนาความเห็นที่ถูกตรงตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ประกอบด้วยหลัก “อาริยมรรคมีองค์แปด สัมมาทิฏฐิ เมตตาและอุเบกขา” ตามตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ที่รวบรวมได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลจากเอกสารและสื่อต่าง ๆ ดังกล่าว รวมถึงจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการจัดแยกฐานข้อมูลตามรายการข้อมูล ด้วยแนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนและพัฒนาความเห็นและหลัก “อาริยมรรคมีองค์แปด สัมมาทิฏฐิ” ด้วยการเจริญ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ในการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม หลัก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ โดยใช้การพรรณนาอย่างลุ่มลึก (Thick Description) และสถิติร้อยละ

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยทดลอง

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ของการวิจัย คือ ทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนา “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ”

1. ขอบเขตการวิจัย

1.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่การศึกษาในพื้นที่ประเทศไทย ศึกษาในพื้นที่ของชุมชนวิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะบูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม อย่างเป็นรูปธรรม

1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 2 ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาการศึกษา คือ การศึกษาทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ตามหลักปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม คือ “มรรคมีองค์ 8 สติปัฏฐาน 4 จรณะ 15 โพชฌงค์ 7 โพธิปักขิยธรรม 37” เพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน (Input) ขั้นตอนกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใสอย่างยั่งยืน (Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) โดยการเก็บผลย้อนหลัง 9 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ – ตุลาคม พ.ศ. 2560 และเก็บไปข้างหน้า 3 เดือน คือ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 - กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

1.3 ขอบเขตด้านบุคคลที่ศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 2 จึงมีเกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัคร จำนวน 5 คน ดังนี้

- จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
- ผู้ที่เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 5 – 9 วัน
- อายุ 20 ปีขึ้นไป

การให้ข้อมูลอาสาสมัคร

- คัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้ชี้แจงขั้นตอนในการทดลองแก่ผู้ที่สนใจในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร เพื่อพิจารณาในการตัดสินใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

- ผูวิจัยแจงรายละเอียดเกี่ยวกับขอมูลสวนตัวของผูวิจัย ไดแก หมายเลขโทรศัพทที่สามารถติดตอได 24 ชั่วโมง และแจงใหอาสาสมัครทราบถึงสถานที่บริการทางสาธารณสุขที่สามารถเขารับบริการไดในกรณีที่เกิดภาวะแทรกซอนอันเนื่องมาจากการวิจัย

- ในกรณีที่อาสาสมัครไมประสงคจะเขารวมโครงการตอ สามารถแจงผูวิจัยไดทุกเวลาโดยไมมีผลต่อสิทธิต่าง ๆ ของอาสาสมัคร

2. เครื่องมือการวิจัย

เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ มีดังนี้

2.1 การวิจัยครั้งนี้ใช้ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักพุทธศาสนาตามภูมิของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (หลักบุญนิยม) หลักพุทธศาสนาตามภูมิของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หลักการแพทย์วิถีธรรม) หลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีการแพทย์แผนต่าง ๆ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

ขั้นตอนการปฏิบัติมีดังนี้

- รับประทานอาหารตามหลักปรับสมดุลร้อนเย็นและตามลำดับการย่อยง่าย รับประทานมื้อหลักในตอนเที่ยงและมื้อรองในตอนเช้าหรือตอนเย็น และตั้งศีลรับประทานวันละ 1 มื้อ ตามความสามารถที่ทำได้

- พิจารณาการตั้งศีลมาปฏิบัติเรื่องใดเรื่องหนึ่งในกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ในอาหาร โดยอ่านเวทนาอาการและความรู้สึกชอบและไม่ชอบที่ทำให้เกิดอารมณ์สุข ทุกข์ เฉย ๆ (ไม่ชอบ - ไม่ชัง) ขณะตักเลือกอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหารของตนเองทุกวัน

- พิจารณาความน่ารังเกียจในอาหารที่เป็นพิษ โทษ ภัย ต่อสภาวะของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ขณะตักเลือกอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหารของตนเองทุกวัน

- ประมาณในการรับประทานอาหารให้สมดุลร้อนเย็น ประมาณปริมาณอาหารให้รับประทานไม่มากหรือน้อยเกินไป ขณะตักเลือกอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหารในแต่ละวัน

- ฟังธรรมจาก ดร.ใจเพชร กล้าจน ท่องทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ใคร่ครวญธรรมด้วยตนเอง สนทนาธรรมกับหมู่มิตรดี ในเรื่องการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาวะ

- ตรวจประเมินอาการชอบและไม่ชอบที่ทำให้เกิดอารมณ์สุข ทุกข์ เฉย ๆ (ไม่ชอบ-ไม่ชัง) ในอาหารว่า “เท่าเดิม มากขึ้น หรือลดลง” ด้วยตนเองทุกวัน และเปรียบเทียบก่อนหลังการทดลองในเรื่องการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาวะ

- ตรวจประเมินความเท่าเดิม มากขึ้น หรือลดลง ของความทุกข์ทางสุขภาพกาย (สมดุลร้อนเย็น) ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) ด้วยตนเองทุกวัน และเปรียบเทียบก่อนหลังการทดลองในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

- ร่วมประชุมอปริหานิยธรรม จิตอาสาจะร่วมประชุมสรุปกายสรุปใจและสรุปงาน วางแผนการทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการเสนอดีและวางดี เพื่อความสามัคคี พร้อมกับการสนทนาธรรมเพื่อเป็นลดกามลดอัตตา ด้วยการหมั่นพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันร่วมทำกิจ และพร้อมเพรียงกันเลิก

2.2 แบบสมุดบันทึกสภาวธรรมหรืออาการความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เห็นและรู้สึกได้ในจิตใจขณะทำการทดลองการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เก็บข้อมูลภาคสนาม โดยเลือกกลุ่มผู้ทดลองการปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในข้อ 2 ข้างต้น เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 5 คน ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น การละบาป บำเพ็ญบุญ การทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการเจริญ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม อาริยมรรคมีองค์แปดในมิติของพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ แรงจูงใจในการมาศึกษาและปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ความสำเร็จ ปัญหา และอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนความคิดเห็นที่ส่งผลต่อความผาสุกอย่างยั่งยืน แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่สร้างผลต่อความเห็นและสุขภาวะจากการทดลองฝึกปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะอย่างยั่งยืน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสมุดบันทึกสภาวธรรม โดยการจัดแยกฐานข้อมูลตามรายการข้อมูล ด้วยแนวคิดทฤษฎีกระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนและพัฒนาความเห็นและหลักอาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 ด้วยการเจริญ

“อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ในการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม โดยใช้การพรรณนาอย่างลุ่มลึก (Thick Description) และสถิติร้อยละ

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณ

เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 3 คือ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

1. ขอบเขตการวิจัย

1.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ขอบเขตพื้นที่การศึกษา เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 3 ในพื้นที่ของชุมชนวิถีธรรมในประเทศไทย ในพื้นที่สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี และสวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วโลก

1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 3 ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ดังนี้

1. ศึกษาปรากฏการณ์ขององค์ประกอบความเข้าใจความรู้เรื่อง “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อความผาสุก เบิกบานแลผ่องใสอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ (Input) ในกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ (Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) ในชุมชนวิถีธรรม

2. ศึกษาการสร้างยุทธศาสตร์และข้อเสนอเชิงนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนด้วยรูปแบบของกระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดี จากการเคี้ยวกวฬิงการาหารด้วยกระบวนการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม เพื่อการปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ เพื่อเสนอและจัดทำเป็นยุทธศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะของมวลมนุษยชาติ ของชุมชนในประเทศไทยและอนุภาคลุ่มน้ำโขง รวมถึงนานาประเทศต่อไป

1.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ เพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 3 เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ที่เคยเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 5 – 9 วัน ณ สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วโลก ตั้งแต่เดือนมกราคม 2557 – มิถุนายน 2561 ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป โดยรวมตอบแบบสอบถามจำนวน 593 คน

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 คือ แบบสอบถาม ตัวผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และผู้ประสานงาน ซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในการช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาและจัดองค์ประกอบการบูรณาการ การปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนากระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ในมิติของพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ด้วยหลักปฏิบัติ “ศีล สมาธิปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดทฤษฎีหลักบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีหลักการแพทย์วิถีธรรม

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มีวิธีการดังนี้

1. การสร้างแบบสอบถาม ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ข้อ 3

แบบสอบถาม สร้างจากการวิเคราะห์ สังเคราะห์และสกัดจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และตั้งเป็นข้อคำถามในแบบสอบถาม เพื่อยืนยันข้อมูลด้วยสถิติจากการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ”

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ที่เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 2 นำไปทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยใช้วิธี IOC (Item – Objective Congruence) เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น ดัชนีที่ใช้แสดงค่าความสอดคล้องเรียกว่า ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item – Objective Congruence Index : IOC) โดยวิธีการ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC = 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือเนื้อหาที่ต้องการ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

+ 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้น ถูกต้องเหมาะสม ใช้การได้

0 เมื่อไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นไม่ถูกต้องเหมาะสม ใช้การได้

- 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นผิดพลาด ไม่เหมาะสม ใช้การไม่ได้

นำคะแนนที่ได้ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายเนื้อหาที่ต้องการวัดโดยการแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ *IOC* แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีรายนามดังนี้

1. สมณะแสนดิน ภูมิพุทโธ นักบวชชาวชุมชนบุญนิยม
2. ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย และนักวิชาการอิสระ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม
3. รศ.ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
4. ดร.สม นาสอ้าน นักวิชาการสาธารณสุขระดับชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์
5. ดร.ดวงกมล ภูนวล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์

สำหรับประเด็นการวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนา “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อความผาสุก เบิกบานแลผ่องใสอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับๆ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

ผู้วิจัยนำผลจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มาจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน 30 คน ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้เครื่องมือได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α- Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1-\frac{\sum S_i^2}{S_t^2}\right)$$

เมื่อ α แทน ความเที่ยงของแบบสอบถาม

k แทน จำนวนข้อคำถาม

$\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากชาวชุมชนบุญนิยม ชาวชุมชนวิถีธรรมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผู้ที่เคยผ่านการอบรมและผ่านเกณฑ์คัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม และประชาชนผู้สนใจทั่วไป สุ่มอย่างง่าย จำนวน 593 คน นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 3 มาวิเคราะห์สังเคราะห์โดยวิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) สถิติร้อยละ และหาเหตุปัจจัยโดยวิธีหาองค์ประกอบ (Factor analysis) ในรูปแบบกระบวนทัศน์และวิเคราะห์องค์ประกอบการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนากระบวนทัศน์ที่สร้างความเห็นและผลต่อสุขภาวะความผาสุกอย่างยั่งยืน ในมิติของการของพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ด้วยหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม ที่มีอิทธิพลส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีและไม่ดีอันเกิดจากพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ของชุมชนวิถีธรรมในประเทศไทยและชุมชนทั่วไป

การวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมด้วยแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ มีขั้นตอนดังนี้

1. การหาองค์ประกอบ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อ้างอิงเกณฑ์น้ำหนักของข้อคำถามที่ให้น้ำหนักสูง เรียงความสำคัญจากมากไปหาน้อยในและแต่ละองค์ประกอบ

2. นำผลการวิจัยจากข้อ 1 ข้างต้น ไปเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติ “ศีล สมาธิปัญญา” ตามหลักพุทธธรรมและหลักการแพทย์วิถีธรรม จำนวน 5 คน เพื่อวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญ และสรุปผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้เทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี คือ การใช้เทคนิคการรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ 2 วิธีขึ้นไปในการศึกษาเรื่องเดียวกัน ทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายจากวิธีการหลายอย่าง ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของแต่ละวิธีการวิจัยได้ ซึ่งจะช่วยให้งานวิจัยมีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น โดยในการวิจัยครั้งนี้ ใช้เทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการศึกษาจากเอกสารและสื่อต่าง ๆ การบันทึกภาคสนาม การสังเกต การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

การตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำการตรวจสอบในมิติสามเส้า (Triangulation) เพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้เก็บมานั้นถูกต้องหรือไม่ โดยตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลในมิติของเวลา สถานที่ และบุคคล ให้ครบทั้ง 3 มิติ ดังนี้

1. แหล่งเวลา โดยนำข้อมูลที่ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ณ เวลาแตกต่างกันมาทำการตรวจสอบ และเปรียบเทียบผลว่าข้อมูลแต่ละส่วนที่ได้จากการไปเก็บรวบรวมมา จะมีความเหมือนหรือแตกต่างกันในส่วนใด อย่างไร

2. แหล่งสถานที่ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม ณ สถานที่ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันมาทำการตรวจสอบ และเปรียบเทียบผลว่า จะมีความเหมือน หรือแตกต่างกันในส่วนใด อย่างไร

3. แหล่งบุคคล โดยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม มาทำการศึกษา และเปรียบเทียบดูว่า เมื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปทำการเก็บรวบรวม โดยเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลอื่นให้ข้อมูลแทน และไม่ซ้ำกับบุคคลเดิม ข้อมูลที่ได้รับจะมีความเหมือนเดิมหรือไม่ อย่างไร

การสร้างยุทธศาสตร์และข้อเสนอนโยบายขยายผลชุมชนสุขภาวะจาก “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อตรวจสอบและประเมินผล เพื่อสรุปผลและนำเสนอยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ที่สมบูรณ์ให้กับชุมชน ประเทศ และในระดับภูมิภาค ต่อไป

การสรุปและรายงานผลการวิจัย

การสรุปและรายงานผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาในประเด็นรูปแบบกระบวนทัศน์การปรับเปลี่ยนและพัฒนา “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ด้วยหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม ของชาวชุมชนวิถีธรรมและทั่วไป จากเอกสารและสื่อต่าง ๆ ด้วยปรากฏการณ์วิทยาตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดทฤษฎีหลักบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีหลักการแพทย์วิถีธรรม ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ทฤษฎีภาวะผู้นำ ทฤษฎีสสาร พลังงาน จิตวิญญาณ และทฤษฎีระบบธรรม 2 แบบขั้วตรงกันข้าม ที่สัมพันธ์กับสุขภาวะในมิติของภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ใช้การพรรณนา โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างชาวชุมชนวิถีธรรมและชาวชุมชนทั่วไป โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ในประเด็นองค์ประกอบของผล “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม ว่าเป็นกระบวนการที่สร้างความเห็นต่อผลของสุขภาวะในชุมชนวิถีธรรมและทั่วไป รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่สร้างผลต่อความเห็นและสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ในมิติของพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ในชุมชนวิถีธรรมและทั่วไป และศึกษาการบูรณาการรูปแบบกระบวนการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ และรูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดีจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในมิติของการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม จากประเด็นสำคัญในการลงพื้นที่ศึกษา ร่วมกับการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากการประมวลผลข้อมูลทางสถิติ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) แล้วนำมาสังเคราะห์ผลสรุปของประเด็นต่าง ๆ เพื่อนำมาจัดทำเป็นยุทธศาสตร์และข้อเสนอเชิงนโยบายการสร้างเสริมความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปตามลำดับ ๆ ด้วย “กระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ”

ในประเทศไทย ตามหลักปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” หรือกรอบทฤษฎี “อริยสัจ 4 อริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 พรหมวิหาร 4” เพื่อหน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้นำไปบูรณาการปรับใช้สร้างและขยายผลสุภาวะชุมชนในประเทศไทย รวมถึงขยายผลต่อชุมชนในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำแม่โขง สามารถนำไปอ้างอิงและใช้ประโยชน์ขยายผลได้ต่อไป

บทที่ 4
ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยในขั้นตอนแรก ในบทนี้ คือ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมและการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography) ในรูปแบบของการศึกษาปรากฏการณ์ (Phenomenology) จากประสบการณ์ตรงเฉพาะรายกรณีศึกษา (An Explanatory Case Study) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non - Participant Observation) และเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ในลักษณะเพื่อมุ่งหาคำอธิบายและให้เข้าใจถึงความหมาย แนวคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม อุดมการณ์ วัฒนธรรม และหลักการประพฤติปฏิบัติการดูแลสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักถึงปัจจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์หรือโทษ มีผลในการปรับเปลี่ยน “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืนเบิกบานและผ่องใส ไปตามลำดับ ๆ

ในบทนี้ เป็นการศึกษาบริบท สังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ในชุมชนบุญนิยม ชุมชนแพทย์วิถีธรรมและชุมชนทั่วไปในประเทศไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้กระบวนการหาความรู้ทั้งแบบอุปนัย (Inductive method) และนิรนัย (Deductive Method) จากผู้รู้ที่มีภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ในระดับที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน เบิกบานและผ่องใสเป็นสำคัญ อันประกอบด้วย กลุ่มสมณะหรือนักบวช พระภิกษุสงฆ์ นักปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีสุขภาพดี บุคลากรทางด้านสาธารณสุข และผู้ประกอบอาชีพสาขาต่าง ๆ ทั่วไป จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและจิตอาสาทั่วไป รวมถึงประชาชนทั่วไป ที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติหรือในขั้นของรูปแบบการฝึกฝนปฏิบัติธรรมอันเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อย่างยั่งยืนได้เป็นลำดับ ๆ เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant)

ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพเพื่อส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาวะ ด้วยการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ตามประสบการณ์ตรงที่เป็นความจริงในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่เป็นภูมิรู้หรือ

ชุดความรู้และองค์ประกอบในการประพฤติปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ได้อย่างเป็นปกติในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เป็นปรากฏการณ์วิทยาในประเทศไทย ที่จะสามารถสรุปเชื่อมโยงและสอดร้อยคล้อยตามกับภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา ภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และภูมิปัญญาชาติพันธุ์ ที่เป็นปรากฏการณ์จริงในประเทศไทย ณ ปัจจุบัน ที่ได้ทำการเก็บข้อมูลภาคสนาม และเอกสารหลักฐานต่าง ๆ โดยมีหัวข้อการศึกษาตามลำดับดังนี้ คือ

1. พฤติกรรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน
   1.1 วัฒนธรรมการเคี้ยวบดย่อยอาหารให้ละเอียดตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน
   1.2 วัฒนธรรมการหุงและทำคำข้าวให้พอเหมาะ
2. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์ทั่วไปและชาติพันธุ์พุทธะ
   2.1 ความหมายการเคี้ยวอาหารคำข้าว
      2.1.1 ความหมายการเคี้ยวแบบเชิงตื้น (ทั่วไป)
      2.1.2 ความหมายการเคี้ยวแบบเชิงลึก (พุทธะ)
   2.2 ความสำคัญของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร
      2.2.1 ลักษณะพฤติกรรมการเคี้ยว (จริตนิสัยการเคี้ยว)
      2.2.2 ปัญหาและองค์ประกอบอุปสรรคในการเคี้ยว
         2.2.2.1 สุขภาพกาย องค์ประกอบฟันที่ไม่เอื้ออำนวย
         2.2.2.2 สุขภาพใจ ความใจร้อน
      2.2.3 ความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเชิงตื้น (ขั้นยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ)
      2.2.4 ความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเชิงลึก (ขั้นเห็นผลได้จากการปฏิบัติ)
   2.3 การคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม เกิดความศรัทธา
   2.4 การประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตุญญตา)
      2.4.1 การทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย (กินตามลำดับ)
      2.4.2 การประมาณการเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะด้วยอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น
      2.4.3 การประมาณการชนิดของอาหาร หรือสมดุลร้อนเย็นของอาหาร
      2.4.4 การประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ และการทำคำข้าวที่พอเหมาะ
      2.4.5 การประมาณการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ
      2.4.6 การทำใจและการใช้ปัญญาที่พอเหมาะในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ
   2.5 การล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

2.5.1 การลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัด

2.5.2 การลดละเลิกการติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร

2.5.3 การลดความใจร้อน

2.5.4 การลดกิเลสและรักษาโรคด้วยองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวละเอียด

2.5.4.1 ปัจจัยที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว

2.5.4.2 ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว

2.5.5 การคบมิตรดีสหายดี ทำสมดุลร้อนเย็น เพิ่มอธิศีล พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ไปสู่สภาพความไม่เบียดเบียน

3. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา

5. ผลสุขภาวะของผู้ปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

6. ชุมชนสุขภาวะกับความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน

6.1 ชุมชนบวรราชธานีอโศก

6.2 ชุมชนแพทย์วิถีธรรม

บริบท สังคม วัฒนธรรม พฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารในประเทศไทย

บริบทของภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร สังคมและวัฒนธรรมที่เป็นภูมิปัญญาตามการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้เก็บข้อมูลในสังคมชาวไทยอีสานแบบวิถีไทยวิถีพุทธในชุมชนทั่วไป ชุมชนบุญนิยมและชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในกลุ่มนักปฏิบัติธรรม และจิตอาสา (พุทธะ) ทำให้ได้บริบทวัฒนธรรม ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ตามสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมของสังคมที่แตกต่างกัน ตามวิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของระบบนิเวศนั้น ๆ ที่อาจจะมีความสัมพันธ์ภายนอกทั้งส่วนที่ดูเหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ตาม แต่มูลเหตุหรือต้นเค้าของการเกิดความอุดมสมบูรณ์และพลังงานของระบบนิเวศมีความต่างกันและความหลากหลายที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยของแต่ละสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไป ดังนั้น เมื่อยุคสมัยและสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เป็นมูลเหตุต้นเค้าแห่งการหล่อหลอมและปลูกฝังวัฒนธรรมและศีลธรรมอันดีงามที่แตกต่างกัน การดำเนินวิถีชีวิตจึงเปลี่ยนไปตามสภาพของบริบทสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงค่านิยมความเชื่อทัศนคติอันสร้างสรรความเจริญหรือความเสื่อมถอยที่ได้ถูกบ่มเพาะได้ถูกเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน จึงทำให้วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีในการรับประทานอาหารเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน จึงเปลี่ยนแปลงไปและแตกต่างกันไปตามยุคสมัย แต่มีภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าวหยาบ) เพื่อสุขภาวะ ที่เป็นภูมิปัญญาพระพุทธศาสนาอันโบราณลึกซึ้ง เห็นตามได้ยาก

รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต คาดเดาเอาไม่ได้ ละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (พระไตรปิฎก เล่มที่ 9 ข้อ 26) แต่เก่าก่อน มีมานานจริง ที่ได้ถูกถ่ายทอดผ่านผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ (สัตบุรุษ) ได้นั้นยังมีอยู่ และสามารถนำมาปฏิบัติตามให้เกิดเป็นผลแห่งความผาสุกอย่างยั่งยืนได้จริงตามลำดับ ๆ ตามที่สามารถศึกษาปรากฏให้เห็นเป็นจริงตามประสบการณ์ตรงและรับรู้กันได้จริง ตามข้อความที่ได้เก็บข้อมูลมาได้ในการศึกษาครั้งนี้ นั้นมีอยู่

โดยลักษณะของสังคมไทย เป็นที่ทราบกันทั่วไปดีว่า วัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมของสังคมชาวไทย เป็นวิถีชีวิตแห่งความสงบความดีงามที่ได้สั่งสมกันมายาวนานหลายยุคหลายสมัย และสะท้อนออกมาเป็นงานกุศลจารีตประเพณีที่ดีงามต่าง ๆ อันจะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมประเพณีวิถีชีวิตที่ดีงามและประณีต คือ วิถีชีวิตที่สงบเย็น เรียบง่าย พึ่งตน ซื่อสัตย์ ขยันและแบ่งปัน เป็นหลัก

ส่วนค่านิยมสังคมประเพณีในยุคปัจจุบัน ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยที่มีการพัฒนาความเจริญในทางด้านเทคโนโลยีและวัตถุวิทยาศาสตร์สมัยใหม่อย่างทันสมัยมากมายตามยุคสมัย วัฒนธรรมประเพณี ความเชื่อและค่านิยมการรับประทานอาหารหรือพฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร เพื่อความผาสุกอย่างเป็นประโยชน์แท้จริงกับชีวิต จึงเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและยุคสมัยค่านิยมรวมถึงทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการให้ค่านิยมที่เน้นกับวัตถุ ละเลยคุณค่าทางด้านจิตวิญญาณแห่งความดีงามสงบและสันติสุข ไปเป็นการรับประทานอาหารตามมารยาทอันดีงาม แต่ภูมิปัญญาของการเคี้ยวอาหารคำข้าวที่เป็นรากเหง้าแห่งภูมิปัญญาของชาวไทยพุทธที่รู้ตื่นเบิกบาน อันเป็นภูมิปัญญาโบราณที่ได้สืบทอดและถ่ายถอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ที่เป็นภูมิรู้ที่ควรได้นำมาสืบทอดต่อ ๆ กันไปสู่ลูกหลานสืบไป กลับเหลือเป็นสัญญาในบั้นปลายที่ไม่เป็นยอดแห่งภูมิปัญญาในสังคมทั่วไปในปัจจุบันนี้ เนื่องด้วยการดำเนินวิถีชีวิตที่อยู่บนฐานของการเอารัดเอาเปรียบเห็นแก่ตัวแบบยึดมั่นถือมั่นใน “รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส” หรือ “ความโลภโกรธหลงหรือความหลงชอบหลงชัง” แทนการ “ให้” อย่างไม่ขอไม่เอาอะไรตอบแทนจริง ๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่มีความ “ยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจ” ที่ไม่เอาพิษภัยใด ๆ ไม่เอาบาปใด ๆ มาใส่ตนเอง มีความผาสุกที่พร้อม “ให้” โดยไม่เอาอะไรใด ๆ จากผู้ใด ๆ ได้อย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ นั้นกลับได้เลือนหายไปในสังคมทั่วไป ที่เน้นไปสู่ความสะดวกสบายที่มากเกินตัว

ภูมิปัญญาการเคี้ยวที่สืบทอดมาแต่โบราณกาล มี 4 ระดับ คือ ภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา ภูมิปัญญาราชสำนัก ภูมิปัญญาท้องถิ่น และภูมิปัญญาชาติพันธุ์ ดังนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ในภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่ยังมีการปรากฏปฏิบัติอยู่ในสังคมและชุมชนปัจจุบันนี้ ที่เป็นภูมิปัญญาชุมชนที่ได้มีการสืบทอดถ่ายทอดต่อชนรุ่นหลังให้มีสุขภาวะอันดีงามและผาสุกอย่างยั่งยืน เป็นชุมชนที่มีเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เจริญได้อย่างวิถีอาริยะหรือศิวิไลน์ (Civilization) แบบกินน้อยใช้น้อย สามารถ “พึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น” ได้ในด้านสุขภาพ เรียบง่าย ซื่อสัตย์ ขยันและแบ่งปัน เป็นหลัก คือ มีอายุ (อิทธิบาท) มีความเป็นผู้มีโรคน้อย

ลำบากน้อย เป็นผู้ทำความสบายให้กับตน ประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย เที่ยวไปในกาละอันสมควร อยู่ด้วยสมดุลร้อนเย็น ประพฤติเพียรดั่งพรหม (เมตตาและอุเบกขา) มีวรรณะ 9 คือ เป็นผู้เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย สันโดษ ขัดเกลา กำจัดกิเลส มีอาการน่าเลื่อมใส ไม่สะสม มีความขยัน (พระไตรปิฎก เล่มที่ 1 ข้อ 20) โดยจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารข้อมูลการบันทึกและที่เผยแพร่ทั่วไปต่าง ๆ ตามที่ได้ศึกษาในบทที่ 2 และจากการศึกษาเก็บข้อมูลในภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยเก็บข้อมูลในพื้นที่ 3 ชุมชนหลัก 1. ชุมชนทั่วไปวิถีไทยวิถีพุทธ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้เก็บข้อมูลในพื้นที่ชุมชนอำเภอดอนตาล และตลาดชานุมาน อำเภอชานุมาน จังหวัดมุกดาหาร ตลาดช่องเม็ก อำเภอสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี และชุมชนนักปฏิบัติธรรม วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี 2. ชุมชนบุญนิยม ณ บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี และ 3. ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ได้พบบริบทข้อมูลที่เป็นวัฒนธรรมและวิถีประเพณีปฏิบัติจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ดังนี้

1. พฤติกรรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1.1 วัฒนธรรมการเคี้ยวบดย่อยอาหารให้ละเอียดตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

พฤติกรรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้านภาคอีสานในประเทศไทยถูกถ่ายทอดมาจากบรรพุรุษรุ่นสู่รุ่น ทำให้พ่อแม่ถ่ายทอดสู่ลูกหลานจนสืบทอดเป็นวัฒนธรรม ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ภาพที่ 10 พระอาภากร อายุ 69 ปี

พระอาภากร กำลังนั่งฟังบรรยาย ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ในการเข้าค่ายรับการอบรมเพื่อดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2561 โดยท่านให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่เป็นวัฒนธรรมตามภูมิปัญญาพื้นบ้านภาคอีสาน ในเรื่องของการเคี้ยวที่แม่สอนลูกว่า

"เห็นตัวอย่างแต่ก่อนคือ แม่เลี้ยงน้อง เคี้ยวกล้วยกับข้าวเหนียวรวมกัน เพื่อที่จะป้อนน้อง แล้วก็เคยกินตอนเด็ก ๆ มันอร่อยดี เคี้ยวกล้วยกับข้าวเหนียวจนกว่าจะพอ แล้วคายออกใส่ใบตอง (ใบกล้วย) เอามาหมก ใส่ลงไปในขี้เถ้าให้มันร้อน เอาไปตั้ง คล้าย ๆ กับเอาไปตั้งอังไฟ แล้วใช้ขี้เถ้า แต่ก่อนใช้ฟืน คือ ว่าทำให้สุก เอาถ่านไฟทำรอบ ๆ ให้มันอุ่น ให้มันร้อน ให้มันสุกอีกทีหนึ่ง พอสุกก็เอาวางไว้ แล้วรอให้เย็นก่อน จึงเอามาป้อนน้อง

นี่คือวัฒนธรรม ซึ่งคนโบราณเขาฉลาด การเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานมาตั้งแต่สมัยไหน ๆ แล้ว เอาตั้งแต่เริ่มต้น เด็กคือประมาณสัก 2 เดือนนี่เขาก็ให้กินแบบนี้ คือ ข้าว ข้าวนี่มันลักษณะคล้าย ๆ ข้าวโอ๊ต เป็นภูมิปัญญาอีสาน แม้เราไม่มีข้าวโอ๊ตเหมือนชาวตะวันตกก็ตาม

ตอนเด็กเล็กๆ คิดว่าประมาณ 3 - 4 ขวบ ได้กินอยู่ แต่พอโตขึ้น มีน้องก็กินด้วยกัน หมายความว่ามันอร่อย รู้ว่ามันอร่อย มันหวาน ๆ

เวลาแม่เลี้ยงน้อง แม่เขาจะเหยียดขาออก เดี๋ยว ๆ แสดงให้ดูนะ ทำแบบนี้ ให้น้องนอน เอาขาไปทางนู้น นอนอยู่ร่องขาแม่ แค่นี้นะ หัวก็อยู่ตรงนี้ ข้าวที่ว่าก็อยู่ตรงนี้ จะมีน้ำถังหนึ่ง แล้วก็ข้าว เอาน้ำหยอดปากลูก แล้วก็อ้าปาก ใช้มือนะ เขาไม่ใช้ช้อนนะ สัมผัสเนื้อต่อเนื้อ หนังต่อหนัง ใช้มือ คือ สายสัมพันธ์ของแม่ลูก ถึงแน่นแฟ้นแต่ก่อนนะ ไม่เหมือนสมัยนี้ เด็กไม่เถียงแบบนี้หรอก พ่อแม่ไปไหนเป็นห่วง เพราะสายสัมพันธ์ ใกล้ชิด พอเสร็จเรียบร้อยแล้ว พอลูกเกิดหิว ลูกดื่มนมก็กอดใส่อก สายสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจก็สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน วัฒนธรรมอันนี้ก็ทำให้เป็นห่วงหาซึ่งกันและกัน ก็ดูแลกันและกัน ไม่เหมือนทุกวันนี้ ทุกวันนี้ใจคอเรียนหนังสือจบไปทำการทำงาน ปีหนึ่ง ไม่มา บางทีมาก็เห็นความสำคัญของแม่นี่น้อยกว่าเพื่อนอีก น้อยกว่าสังคม น้อยกว่าเหล้าอีก เถียงพ่อเถียงแม่หนักกว่าอันนี้อีก บางทีพ่อแม่ทำฌาปณกิจไว้ พ่อแม่เสียชีวิต แทนที่จะเสียใจ ไม่เสียใจ ดีใจซะอีก ปรบมือปรบไม้ จะได้เงินฌาปณกิจ แบบนั้นก็มี หมายถึง ณ ปัจจุบันนี้นะ หมายถึงวัตถุนำหน้า จิตใจตามหลังนี่ แต่ก่อนไม่ใช่นะ วัตถุทำให้สังคมเสื่อม วัตถุนิยมนี่ทำให้สังคมเสื่อม ทำให้จิตใจกระด้าง ไม่รู้จักบาปรู้จักบุญ ไม่รู้จักบุญคุณบิดามารดา ไม่รู้จักบุญคุณญาติ"

(พระอาภากร. 2561, พฤษภาคม 2)

"การเคี้ยว แม้แต่ศาสตร์ของปัจจุบัน เขาก็แนะนำให้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด แต่ไม่ได้กำหนดการเคี้ยวละเอียดว่าประมาณไหน หรือว่าเขาอาจจะนิยามอยู่ก็ได้ เพราะว่าเขาก็จะพูดว่าการ

เคี้ยวละเอียด จะช่วยให้ย่อยง่าย แต่ถ้าของคนอีสานใช้การเคี้ยวแทน แม่เคี้ยวอาหารเคี้ยวข้าวป้อนลูก เขาจะไม่ทำบดกล้วยนะ จะไม่เหมือนกับภาคกลาง ภาคกลางเขาอาจจะมีการสอน เอากระชอนมีรู ๆ เอาข้าวต้มมาใส่กระชอน หรือตะแกรงตัวเล็ก ๆ แล้วเขาจะเอาช้อนมาแตะ ๆ แบบนี้ เพื่อให้มันออกมาที่รูด้านล่างแล้วเขาจะขูด ขูดจากข้างล่างนี่ให้ลูกเขากิน นี่คือภาคกลาง

นี่คือวิธีทำอาหารเลี้ยงลูก แต่ว่าคนอีสานเขาจะเอาข้าวมาเคี้ยวที่ปากตัวเอง แล้วเขาก็เอาข้าวนั้นให้ลูกกิน มายุคเรา เราไม่ได้ทำ แล้วแม่ก็ไม่ได้ทำกับเราแบบนี้ แต่เห็นชาวบ้านเขาทำ ที่เขาทำก็มี เขาก็ทำอยู่ นี่ก็เป็นการเคี้ยวของเขา การเคี้ยวแต่เคี้ยวแทนกัน เขาก็เคี้ยว เคี้ยวแทน ส่วนที่แม่ได้ทำกับพี่ คือ หมายถึงเมื่อโตมาหน่อย เมื่อเขาจะให้ลูกกินข้าวกับกับข้าว อาหารชิ้นใหญ่ เขาก็จะเอากับข้าวหรือเนื้อมาแล้วก็เอามาเคี้ยวกับข้าวเหนียวพอประมาณ ให้มันพอที่ลูกจะเคี้ยวต่อได้ แล้วเขาจะคายออก เอาใส่ปากลูก ก็เป็นการช่วยระดับหนึ่ง แล้วก็ให้ไปทำต่อ ดังนั้น เรื่องการเคี้ยวให้ละเอียดอยู่ ก็มีการพูดสอนอยู่ แต่ไม่มีระดับว่ามันละเอียดขนาดไหน แต่มันก็ขนาดที่เขาไปย่อยต่อได้เอง การเคี้ยวการคายข้าวให้ลูก จึงเป็นเรื่องแสดงถึงความรักที่แม่มีต่อลูก แม่สามารถจะคายข้าวออกมาได้จริง ๆ คนเราถ้าเคี้ยวปกติก็จะกลืนเข้าไปเลยใช่ไหม ฉะนั้น แม่เขาไม่ได้คายเพราะไม่ชอบนะ แต่เพราะเขาต้องเลี้ยงลูก เขาก็เลยคายออกมาให้ลูกได้ นี่สื่อถึงหน้าที่ที่แม่ทำ นี่ก็คือความชอบอย่างหนึ่ง ชอบลูก ชอบลูกเลยข้ามชอบชังของกิเลส ข้ามชอบ (กิเลสตัณหา) ในตัวอาหารไปได้ สามารถที่จะสละออกไปได้ แบบว่าสละออกไปโดยที่ยินดีเต็มใจสละออกไป”

(นิตยาภรณ์ สุระสาย. 2561, พฤษภาคม 4)

ภาพที่ 11 ภาพขยายของ แม่ก้าน ไตรยสุทธิ์ กับการรับประทานอาหารมื้อหลักอย่างเบิกบาน
ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม, ภาพถ่าย. 2561, พฤษภาคม 12)

ภาพที่ 12 แม่ก้าน ไตรยสุทธิ์ กำลังรับประทานอาหารกลางวัน โดยนั่งล้อมวงกินกับเพื่อน ๆ หมู่มิตรดี

ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม, ภาพถ่าย. 2561, พฤษภาคม 12)

จากภาพที่ 11 และ 12 แม่ก้าน ไตรยสุทธิ์ กำลังรับประทานอาหารกลางวันมื้อหลักกับเพื่อน ๆ หมู่มิตรดี ด้วยความเบิกบาน โดยอาหารที่รับประทานเป็นอาหารมังสวิรัติที่ปรุงรสชาติน้อย มีผักพื้นบ้านสดและลวก แก้วมังกร กล้วยน้ำว้า ส้มตำไม่ใส่พริก ข้าวซ้อมมือ ฟักทองนึ่ง ในค่ายอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2561 โดยแม่ก้านให้คำสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเคี้ยวคายอาหารคำข้าว ดังนี้

“เมื่อก่อนตอนเลี้ยงลูกทั้ง 3 คน ได้เคี้ยวข้าวเหนียวผสมกับกล้วยด้วย เคี้ยวให้ละเอียดเลย แล้วก็คายให้ลูกกิน ทำด้วยความรักที่มีต่อลูก ไม่รู้สึกรังเกียจ แล้วก็ได้เห็นว่า การเคี้ยวข้าวเหนียวให้ลูก ทำให้ลูกท้องผูก เพราะข้าวเหนียวแข็งเคี้ยวยาก วันนี้ก็ได้รู้ว่ามีฤทธิ์ร้อน ลูกจึงท้องผูก จึงได้เปลี่ยนใหม่มาเป็นต้มข้าวต้ม และบดข้าวต้มให้ลูกกินแทน ก็ท้องไม่ผูก”

(ก้าน ไตรยสุทธิ์. 2561, พฤษภาคม 12)

สรุปวัฒนธรรมการเคี้ยวบดย่อยอาหารให้ละเอียดตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

การเคี้ยวเป็นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวภายนอกทางกายเบื้องต้นที่เป็นอยู่ในชีวิตคนเราทุกคน ในทุก ๆ วัน ตั้งแต่เล็กจนโต เริ่มต้นตั้งแต่เด็กทารกที่ยังไม่มีฟันเคี้ยว เมื่อเด็กสมควรเริ่มให้กินอาหารอ่อน ในวัฒนธรรมชาวไทยอีสาน มารดาผู้เลี้ยงดูบุตรของตนก็จะใช้วิธีการบดกล้วยหรือบดข้าวเจ้าหุงสุกหรือข้าวเจ้าต้มสุก หรือเคี้ยวข้าวเหนียวให้ละเอียดแล้วคายให้ลูกกิน เคี้ยวกล้วยกับข้าวเหนียวรวมกันแล้วคายออกใส่ใบตองเอามาหมกในขี้เถ้าให้ร้อน รอให้เย็นก่อนจึงเอามาป้อนลูก จึงเป็น

เรื่องแสดงถึงความรักที่แม่มีต่อลูกแม่ ไม่ได้เคี้ยวคายเพราะไม่ชอบหรือรังเกียจ แต่สื่อถึงภาระหน้าที่ที่แม่ทำด้วยความชอบ (รัก) ชอบลูกเลยข้ามชอบชังของกิเลส ข้ามชอบ (กิเลสตัณหา) ในตัวอาหารไปได้ สามารถที่จะสละออกไปได้ ยินดีเต็มใจสละออกไป ไม่รู้สึกรังเกียจ แล้วก็ได้เห็นว่า การเคี้ยวข้าวเหนียวให้ลูกท้องผูก เพราะข้าวเหนียวแข็ง มีฤทธิ์ร้อน เคี้ยวยากย่อยยาก เมื่อเคี้ยวไม่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย จึงท้องผูก จึงเปลี่ยนใหม่มาเป็นต้มข้าวต้ม และบดข้าวต้มให้ลูกกินแทน ท้องจึงไม่ผูก ประเพณีการเคี้ยวเพื่อป้อนข้าวเลี้ยงลูกแบบโบราณที่ได้ปฏิบัติกระทำกันมาข้างต้นนี้ ด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ที่เป็นสังคมเมืองแห่งความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุและเทคโนโลยี ทำให้ภูมิปัญญาการเลี้ยงดูบุตรหลาน เปลี่ยนแปลงไป ความเมตตาและเสียสละ ที่มีอยู่ในสังคมยุคโบราณที่จะหลงเหลือมาถึงยุคปัจจุบันนั้นจึงมีน้อยลง

1.2. วัฒนธรรมการหุงและทำคำข้าวให้พอเหมาะ

ในยุคของความทันสมัยในปัจจุบัน ความเจริญทางวัตถุเทคโนโลยีเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมและนิเวศวิทยาจึงเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมนุษย์ต้องพึ่งพิงและอาศัยธรรมชาติเป็นหลักในการดำรงชีวิต วิถีชีวิตและพฤติกรรมจึงเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย วัฒนธรรมและค่านิยมทางสังคม รวมทั้งทัศนคติและความเชื่อต่าง ๆ ในการกินจึงเปลี่ยนแปลงไป แต่วัฒนธรรมแบบไทยอีสานเดิมก็ยังมีอยู่ในวิถีชีวิตชาวชนบท ดังนี้

ชาวอีสานในแถบลุ่มน้ำโขง มีอาหารการกินตามฤดูกาล ตามถิ่นฐานที่ตนอาศัยอยู่ มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีเมตตา วิถีการดำเนินชีวิตของชาวอีสาน เป็นสังคมแบบพึ่งพาตนเอง ปัจจัยสี่อันประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนใหญ่แล้วได้มาจากธรรมชาติ การทำการเกษตร เพียงพอสำหรับทุกคนในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องหาซื้ออาหาร บางส่วนได้จากป่าตามฤดูกาล เช่น เห็ด ผักหวาน หน่อไม้ หวาย ผักกูด ผักหนาม ฯลฯ กุ้ง หอย ปู ปลา จากแม่น้ำ หรือเป็ดไก่ ที่เลี้ยงไว้เพื่อการบริโภคไม่ต้องหาซื้อ ด้วยชาวอีสานส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แต่ละครอบครัวมีอาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ ทอผ้า จักสาน มักจะกินอาหาร กินตามฤดูกาล ตามถิ่นฐานที่ตนตั้งอยู่ อย่างง่าย ๆ กินได้ทุกอย่าง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ให้กลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมท้องถิ่น รู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่กินได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม.)

ภาพที่ 13 ข้าวเหนียวและส้มตำ อาหารพื้นบ้านหลักของชาวอีสาน
ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. 2561, พฤษภาคม 18)

อาหารชาวไทยอีสาน ในแต่ละมื้อจะเป็นข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้าเป็นหลัก มีกับข้าวง่าย ๆ เพียง 2 – 3 อย่าง ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักและแจ่วเป็นส่วนประกอบหลัก แต่ส่วนใหญ่ชาวอีสานก็จะติดการกินข้าวเหนียว เพราะกินกันตั้งแต่เด็ก จนเป็นความเคยชิน เพราะข้าวเหนียวกินแล้วอยู่ท้อง สามารถทำนา ทำเกษตร ด้วยเป็นงานที่ต้องใช้แรงงาน และต้องทำงานได้ทนและนาน เวลาการกินข้าวมีน้อย ความพึงพอใจในรสชาติอาหารของชาวอีสานไม่ตายตัว แต่รสชาติของอาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่มีรสเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว อาหารพื้นบ้านอีสานมีหลากหลาย เช่น ข้าวเหนียว ส้มตำ อาหารพื้นบ้านหลักของชาวอีสาน นอกจากนั้นมี แจ่ว บอง ป่น ต้ม ลาบ อุ ตำ ซั่ว อ่อม เอาะ เป็นต้น (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม.)

ภูมิปัญญาการกินอาหารพื้นบ้านของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปแต่วัฒนธรรมแบบไทยอีสานเดิมก็ยังมีอยู่ในวิถีชีวิตชาวชนบท ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“นิเวศต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน ยุคสมัยที่ต่างกัน วัฒนธรรมก็ต่างกัน การหุงข้าว ถ้าเป็นข้าวเหนียว ต้องแช่ค้างคืนก่อนจึงหุงได้ ข้าวเจ้าก็มีกรรมวิธีหุง สมัยก่อน ก็ต้องเช็ดน้ำ แต่สมัยนี้ก็ใช้หม้อหุงข้าว การกินโบราณใช้มือ เพราะมือคอยปั้น แม้ข้าวเจ้า ก็ต้องปั้นใส่ปาก ข้าวเหนียวก็ปั้น แต่ปัจจุบัน มากินข้าวตามร้านอาหาร ไม่ใช้มีด ไม่ใช้มือ ใช้ช้อนอย่างเดียว ภูมิปัญญาโบราณได้ถูกละเลยไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ภูมิปัญญาโบราณให้ใช้มือกินข้าว หรืออย่างชาวจีนใช้ตะเกียบ ตะเกียบคีบได้นิดเดียว ให้เข้าปากได้น้อย ๆ แต่ทุกวันนี้ใช้ช้อน”

(อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2561, เมษายน 4)

“เมื่อสมัยเด็ก อยู่กับย่าและแม่ ประมาณอายุ 7 ปี เมื่อปี 2507 เวลากินข้าวก็จะมานั่งล้อมวงกินข้าวพร้อมกันทั้งครอบครัว ย่ากับแม่จึงสอนให้ไม่เห็นแก่ตัวในการกิน เป็นการได้ฝึกเสียสละและ

เอื้อเฟื้อแบ่งปันกัน คือ ให้เอามือจับหยิบข้าวเหนียวขึ้นมาด้วยมือซ้าย 1 กำมือตามที่เราจะกิน แล้วก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้ตักข้าวเหนียวด้วย ไม่เอากระติบมาจองไว้กับเรา จากข้าวเหนียวที่ตักไว้ ก็ค่อย ๆ ใช้มือขวาตะล่อมข้าวเป็นคำ ๆ แค่พอคำ ปั้นให้แน่นและก็จิ้มกับกับข้าวอย่างน้ำพริกปลาป่นและส้มตำ เอาเข้าปาก เคี้ยวให้นานละเอียดจะได้ไม่จุกติดคอ อาหารอีสานถ้าเป็นแกงต้มส่วนใหญ่ก็จะเป็นน้ำคลุกคลิก เป็นพวกแกงหน่อไม้ นาน ๆ ได้กินที ส่วนใหญ่ที่กับข้าวที่กินเป็นหลักในมื้อกลางวันคือส้มตำ วัฒนธรรมการกินอาหารของชาวอีสาน เมื่อกินอาหารก็จะมานั่งล้อมวงกินอาหารพร้อมกัน เพราะกับข้าวมีน้อย ก็จะมากินพร้อมกัน ส่วนใหญ่ก็จะกินข้าวเหนียว และกับข้าวก็จะเป็นพวกผักสดต่าง ๆ ส้มตำ น้ำพริก ลาบ แจ่ว ต่าง ๆ กับข้าวจะมีน้อย จะกินข้าวเหนียวมาก ๆ จิ้มกับข้าวน้อย ๆ กับข้าวของชาวอีสานส่วนใหญ่ก็จะเป็น ซุป แกง เช่น ซุปหน่อไม่ แกงหน่อไม้ แกงอ่อม เป็นต้น การทำอาหารก็มีทั้งแบบน้ำขุกขิก น้ำน้อย ๆ ไปจนน้ำมาก ๆ ซึ่งมีชื่อเรียกวิธีการทำที่ต่างกัน คือ อุ เอาะ อ่อม ชีวิตแบบคนโบราณจะเรียบง่าย กินพร้อมหน้าพร้อมตากัน แต่พอยุคสมัยเปลี่ยนแปลง ความเจริญทางสังคมและเทคโนโลยีเข้ามามากขึ้น การทำการงานเพื่อเลี้ยงชีพต้องแข่งกับเวลา ก็เปลี่ยนแปลงไป และจากการไปทำงานในเมืองใหญ่ วัฒนธรรมการกินก็เปลี่ยนแปลง จึงทำให้มากินไม่พร้อมกัน ก็ไปหลงการกินแบบชาวเมือง มีการใช้ช้อนในการกิน และก็กินอร่อย ไม่ได้กินเอาประโยชน์เพื่อสุขภาพ จนสุดท้ายตนเองก็ป่วยหลายโรคตามมา จนต้องได้มาหาทางเลือกในการรักษาดูแลสุขภาพให้กับตนเอง”

(ศุลีพร ชิณศิริ. 2561, เมษายน 30)

“ตอนสมัยเด็ก อาศัยอยู่กับตายาย บ้านเป็นบ้านไม้ หลังใหญ่ใต้ถุนสูง เมื่อปี 2527 อายุ 8 ปี ได้เติบโตมากับวัฒนธรรมการนั่งกินข้าวกับพื้นกระดานหรือพื้นบ้าน มีกับข้าวหลาย ๆ อย่าง และใช้การกินด้วยมือ หยิบข้าว หยิบอาหาร เข้าปาก มีชามน้ำไว้ล้างมือ มีขันไว้กินน้ำ มีผ้าขี้ริ้วไว้เช็ดมือ การหุงข้าวยังเป็นการหุงแบบเช็ดน้ำ ใช้ไม้ขัดหม้อแล้วรินน้ำข้าวออก และดงข้าวให้สุก ที่บ้านเรียกการดงข้าว คือ เอาหม้อข้าวที่เช็ดน้ำแล้วขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ เพื่อให้ระอุ การกินอากาหารแบบใช้มือจำได้ว่าแม่ป้อนข้าวก็ใช้มือของแม่ป้อนให้กิน จำได้ชัดคือ ข้าวคลุกกับฝักทองต้ม ฝักทองมัน ๆ คลุกให้เข้ากันดี ๆ แล้วป้อนเรา ป้อนน้อง ตอนนั้นใช้มือ ถ้วยชามที่เราใส่อาหารก็ไม่มีจาน แบบในสมัยนี้ เป็นชาม สมัยก่อนมีช้อนที่เห็นเป็นช้อนสังกะสี สีเขียว ถ้าใช้ไปนาน ๆ แล้วต้องระวังจะบาดปากด้วย การกินข้าวด้วยการใช้มือทำให้เราได้สัมผัสกับอาหาร การค่อย ๆ หยิบจับใส่ปาก ในปริมาณที่พอดีคำ การกินน้ำแกง ตักใส่ถ้วยชาม ในส่วนที่เป็นน้ำเราจะซดน้ำ แล้วเหลือเนื้อก็ค่อยใช้เบิกขยุ้มเอาเข้าปาก น้ำก็จะกินในขันน้ำใหญ่ขันเดียวกัน เป็นวัฒนธรรมของเรามาแต่ดั้งเดิม ที่มนุษย์มีมือก็ใช้การหยิบ การจับด้วยมือ ต่อมาเมื่อมีความเจริญด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาวัฒนธรรมนี้ก็เริ่มหายไป เป็นกินโดยใช้ช้อนและกินเร็วตามวิถีชีวิตปัจจุบัน ที่เร่งรีบกับวิถีชีวิตในการทำงานเพื่อหาเงิน มากกว่าการกินเพื่อ

สุขภาพ เนื่องด้วยไม่มีใครมาบอกให้ทำ จนกว่าเราได้เริ่มคิดว่าชีวิตนี้น่าจะมีอะไรที่ดีกว่านี้ จึงได้ตามหาวิถีทางที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้จริง”

(สันทนา ประวงศ์. 2561, เมษายน 30)

“เทคนิคการประกอบอาหาร ควรเลือกใช้ไฟในการหุงต้มอาหารที่แตกต่างกัน เพราะมีผลต่ออาหารสมดุลร้อนเย็นที่แตกต่างกัน การใช้ไฟปานกลาง ไม่ใช้ไฟแรง หุงอาหารแค่พอสุก ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น พวกฟืนหรือถ่านตามธรรมชาติในการหุงต้มอาหาร จะทำให้ได้อาหารที่ธรรมชาติสมดุลร้อนเย็นอย่างพอเหมาะ ช่วยทำให้มีสุขภาพดี ฉะนั้น การประกอบอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จึงต้องรู้เทคนิคในการประกอบอาหาร คือ 1. การเลือกใช้วัตถุดิบอาหาร (กวฬิงการาหาร) พืชผักผลไม้ข้าวถั่วธัญพืชต่าง ๆ ที่ไร้สารพิษ ดีที่สุด แต่ถ้าไม่มีก็เลือกเท่าที่หาได้ดีที่สุด ล้างพิษสารเคมีในพืชผักผลไม้ด้วยการแช่ล้างด้วยน้ำถ่าน 2. การเลือกใช้ไฟในการหุงต้มอาหาร เพราะร่างกายก็ต้องการไฟย่อยในการย่อยอาหาร ความร้อนที่มากที่น้อยของการหุงต้มอาหารที่เข้าไปอยู่ในตัวอาหารเมื่อสุกแล้ว มีผลต่อสมดุลร้อนเย็นในการเลือกกินอาหารให้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ ขณะใด ๆ การเลือกใช้ไฟจากธรรมชาติจึงดีที่สุด โดยเรียงลำดับความปลอดภัยและจากร้อนมากไปร้อนน้อย ดังนี้ 1. การใช้ไฟจากเตาฟืนธรรมชาติดีที่สุด เพราะเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ คือ ไม้ฟืนและถ่านที่ได้จากการเผาไม้ธรรมชาติ ทำให้ได้อาหารที่หอมและสุกด้วยธรรมชาติ 2. ไฟที่รองลงมาจากธรรมชาติ คือ การใช้แก๊สในการหุงต้มอาหาร 3. การใช้เตาไฟฟ้า เป็นความร้อนที่มากขึ้น แต่ก็ยังพอใช้ได้อยู่ ซึ่งเป็นการเริ่มปรับใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าตามความทันสมัยของเทคโนโลยี วิถีชีวิตและความสะดวกสบายที่เปลี่ยนแปลงไป 4. การใช้ไมโครเวฟ เป็นการใช้ไฟในการประกอบอาหารที่อาหารสะสมความร้อนได้มากที่สุด เพราะอาหารสามารถสุกด้วยเวลาอันนั้น ด้วยคลื่นไมโครเวฟ”

(วรางคณา ไตรยสุทธิ์. 2561, พฤษภาคม 22)

ภาพที่ 14 วรางคณา ไตรยสุทธิ์ กับการรับประทานอาหารมื้อหลักด้วยความเบิกบาน
ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม. ภาพถ่าย. 2561, พฤษภาคม 22)

วรางคณา ไตรยสุทธิ์ กำลังรับประทานอาหารกลางวันมื้อหลัก โดยเป็นอาหารมังสวิรัติที่ปรุงแต่งน้อยเน้นรสธรรมชาติของวัตถุดิบ มีกล้าวยน้ำว้า ผักพื้นบ้านสด ๆ ส้มตำสุขภาพรสไม่จัด (จืด) ข้าวซ้อมมือ ต้มยำหัวปลีไม่ใส่พริก และถั่วเขียวต้ม ณ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ได้ให้คำสัมภาษณ์ถึงเทคโนโลยีการประกอบอาหารให้เป็นยาตามภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยอีสาน อันเป็นมรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต ที่สำคัญ ดังนี้

"การรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ จึงควรประกอบอาหารที่สมดุลร้อนเย็นตามสภาพสมดุลของร่างกาย โดยเลือกใช้เทคโนโลยีการประกอบอาหารจากความร้อนน้อยไปร้อนมาก เรียงลำดับได้ดังนี้คือ ลวก ต้ม ผัด นึ่ง ย่าง ปิ้ง อบ หมก ดังนั้น การประกอบอาหารจึงควรดูสภาพสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย และสภาพอากาศในแต่ละวัน ก็จะทำให้เลือกอาหารได้ถูกสมดุล ทั้งชนิดวัตถุดิบและเทคโนโลยีในการประกอบอาหารให้สมดุลกับร่างกายของตน

กรณีชาวไทยอีสาน เราก็มีเทคนิคในการปรุงอาหารให้สุก เพื่อทำให้กินเคี้ยวง่ายและย่อยง่าย อย่างเช่น การตำ ชาวไทยอีสานชอบกินส้มตำ และส้มตำก็เป็นอาหารที่ให้คุณค่าและย่อยง่ายที่สูงสุดสำหรับชาวไทยอีสาน ที่มักจะรับประทานคู่กับข้าวเหนียว เมื่อกินร่วมกันจะทำให้น้ำย่อยออกมาดี เมื่อถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ส้มตำจึงเป็นรายการอาหารที่เป็นยารักษาโรคชั้นดีสำหรับสุขภาพ นอกจากนั้น ก็มีซุป เอาะ และอุ ที่ใช้ทำให้อาหารสุก เมื่อกินเคี้ยวแล้วร่างกายก็ย่อยได้ง่าย"

(วรางคณา ไตรยสุทธิ์. 2561, พฤษภาคม 22)

สรุปวัฒนธรรมการหุงและทำคำข้าวให้พอเหมาะ

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า วัฒนธรรมการหุงและทำคำข้าวให้พอเหมาะ เป็นการดำรงอยู่ของชีวิตในการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกชีวิตอยู่รอดได้อย่างปลอดภัย ชาวไทยพุทธภาคอีสานจึงรู้จักแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่รับประทานได้ในท้องถิ่น นำมาดัดแปลงรับประทานหรือประกอบเป็นอาหารทั้งพืชผักจากธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตน และจากที่ปลูกขึ้นเอง ประกอบกับการใช้เทคโนโลยีการประกอบอาหารให้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย และการทำคำข้าวให้พอเหมาะ ด้วยการใช้มือตะล่อมหยิบจับอาหารเข้าปาก ช่วยลดความใจร้อน มีสติในการตามพิจารณาประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาพ มิได้เป็นเพียงการกินอาหารอย่างมีมารยาทเรียบร้อยเท่านั้น นี้จะทำให้มีผลกับสุขภาวะได้อย่างสมดุลที่สุด

2. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์ทั่วไปและชาติพันธุ์พุทธะ

2.1 ความหมายพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

การเคี้ยว หมายถึง การเคี้ยวหรือการบดย่อยอาหาร การตะล่อมหรือการตวัด การเคลื่อนไหวอาการภายในปาก ร่างกายและจิตใจ และอาการความรู้จากชิวหาวิญญาณ คือ การให้อ่าน

อาการเคลื่อนไหวหรืออาการชอบอาการชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในจิตใจของเราที่ผ่านมาทางตาหู จมูกลิ้นสัมผัสใจ ในขณะที่เราสัมผัสรับประทานและเคี้ยวอาหารอยู่นั้น ฝึกฝนในการรับรู้และเรียนรู้ความรู้สึกในการรับรู้รสอาหารทางลิ้น การเห็นทางตา การได้ยินเสียงทางหู การได้กลิ่นทางจมูก การได้สัมผัสทางกาย และความรู้สึกชอบชังในอารมณ์และจิตเจตนาต่าง ๆ ที่ได้เห็นได้ยินได้กลิ่นได้ลิ้มรสได้สัมผัสกับอาหารตามความเป็นจริง คือ รสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ฝาด ขม จืด ความเย็นร้อนอ่อนแข็งนุ่มกรอบตามสัมผัสความเป็นจริง เป็นต้น ฝึกการรับประทานอาหารตามลำดับ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดและช้าก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย และกลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย การกำหนดการเคี้ยวอาหาร ให้เป็นประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพ จึงมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาในแต่ละเหตุการณ์ ๆ การเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียดจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืนลงคอ ให้ทำเท่าที่ตนทำได้ เท่าที่สบายและผาสุกที่สุด ณ ขณะที่ทำ นั้นคือสิ่งที่ดีที่สุด

ผลการเก็บข้อมูลในภาคสนามจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการเคี้ยวที่ให้ความสำคัญกับการเคี้ยวละเอียด เพื่อช่วยให้ย่อยง่าย รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย (โภชเนมัตตัญญุตา) และล้างชอบชังกลืนลงคอให้ได้ (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) เป็นดังนี้

2.1.1 ความหมายการเคี้ยวแบบเชิงตื้น

การเคี้ยวอาหารวัตถุคำข้าวหยาบในเชิงรูปธรรม เป็นการเคี้ยวอาหารให้กับร่างกาย ด้วยอาหารวัตถุที่เกิดจากดิน น้ำ ลม ไฟ มาสังเคราะห์ออกเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน (หยาง) ฤทธิ์เย็น (หยิน) ชนิดต่าง ๆ เช่น พืชผัก ผลไม้ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ถั่วธัญพืช ต่าง ๆ เป็นต้น ที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับกายใจของบุคคล ณ ขณะนั้น ๆ ด้วยอาหารที่เมื่อกินถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย จะทำให้อาหารนั้นย่อยง่าย น้ำลายจะออกมาได้ดี ทำให้เคี้ยวได้ง่ายและละเอียด ไม่ฝืดปากฝืดคอ และกลืนลงคอได้ง่าย เมื่อเคี้ยวได้ดีบดย่อยอาหารได้ละเอียดพอเหมาะ ระบบการย่อย ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ก็จะทำงานได้สมดุลพอเหมาะ ไม่ทำงานหนักไปหรือน้อยไป ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กแข็งแรง ไม่เป็นโรคได้ ยังส่งผลดีต่อระบบการขับถ่ายที่สะดวก อาหารไม่หมักหมมจนเป็นพิษอันเป็นหนึ่งในต้นเหตุของการเป็นโรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"การเคี้ยวมีส่วนหรือไม่มีส่วนต้องดูวัตถุที่เราทานเป็นยาด้วย ว่ามีส่วนใดทำให้เกิดโรค การเคี้ยวธรรมดา ส่วนส่งเสริมระบบกระเพาะ มีส่วนทำหน้าที่ไม่ต้องละเอียดมากเกินไป เราดูจากพฤติกรรมการกิน ฉันน้ำก็เหมือนกัน ไม่แต่เฉพาะอาหาร การพักผ่อนก็อยู่ได้ เรากินอาหารให้ร่างกายตั้งอยู่ ไม่ให้เป็นภาระแก่คนอื่น เรากินเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเอง"

(หลวงพ่อเลี่ยม. 2561, เมษายน 9)

ภาพที่ 15 ผ่องไพรธรรม กล้าจน กำลังรับประทานอาหารกลางวันมื้อหลักกับหมู่มิตรดี อย่างเบิกบาน ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม. ภาพถ่าย. 2561, พฤษภาคม 19)

ผ่องไพรธรรม กล้าจน กำลังรับประทานอาหารกลางวันมื้อหลักกับเพื่อน ๆ หมู่มิตรดี โดยอาหารที่รับประทานเป็นอาหารมังสวิรัติที่ปรุงแต่งน้อย เน้นรสธรรมชาติของวัตถุดิบ มีแก้วมังกร ผักพื้นบ้านสด ๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว รับประทานร่วมกับส้มต้มรสสุขภาพ (รสไม่จัด) ข้าวซ้อมมือ ถั่วเขียวต้ม ณ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยให้คำสัมภาษณ์ถึงความหมายของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ดังนี้

“อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นปัจจัย 4 เป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ทุกชีวิตต้องมีเพื่อการดำรงชีพ จะเห็นได้ว่า อาหาร เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่ง คนเราจะเจ็บป่วยหรือแข็งแรงก็เพราะอาหาร อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก ด้านรูปธรรมได้มีการยอมรับว่าการเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กละเอียดเป็นผลดีต่อระบบการย่อย ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยง่าย ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร ดังเห็นได้จากตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ พ่อแม่ปู่ยาตายายจะป้อนอาหารให้เด็กเล็ก ๆ ด้วยการนำอาหารไปเคี้ยวในปากให้ละเอียดที่สุดก่อนจะป้อนให้ลูกหลาน เพื่อให้เด็กกลืนกินได้ง่าย ย่อยได้ง่าย เป็นการสื่อถึงความรักความอบอุ่นของสายใยครอบครัว และดำเนินต่อมาจากรุ่นสู่รุ่น รวมถึงตอนร่างกายป่วยไข้ ไม่สามารถเคี้ยวอาหารแข็ง ๆ ได้ ก็มีการต้มข้าวต้มให้ผู้ป่วยกิน ปรุงอาหารที่ย่อยง่ายรสไม่จัดให้ผู้ป่วยรับประทานและพบว่าทำให้หายโรคได้เร็ว”

(ผ่องไพรธรรม กล้าจน. 2561, พฤษภาคม 19)

“การกินมีผลต่อสุขภาพ สุขภาพมี 2 ลักษณะ มีสุขภาพกายและจิต การเคี้ยวเพื่อพฤติกรรมสุขภาพดี เบื้องต้น ง่าย ๆ ก็คือ การเคี้ยวช้าให้ละเอียด ต่อจากนั้น ก็คือ ส่วนประกอบการกินการเคี้ยวช้าเคี้ยวละเอียดนั้นดี แต่ส่วนประกอบของอาหารนั้นต้องมีคุณภาพด้วย เป็นอาหารอินทรีย์ และก็ต้อง

มีธาตุอาหารที่เหมาะกับเราด้วย เช่น ถ้าเราร้อน ก็ต้องใช้อาหารธาตุเย็น แต่ถ้าเราเย็น เราก็ต้องใช้อาหารธาตุร้อน

การเคี้ยวช้าเป็นสิ่งที่ดี การเคี้ยวช้ายังมีผลต่อจิตใจ ยิ่งเคี้ยวไว อันตรายมาก แต่ถ้าค่อย ๆ เคี้ยวนี้มันยังยั้งได้ ไม่ค่อยรุนแรง ค่อย ๆ เคี้ยวนี้เป็นหยิน (เย็น) เคี้ยวเร็วเป็นหยาง (ร้อน) เป็นเหตุปัจจัย น้ำลายเรานี้มันมีฤทธิ์เป็นกรด มันฆ่าเชื้อ แต่ถ้าเคี้ยวไปนาน ๆ มันมีความเป็นกลาง การที่เคี้ยวนาน กระเพาะก็ทำงานลดลง แต่ถ้าเราเคี้ยวเร็วกระเพาะก็ทำงานเหมือนเครื่องจักร การเคี้ยวช้า ๆ มันทำให้ร่างกายไม่ทำงานหนัก เราต้องเคี้ยว ด้วยกินเพื่ออยู่ แต่ถ้าเรากินเพื่อความเอร็ดอร่อยนี่เราจะกินเกินพอดี คือ บางคนควรพอแล้ว แต่เราไม่ยอมพอ อะไรที่ควรกินแต่เราไม่ยอมกิน มันก็มีผลต่อสุขภาพด้วยทั้งนั้น เคี้ยวช้าแล้วสุขภาพดี นี้คือเบื้องต้น”

(สมณะบินบน ถิรจิตโต. 2561, มีนาคม 4)

สรุปความหมายการเคี้ยวกวฬิงการาหารแบบเชิงตื้น

ความหมายภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะแบบเชิงตื้น การเคี้ยวเร็วหรือช้า เคี้ยวละเอียดหรือไม่ละเอียด ให้ทำด้วยเป็นประโยชน์กับตนเอง ใจไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น การเคี้ยวให้ละเอียด ช่วยสลายพิษไปในตัว ทำให้ร่างกายไม่ทำงานหนัก องค์ประกอบของตัวอาหารวัตถุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ต้องมีคุณภาพ ควรเป็นอาหารอินทรีย์ (ไร้สารพิษ) จะดีที่สุด และเป็นธาตุที่ถูกสมดุลร้อนเย็นที่เหมาะกับเราที่ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ กินเพื่ออยู่ได้ อย่างมีประมาณพอเหมาะ การกิน ควรกินเพื่อสุขภาพกายใจดี กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอาประโยชน์และสาระที่แท้จริงของชีวิต ที่รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ด้วยอาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก การเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กละเอียด ส่งผลดีต่อระบบการย่อย ไม่ต้องทำงานหนัก ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยง่าย ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร และส่งผลต่อจิตใจ ลดการเคี้ยวเร็วหรือความใจร้อน การเคี้ยวที่ไม่พอเหมาะ ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

2.1.2 ความหมายการเคี้ยวแบบเชิงลึก

การเคี้ยวอาหารในทางนามธรรม การเคี้ยวที่เป็นประโยชน์บุญกุศลสูงสุดให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่น เป็นการถือและรักษาศีล มีเจตนาบริสุทธิ์ในการไม่เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง กินอาหารที่ไม่เบียดเบียด ไม่เป็นบาปไม่เป็นโทษ ไม่มีความโลภโกรธหลง หรือลดละเลิกกิเลสความโลภ โกรธหลง กาม พยาบาท ความเบียดเบียน ความหลงในการอยากผิดศีล ข้อ 1 - 4 ด้วยใจที่บริสุทธิ์ เบิกบานและผาสุก ไปตามลำดับ ๆ เป็นการกินอาหารอย่างมีประมาณได้ จะยึดจะวางก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าสภาพหรือสถานการณ์นั้นๆ ยึดหรือวางจะเป็นประโยชน์สูงสุดทั้งในชนิดของอาหาร ปริมาณของอาหาร การเคี้ยวอาหาร การทำใจ และการใช้ปัญญาที่พอเหมาะ (โภชเนมัตตัญญุตา) และล้างความชอบชังหรือความสกปรกติดยึดในจิตใจจากการติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5)

ในอาหารคำข้าว การเสพกาม (หลงชอบในชั่ว หลงชังที่ไม่ได้เสพชั่ว) และอัตตา (หลงชอบในดี หลงชังที่ไม่เกิดดีดังใจหมาย) ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) อันเป็นการ “ให้” สละออกหรือทานที่สมบูรณ์ เป็นหนทางที่เป็นที่พึ่งแท้ของโลก ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

ภาพที่ 16 สมณะบินบน ถิรจิตโต กำลังแสดงธรรม ณ ชมรมมังสวิรัติ เชียงใหม่
ที่มา (ทีมงานบุญนิยม. ภาพถ่าย. 2561, มีนาคม 16)

“จริง ๆ แล้ว การเคี้ยวมองว่าเป็นเรื่องใหญ่ก็ได้ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” You are What You Eat ผู้สูงอายุที่เคี้ยวอาหารเร็ว แต่อายุยาวก็มี แสดงว่า อายุยาวไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเคี้ยว แต่มันเป็นองค์ประกอบ

การกินทำให้จิตใจของเรามีความเข็มแข็ง ถ้าเราสามารถที่จะไม่ติดยึดในความอร่อย โดยมีกระบวนการวิธีการ ก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เราจะสามารถกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่วัตถุมากำหนดเรา กำหนดให้ว่าอะไรควรไม่ควร ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามีอยู่ ถ้าวัตถุกำหนดเราได้ ต่อให้เรารู้ว่ามันไม่ดี แต่เราก็อดไม่ไหว เราก็จะต้องไปกินมัน บริโภคมันเข้าไป ก็วัตถุกำหนดเรา

พอเรามาปฏิบัติธรรม อาจจะยังไม่ลดกิเลสได้มาก แต่เรามีเป้าหมาย มีทิศทาง เราต้องการชนะกิเลส เราก็ตั้งศีลขึ้นมา พอเราเรียนรู้ไป มันก็จะเป็นไตรสิกขา “ศีล สมาธิ ปัญญา” พอเราหมั่นฝึกฝนไป ทำไป ๆ มันก็จะเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” จะทำให้เราเหนือความอร่อยมากขึ้น ๆ จนความอร่อยไม่ได้สามารถมาทำให้เราทุกข์จากหยาบ ๆ ดิ้นแสวงหา แล้วก็แก่งแย่งชิงดีกัน ทุบตีกันไปถึงขั้นนั้นเลย เพียงแค่เรื่องอาหาร

เป้าหมายคือ เรื่องการเคี้ยวเพื่อสุขภาพดี สุขภาวะนี้ไม่ใช่แค่ทางร่างกายอย่างเดียว แต่สุขภาวะทางด้านจิตใจด้วย สุขภาพดีจะทำให้เป็นอุปการะให้เราไปสู่นิพพานได้ เป็นทางจิตใจ

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า พอเราอายุมาก หรือร่างกายเราอ่อนแอ จะต้องกินอาหารที่ย่อยง่าย แล้วเราก็จะเป็นผู้ป่วยที่ดี บอกง่าย สอนง่าย ไม่ใช่เอาแต่ใจ พอจิตใจเราเป็นอย่างนี้ จิตใจเราเข้มแข็ง ก็จะมีผลต่อสุขภาพ แต่ถ้าจิตใจเราปล่อยไปตามใจ อาหารต้องห้ามก็ยังไปกิน แล้วเรายังไปกิน แล้วก็ไม่กล้าจะบอกว่ากินอะไรไป ฝึกตัดจากความชอบ เราจะกำหนดมันได้ แต่ถ้าเราไม่เข้มแข็ง มันก็จะกำหนดเรา รสจืดเป็นองค์ประกอบเพื่อสุขภาพ ผลคือมีบุคคลยืนยันการเคี้ยวช้าละเอียดได้จริงและสุขภาพดี”

(สมณะบินบน ถิรจิตโต. 2561, มีนาคม 4)

“พิจารณา เห็นอาหารจิต ที่ชอบไม่ชอบอยู่ ส่วนมากก็จับอาการทัน เป็นเรื่องที่สำคัญมากในการปฏิบัติธรรม ลดกามราคะ โดยการพิจารณาเรื่องการกินเคี้ยวอาหารการเสพรส และเพื่อสุขภาพที่ดี”

(ดินนา โคตรบุญอาริยะ. 2561, เมษายน 10)

“พิจารณา เวทนาเสมอ ว่ามันคืออะไร และต้องจัดการกับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอย่างไร เคี้ยวช้า ๆ พิจารณาแล้วค่อยเสพ ให้ได้มากที่สุดเพื่อชีวิตที่ดีกว่าทุกครั้ง (ทำดีกว่าไม่ทำ)”

(ใจจริง ชาวหินฟ้า. 2561, เมษายน 10)

“ในสภาวะปกติ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างช้า ๆ รับสัมผัสที่แท้จริงว่าถูกกับร่างกายเราหรือไม่ และอ่านให้เห็นอาการชอบชังในจิต ถ้าชอบให้ดูว่าชอบอะไรในอาหารชนิดนั้นและเป็นประโยชน์กับร่างกายเราจริงหรือไม่ และทดลองเคี้ยวนาน ๆ เพื่อแยกให้ชัดระหว่างความชอบกับถูกกับร่างกายเรา ฝึกไปเรื่อย ๆ จะพอแยกได้ชัดขึ้นเรื่อย ๆ อาการชังก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำได้เพิ่มมากขึ้นเราก็จะได้อาหารที่สมดุลในแต่ละวัน ร่างกายจะมีพลังเต็มที่ในการทำลายโรคภัยที่เราเป็นอยู่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยการพากเพียรฝึกฝน”

(ปร ขำเจริญ. 2561, มีนาคม 18)

“สำหรับด้านนามธรรม แท้ที่จริงแล้วการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อลดกามลดอัตตา การลดกามลดอัตตาได้ คือ บุญ นั่นเอง กล่าวคือ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เป็นการลดความใจร้อน เพราะคนส่วนใหญ่จะรีบกินรีบเคี้ยวรีบกลืน เพราะจะได้ไปกินคำต่อไป เรียกว่ากาม หรือ จะรีบกินรีบเคี้ยวรีบกลืน เพราะจะไปทำงาน เรียกว่าอัตตา จะเห็นได้ว่าการเคี้ยวให้ละเอียดที่สุดดีที่สุด เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นบุญ เพราะได้ล้างกิเลสคือล้างกามล้างอัตตา แต่สิ่งที่ดีกว่าเหนือกว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด คือ การวางการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดนั้น โดยใช้สัปปุริสธรรม ณ เวลานั้น ๆ ในบางกาละที่มีเวลามาก เราก็สามารถเคี้ยวละเอียดได้มาก แต่ในบางกาละเหตุปัจจัยไม่เหมาะควร เราก็ต้องจำเป็นต้องตัดรอบคือต้องเคี้ยวอาหารให้เร็วหรือไม่ละเอียด ดังนั้น สิ่งที่เป็นบุญ หรือเป็นการ

ปฏิบัติธรรม คือต้องไม่ยึดว่าต้องเคี้ยวให้ละเอียด จะเคี้ยวละเอียดก็ได้ไม่ละเอียดก็ได้ ตามเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น การเคี้ยวอาหารยังเป็นการปฏิบัติธรรมในจรณะ 15 คือสำรวมอินทรีย์ คือไม่พูดขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก และเป็นวินัยสงฆ์ ในข้อ 188 คือ เราจักไม่พูดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว ดังนั้น การเคี้ยวอาหารจึงเป็นการฝึกสติอย่างยิ่ง เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง และถ้ามีสติตามรู้ทัน ก็จะเป็นบุญอย่างยิ่ง”

(ผ่องไพรธรรม กล้าจน. 2561, พฤษภาคม 19)

สรุปความหมายการเคี้ยวแบบเชิงลึก

ความหมายภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะแบบเชิงลึก เป็นการกินเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ ตามที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพระพุทธเจ้ากินเพื่อลดกิเลสกามและอัตตา ลดความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามี เรากำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุกำหนดเรา เมื่อเคี้ยวอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ คือ การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดความเร่งร้อน หมั่นทำทั้งทางกาย วาจาใจ จนเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป ไม่ต้องแสวงหาจนเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่องอาหาร แต่มีการกินอาหารอย่างสามัคคี กินในหมู่มิตรดีมีศีล มีประมาณ พอเพียง และผาสุก ด้วยไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอา “ประโยชน์สาระ” ของชีวิต กิน “ให้” เป็น “บุญกุศล” กับทุกชีวิต การเคี้ยวและคายโดยไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในความอร่อย กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอาประโยชน์เอาสาระที่แท้จริงของชีวิต รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่กินเพื่อประโยชน์ในภายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ พระนิพพาน

2.2 ความสำคัญของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

2.2.1 ลักษณะพฤติกรรมการเคี้ยว (จริตนิสัยการเคี้ยว)

2.2.1.1 การเคี้ยวในชุมชนชาวไทยพุทธทั่วไป ณ ชุมชนวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ชุมชนดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร มีพฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“อดีตจำไม่ได้ว่ากินอย่างไร ปัจจุบันเคี้ยว 3 - 4 ครั้งกลืน ถ้ากินเนื้อสัตว์ 5 - 6 ครั้งกลืน การกิน 1 ชามข้าว กินประมาณ 10 กว่านาที ปกติเป็นคนใจร้อน พอหลังกินข้าวแล้วง่วงนอน ก็กินกาแฟตาม ไม่มีทัศนคติหรือความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหาร สุขภาพกาย ส่งผลกับระบบการย่อย เพราะขับถ่ายไม่สะดวก ท้องผูก 4-5 วันถึงถ่าย สุขภาพใจ เคี้ยวเร็ว ทำให้อยากจะรีบกลืนและกินคำต่อไป ติดนิสัยการเคี้ยวเร็ว รีบกิน รีบไปทำงาน ถ้าสามารถทำได้ในเรื่องของเวลา เราควรเคี้ยวอาหารให้นานและละเอียด เคยกินผลไม้แอปเปิ้ล เคี้ยวนาน 6-7 ครั้งต่อคำ ปัญหาอุปสรรค ไม่สามารถทำได้ ไม่รู้ว่า

การเคี้ยวอาหารนาน ๆ มีประโยชน์อย่างไร ขาดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องของเวลาในการทำงานเป็นอุปสรรคในการเคี้ยวอาหาร กินข้าวเจ้า เคี้ยวง่ายกว่า ข้าวเหนียว เคี้ยวนานกว่า ไม่ได้พิจารณาความชอบชังหรือประโยชน์ในการกิน กินเพราะความอร่อย”

(เนตรนภา. 2561, เมษายน 6)

“ไม่เคยทานผัก ไม่ชอบผัก กินเนื้อปลา เมื่อก่อนปกติกินตามอารมณ์ ถ้าไม่เร่งรีบ กินครึ่งชั่วโมง ถ้าเร่งรีบ กิน 10 นาที พอมาปฏิบัติธรรม ก็กินนาน เคี้ยวนาน ประมาณครึ่งชั่วโมง เมื่อก่อนระบบขับถ่ายดี ช่วงหลังนอนไม่หลับ เลยทำให้กินยาจนระบบสุขภาพไม่ดี ไม่เคยทราบข้อมูล ถ้าทราบข้อมูลเราจะปรับการเคี้ยวอาหาร ไม่ทานข้าวเหนียวเพราะทานไม่ได้ ไม่เคยเรียนรู้การเคี้ยว การทำงานเป็นอุปสรรคในการเคี้ยวอาหารให้นานได้ กินอาหารตามความชอบ โดยไม่ได้พิจารณาชอบชังของอาหาร”

(อาริยา วงษ์ไทย. 2561, เมษายน 6)

“ลักษณะพฤติกรรมหรืออุปนิสัยการกินเคี้ยวอาหาร เมื่อสมัยเป็นเด็ก ตั้งแต่อนุบาล ได้ลองกินข้าวเปล่าแล้วเคี้ยวนาน ๆ จนเป็นน้ำ รู้สึกถึงความหวานของข้าว เลยทำให้เป็นคนเคี้ยวอาหารนานตั้งแต่เด็กจนถึง ม.6 เมื่อเทียบกับคนอื่น 1 ชามข้าวจะใช้เวลาในการกินอาหารประมาณ 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังจากที่มาเรียนพยาบาล ด้วยความเร่งรีบทั้งการเรียนทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สามารถทำได้เหมือนเดิมในช่วงที่เร่งรีบ จะใช้เวลากินข้าว 10 นาที แต่ถ้าเวลาปกติก็จะเคี้ยวเหมือนเดิม เป็นคนที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่

รู้ว่าเคี้ยวนานทำให้ระบบการย่อยดี ดูจากการขับถ่ายของตนเอง พอเคี้ยวอาหารเร็ว ก็จะมีอาการท้องผูก นาน ๆ ครั้ง สุขภาพกาย การขับถ่ายดี สุขภาพใจ ปกติชอบเคี้ยวนาน มีความสุขในการเคี้ยวนาน ๆ พอเคี้ยวเร็วไม่ได้รู้สึกอะไร เพราะไม่ได้โฟกัสเรื่องนี้

ระหว่างข้าวเจ้ากับข้าวเหนียว จะเคี้ยวข้าวเหนียวนานกว่าข้าวเจ้า เวลาเคี้ยวนาน ๆ จะรู้สึกหวานจากข้าว ตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย การเคี้ยวอาหารเราแย่กว่าแต่ก่อน เคี้ยวนานขับถ่ายดี เมื่อก่อนเคี้ยวนาน น้ำหนักไม่ขึ้น พอเข้ามหาวิทยาลัยน้ำหนักขึ้น 11 กิโลกรัม กินอาหารเท่าเดิม

การเคี้ยวนาน ดีต่อสุขภาพตนเอง ในเรื่องระบบเผาผลาญ ระบบขับถ่ายดี ทำให้ไม่ป่วย ไม่ท้องผูก ท้องอืด ไม่ได้มีการพิจารณาความชอบ หรือไม่ชอบอาหารในขณะที่กินเคี้ยวอาหาร”

(ขวัญฤทัย สายแวว. 2561, เมษายน 6)

“การเคี้ยวอาหารคำข้าว ทั่วไปส่วนใหญ่รีบกิน รีบไป อีสานก็คล้าย ๆ กัน เขารีบกินรีบไป พ่อจะเคี้ยวช้าได้ อบรมมาจากทันตแพทย์ให้เคี้ยวช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียดแล้วกลืนจะมีผลดีต่อสุขภาพ

มีก้างปลากระดูกปลาก็เอาออกได้ กระเพาะไม่ทำงานหนักเยอะแบบรีบ รีบเข้าไป ทำให้กระเพาะเป็นแผลได้ แต่สิ่งที่อาหารรสจัดเผ็ดก็ยังชอบอยู่ รู้ว่าทั้งรู้อยู่ไม่ดีต่อสุขภาพ อาหารจืด ๆ กินไม่อิ่ม คนอีสานจะกินเผ็ดเค็ม อาจะมีเปรี้ยวนิดหน่อย พอเป็นเบาหวาน พ่อไม่ได้อดข้าวเหนียว ไม่เท่าไหร่ แต่น้ำตาลจากขนมหวานและผลไม้ เช่น ลำไย มีน้ำตาลจากผลไม้น้ำตาลขึ้น มะขามหวาน หวานจัด ทำให้น้ำตาลขึ้นสูง ข้าวเหนียวก็ลองลงมา ก็มีบ้างเพราะฉะนั้นข้าวเหนียวก็ไม่ได้งดก็บริโภคข้าวเหนียว ระวังขนมหวานกับน้ำหวาน อาหารไม่ปรุงรสหวานไม่ใส่น้ำตาล ส่วนผลไม้ กล้วยสุก มะละกอสุก กินอยู่บ้าง แต่ไม่มาก ไม่ได้กินยาแต่ควบคุมอาหาร”

(กีรติ ปาวงศ์. 2561, พฤษภาคม 14)

สรุปลักษณะพฤติกรรมการเคี้ยว (จริตนิสัยการเคี้ยว) ของชาวไทยพุทธอีสานทั่วไป

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการเคี้ยวในชุมชนวิถีไทยพุทธอีสานทั่วไป มีพฤติกรรมหรืออุปนิสัยการกินเคี้ยวอาหารเป็นไปตามวิถีการดำเนินชีวิตและลักษณะงานของแต่ละคน ซึ่งส่วนใหญ่ทำตามสิ่งที่ตนเองได้รับการถูกบอกกล่าวสอนมาจากบรรพบุรุษ ผู้ที่มีความรู้และใฝ่ศึกษาพร้อมทำการทดลองกับตนเอง การเคี้ยวนาน ดีต่อสุขภาพตนเอง ในเรื่องระบบเผาผลาญ ระบบขับถ่ายดี ทำให้ไม่ป่วยไม่ท้องผูก ไม่ท้องอืด แต่ไม่ได้มีการพิจารณาความชอบชัง หรือไม่ชอบไม่ชังอาหารในขณะที่กินเคี้ยว ชาวไทยอีสานชอบอาหารรสจัดเผ็ดเค็ม แม้บางท่านจะรู้ว่าอาหารรสเผ็ดจัด เค็มเปรี้ยวหวานเกิน ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังกินอยู่โดยจะใช้วิธีควบคุมอาหารที่ชอบเอา

2.2.1.2 การเคี้ยวในชุมชนชาวบุญนิยมและชุมชนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม

เป็นการศึกษาสุขภาวะในชุมชนชาติพันธุ์ที่มีความเชื่อเรื่องกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นชุมชนสุขภาวะคนดีมีศีล ที่ดำเนินชีวิตอย่างเป็นวิถีชีวิตปกติในชีวิตประจำวัน ด้วยชาวชุมชนทุกคนมีการรักษาศีล 5 เป็นอย่างต่ำ ลดละเลิกอบายมุข กินมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ และลดละเลิกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อสัตว์ ไข่และนม ไปตามลำดับ ๆ ทำงานฟรีศูนย์บาท เสียสละแรงงานแรงกายแรงใจปัญญาแรงความสามารถทำงานทุกอย่างทำเพื่อเข้าส่วนกลางเป็นสาธารณโภคี (กินใช้ร่วมกัน) และได้ผ่านการเคยรับประทานอาหารด้วยมือ ได้เคยฝึกฝนหรือมีพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวันหรือชั่วคราวก็ตาม แต่เน้นสร้างสรรการงานที่เป็นประโยชน์หรือคุณค่าที่สูงสุดต่อตนเอง หมู่มิตรดี สังคมและประเทศชาติ

การเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าวหยาบ) ให้ละเอียด คือ การปฏิบัติธรรมทุกคำข้าว ด้วยผู้ที่ได้ฝึกฝนปฏิบัติในการหมั่นพิจารณาและกระทำพฤติกรรมการเคี้ยวใหม่ที่เป็นประโยชน์และลดพฤติกรรมที่เป็นโทษ ต่อกายใจตนเองได้มากที่สุด คือ สามารถเห็นผลที่แตกต่างจากอดีตหรือความเคยชินเดิม ๆ ของตนลงได้ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เคี้ยวให้ละเอียด คือ การปฏิบัติธรรมทุกคำข้าว เคี้ยวละเอียดมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย คือ ร่างกายนำอาหารไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ได้ทันที เมื่อก่อน ดิฉันไม่รู้จักการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก็กินไป ย่อยยาก ง่วงนอน แล้วฟันก็ใช้หนักเกิน เคี้ยวไปบางอย่างก็หนักเกิน มีปัญหา พอเคี้ยวเสร็จ ฟันก็ไม่แปรง ก็ผุ ฟันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในโลก"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, กุมภาพันธ์ 15)

"การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร เคี้ยวละเอียด ทำให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ซึ่งทำให้การเพิ่มพูนความร้อนในร่างกายน้อยลงได้"

(สุรีรัตน์ งามเกียรติไพศาล. 2561, มีนาคม 17)

"เคี้ยวเร็วอาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ใจร้อน"

(เครือแก้ว คุณะวัฒนา. 2561, มีนาคม 9)

"อุปนิสัยในอดีตและปัจจุบันเป็นคนเคี้ยวอาหารค่อนมาทางละเอียด และให้ความสำคัญกับการเคี้ยวอยู่แล้ว สิ่งที่แตกต่างจากอดีตคือ มีความใจเย็นมากขึ้น มีการพิจารณาถึงประโยชน์มากขึ้นทำให้ผาสุกได้ง่ายขึ้น ไม่ใช่เคี้ยวแบบเสพสุขเหมือนอดีต เล็งเห็นและเข้าใจถึงกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งมากขึ้นโดยเฉพาะความมหัศจรรย์ของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ที่มีกลไกที่ตรงไปตรงมาและเป็นปัจจุบัน เพียงมองให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติ ณ ขณะนั้นให้ออก ให้เห็นถึงความจริงที่ปรากฏตามความเป็นจริง ทำให้เราสามารถใช้ศักยภาพของเขาได้เต็มศักยภาพ"

(หญิงไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 18)

"ก่อนปฏิบัติธรรม เคี้ยวอาหารอย่างรีบเร่ง รวดเร็ว ไม่ละเอียด ทำให้รับประทานจำนวนมาก ทานเนื้อมากกว่าผัก การย่อยไม่ดี เกิดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ปวดแสบปวดร้อนกลางยอดอก บ่อยครั้ง"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"เมื่อไรที่เคี้ยวเร็วจะท้องอืดมีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก ตามธรรมชาติของร่างกาย ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ร่างกายจะไม่ยอมกลืนเท่าไร แต่ถ้าเคี้ยวแบบไม่ใส่ใจจะทำให้กลืนเร็ว "ผลทางกาย ทำให้ระบบการย่อยทำงานหนัก การดูดซึมได้น้อย เกิดของเสียตกค้างมากสร้างสารพิษ (Toxic) ในร่างกายมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ไม่โล่ง ไม่โปร่ง ไม่สบาย อารมณ์แปรปรวน ส่งผลให้คนรอบข้างไม่มีความสุขไปด้วย"

(สายพิมพ์ ลิ้มไพบูลย์. 2561, มีนาคม 17)

สรุปลักษณะพฤติกรรมการเคี้ยว (จริตนิสัยการเคี้ยว) ของชาวไทยพุทธบุญนิยม

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการเคี้ยวในชุมชนชาวบุญนิยมและชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีพฤติกรรมหรืออุปนิสัยการกินเคี้ยวอาหารเป็นไปตามที่ตนเองได้รับการถูกบอกกล่าวสอนมา ผู้ที่มีความรู้และใฝ่ศึกษาพร้อมทำการทดลองกับตนเอง การเคี้ยวนาน ดีต่อสุขภาพตนเอง ในเรื่องระบบเผาผลาญ ระบบขับถ่ายดี ทำให้ไม่ป่วยไม่ท้องผูก ไม่ท้องอืด สิ่งที่แตกต่างจากอดีตคือ มีความใจเย็นมากขึ้น มีการพิจารณาถึงประโยชน์มากขึ้นทำให้ผาสุกได้ง่ายขึ้น ไม่ใช่เคี้ยวแบบเสพสุขเหมือนอดีต เล็งเห็นและเข้าใจความมหัศจรรย์ของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ที่มีกลไกที่ตรงไปตรงมาและเป็นปัจจุบัน เพียงมองให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติ ณ ขณะนั้นให้ออก ให้เห็นถึงความจริงที่ปรากฏตามความเป็นจริง ทำให้เราสามารถใช้ของกายและจิตได้เต็มศักยภาพ

2.2.2 ปัญหาและองค์ประกอบอุปสรรคในการเคี้ยว

2.2.2.1 สุขภาพกาย องค์ประกอบฟันที่ไม่เอื้ออำนวย

ปัญหาและองค์ประกอบอุปสรรคในการเคี้ยวมีหลายองค์ประกอบ เช่น อุปสรรคจากฟันที่ไม่เอื้ออำนวย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"มีปัญหาเรื่องฟันที่ผุทำให้เคี้ยวลำบากกว่าแต่ก่อน แต่ก็พยายามมีสติเคี้ยวให้จำนวนครั้งมากขึ้นด้วยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ที่เราไม่ชอบกินให้มากที่สุด จะทำให้เราเคี้ยวได้นานขึ้น"

(วีณา หลงพันธุ์. 2561, มีนาคม 17)

"มีครั้งหนึ่ง ปวดฟัน จนไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ ได้ใช้วิธีเคี้ยวอาหารแบบมีสติช้าๆ เคี้ยวอย่างละเอียด ทำให้หลบเลี่ยงจุดที่ปวดได้ และสามารถรับประทานอาหารได้ แต่ถ้าเคี้ยวแบบปกติ โดยไม่กำหนดสติ เคี้ยวเร็วหยาบ ก็จะปวดมาก ข้าพเจ้าได้เห็นพลังของการกินอาหารที่ถูกต้อง ถูกตรงตามคำสอนของหลักพระพุทธศาสนา และปฏิบัติตามอย่างจริงจังสามารถแก้ปัญหาอาการเจ็บป่วยได้ และสามารถลดกิเลสความอยากในอาหารที่มีพิษได้ ข้าพเจ้าเป็นคนที่ติดอาหารรสชาติอร่อย และกินตามใจปาก แม้ขณะเป็นลูกศิษย์อาจารย์หมอแล้ว เมื่อกลับบ้านไปออกนอกพื้นที่สวนป่านาบุญแล้ว ยังชอบทานอาหารพิษอยู่และรีบเคี้ยว ทำให้ร่างกายปวดเมื่อย มีโรคร้ายเกิดขึ้นและมีอารมณ์โกรธโมโห เกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้ากลับมาฝึกฝนอยู่ในการกินการเคี้ยวที่ถูกต้อง ก็จะมีอารมณ์ดีขึ้น ความศรัทธาในครูอาจารย์ การได้ปฏิบัติฝึกฝน พากเพียร ถ้าไม่ทำตามหรือทำผิดก็จะเกิดทุกข์ เกิดปัญหาในชีวิต แต่ถ้าทำถูกก็จะอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ปัญหาชีวิตจะได้รับการแก้ไข"

(ณัชชา อุ่นวิเศษ. 2561, กรกฎาคม 7)

"มีปัญหาเรื่องฟันที่ผุทำให้เคี้ยวลำบากกว่าแต่ก่อน แต่ก็พยายามมีสติเคี้ยวให้จำนวนครั้งมากขึ้นด้วยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ที่เราไม่ชอบกินให้มากที่สุด จะทำให้เราเคี้ยวได้นานขึ้น"

(วีณา หลงพันธุ์. 2561, มีนาคม 17)

"ปัญหาและอุปสรรค คือสุขภาพฟันที่ไม่แข็งแรง เคี้ยวให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ค่ะ"

(ศิริกานต์ รังคะวิภา, 2561, มีนาคม 12)

สรุปอุปสรรคและปัญหาจากสุขภาพกาย องค์ประกอบฟันที่ไม่เอื้ออำนวย

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าปัญหาและองค์ประกอบอุปสรรคในการเคี้ยว จากฟันที่ไม่เอื้ออำนวยแต่เมื่อพยายามมีสติเคี้ยวให้จำนวนครั้งมากขึ้น โดยเฉลี่ย 30-50 ครั้งขึ้นไป (เริ่มใหม่ ๆ อาจจะ 10 ครั้งขึ้นไป) และเลือกอาหารที่มีประโยชน์ที่เราไม่ชอบกินให้มากที่สุด จะทำให้เราเคี้ยวได้นานขึ้น เคี้ยวอย่างละเอียดทำให้หลบเลี่ยงจุดที่ปวดได้ และสามารถรับประทานอาหารได้ และสามารถลดกิเลสความอยากในอาหารที่มีพิษต่อสุขภาพได้ การกินการเคี้ยวที่ถูกต้องยังทำให้อารมณ์ดีขึ้น

2.2.2.2 สุขภาพใจ ความใจร้อน

นอกจากปัญหาและอุปสรรคจากสุขภาพแล้ว ยังมีปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากสุขภาพใจ เช่น ความใจร้อน ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"ในอดีต กินอาหารแบบเร่งรีบ ใจร้อน กินให้เสร็จเร็ว ๆ เพื่อที่จะไปทำธุระอย่างอื่น ใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดน้อยมาก"

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

"ก่อนปฏิบัติธรรม เคี้ยวอาหารอย่างรีบเร่ง รวดเร็ว ไม่ละเอียด ทำให้รับประทานจำนวนมาก ทานเนื้อมากกว่าผัก การย่อยไม่ดี เกิดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ปวดแสบปวดร้อนกลางยอดอก บ่อยครั้ง"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"ปัญหาในการเคี้ยวคือ นิสัยของความเคยชินของแต่ละคน มีนิสัยกินแบบมีสติกับละโมบ ถ้ากินแบบละโมบ (แบบคนอดอยาก) มีผลคือเป็นโทษต่อร่างกายเสียสุขภาพ (กาย) ใจด่วนได้ (เอาแต่ใจ) ไม่รอบคอบ (ไม่เกิดประโยชน์สูงประหยัดสุด) คนข้าง ๆ เห็นไม่น่าศรัทธา (สิ่งแวดล้อม) ไม่สัมมาทิฏฐิเพราะปัญญาที่ยังมีการละโมบเห็นแก่กิน ย่อมไม่เจริญยังให้ได้ยาก ยังคิดถึงคนอื่นได้ยาก สรุป พยายามเคี้ยวช้า ๆ ไว้ก่อนมีแต่ประโยชน์ทั้งกายและจิต"

(ใจจริง ชาวหินฟ้า. 2561, เมษายน 10)

"เมื่อก่อน เป็นคนใจร้อน เป็นคนโทสจริต ใจร้อน แต่ก่อนเคี้ยวอาหารเร็ว เคี้ยวเร็ว มีปัญหา คือ กัดปากตัวเอง ใจแวบไป ก็ไปกัดลิ้นตัวเอง จิตเราไปที่อื่น เราไม่อยู่กับปัจจุบัน"

(ท่านผู้ไม่ออกนาม. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

สรุปปัญหาและอุปสรรคจากสุขภาพใจ ความใจร้อน

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าปัญหาและอุปสรรคจากที่เกิดจากความใจร้อน ทำให้กินอาหารแบบเร่งรีบ ใจร้อน กินให้เสร็จเร็ว ๆ เพื่อที่จะไปทำธุระอย่างอื่น ใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดน้อยมาก ทำให้รับประทานจำนวนมาก ทานเนื้อมากกว่าผัก การย่อยไม่ดี เกิดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ปวดแสบปวดร้อนกลางยอดอกบ่อยครั้ง นอกจากนี้การกินแบบละโมบ (แบบคนอดอยาก) มีผลคือเป็นโทษต่อร่างกายเสียสุขภาพ (กาย) ใจด่วนได้ (เอาแต่ใจ) ไม่รอบคอบ (ไม่เกิดประโยชน์สูงประหยัดสุด) คนข้าง ๆ เห็นไม่น่าศรัทธา และการเคี้ยวเร็วทำให้กัดปากตัวเองพอใจแวบไปอีกก็ไปกัดลิ้นตัวเองเพราะจิตไปที่อื่นไม่อยู่กับปัจจุบัน

2.2.3 ความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเบื้องต้น (ขั้นยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ)

การมีความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารของแต่ละบุคคลทางสุขภาพใจและส่งผลต่อสุขภาพกาย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"คิดว่าการเคี้ยวเร็ว ๆ แบบหยาบจะทำให้เสียสุขภาพทั้งกายใจเพราะใจเร่งรีบไปเสียทุกอย่าง ส่งผลให้เป็นคนใจร้อนขาดการพิจารณาในทุกสิ่ง คือ ขาดปัญญาที่รอบคอบที่จะแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา ส่งผลให้สังคมก็เร่งรีบ เพิ่มผู้ป่วยทั้งกายและใจในสังคมมากขึ้น จนทำให้สังคมส่วนรวมป่วยตามมาในอนาคต"

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

"มีความเชื่อว่า ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียดได้มากเท่าไหร่ก็จะมีประโยชน์ต่อร่างกายที่จะได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ และฝึกจิตให้ใจเย็นลงค่ะ ส่งผลดีต่อกาย ใจ สังคม และปัญญา คือ การเคี้ยวเร็ว ก็จะส่งผลให้ใจร้อนให้ได้ดังใจ การเคี้ยวช้า ก็จะส่งผลให้ใจเย็น ฝึกสติได้ดี การเคี้ยวหยาบ ก็จะส่งผลให้เราแยกแยะอะไรได้ไม่ชัดเจน การเคี้ยวละเอียด ก็จะส่งผลให้เรามีสติแยกแยะอะไรได้ดีขึ้น"

(ศิริกานต์ รังคะวิภา. 2561, มีนาคม 12)

สรุปความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเบื้องต้น (ขั้นยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการมีความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารของแต่ละบุคคลทางสุขภาพใจและส่งผลต่อสุขภาพกาย ดังนี้ การเคี้ยวเร็ว ๆ แบบหยาบจะทำให้เสียสุขภาพทั้งกายใจเพราะใจเร่งรีบไปเสียทุกอย่าง ส่งผลให้เป็นคนใจร้อนขาดการพิจารณาในทุกสิ่ง คือ ขาดปัญญาที่รอบคอบที่จะแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา ส่งผลให้สังคมก็เร่งรีบ เพิ่มผู้ป่วยทั้งกายและใจในสังคมมากขึ้น การเคี้ยวให้ละเอียดได้มากเท่าไหร่ก็จะมีประโยชน์ต่อร่างกายที่จะได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ และฝึกจิตให้ใจเย็นลง ส่งผลดีต่อกาย ใจ สังคม และปัญญา

2.2.4 ความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเบื้องลึก (ขั้นเห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ)

การมีความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเบื้องลึกทำให้เห็นผลจากการปฏิบัติ มีผลต่อพฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารของแต่ละบุคคลทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพใจและสุขภาพกาย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เคี้ยวช้าลงละเอียดมากขึ้น เปลี่ยนไปจากเดิมมาก ตอนนี้เชื่อแล้วว่าการเคี้ยวให้ละเอียดมากที่สุดจะช่วยลดภาระการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยลดโรค ลดกิเลสได้จากการพิจารณา ทุกคำข้าวและอาหารอื่น ๆ ที่เรารับประทานทุก ๆ คำ"

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

"ก่อนหน้านี้การเคี้ยวไม่ละเอียด แต่ปัจจุบันการเคี้ยวละเอียดขึ้นมากค่ะ มีความเชื่อว่า ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียดได้มากเท่าไหร่ก็จะมีประโยชน์ต่อร่างกายที่จะได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่"

(ศิริกานต์ รังคะวิภา. 2561, มีนาคม 12)

"ปัจจุบันเคี้ยวละเอียดมากกว่าอดีต ใจเย็นขึ้น เชื่อว่าเคี้ยวละเอียดดีต่อสุขภาพ ฝึกใจให้เห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการเคี้ยวที่มีคุณภาพ

การเคี้ยวดีขึ้นกว่าอดีต เคี้ยวอาหารได้ละเอียดกว่าและรับรู้รสชาติอาหารที่ถูกกันกับร่างกายได้มากกว่าอดีต ควรเลือกชนิดที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับสภาพร่างกาย"

(แก่นศีล กล้าจน. 2561, มีนาคม 9)

"แนะนำจากประสบการณ์การที่ตนเอง ปฏิบัติได้จริงเห็นผลจริงในการดูแลสุขภาพให้สมดุล ช่วยลดอาการของโรคที่เป็น เช่น ไขมันในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินปกติ ซีสต์ที่หน้าอก เป็น

ต้น ได้จริงจากประสบการณ์ตรงเป็นหลัก เพราะจะส่งพลังได้ดี กวฬิงการาหาร เป็นหนึ่งในอาหารสี่ที่ช่วยให้บรรลุธรรมได้มรรคได้ผลถึงพระนิพพานได้”

(ไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 18)

ภาพที่ 17 แก้วใจเพชร กล้าจน กับการพากเพียรปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดได้พลังปัญญา

แก้วใจเพชร กล้าจน กับการพากเพียรปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ได้พลังปัญญาแยกแยะความละเอียดได้ชัดเจน อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เป็น ผลไม้สด ผักสด ผักลวก ข้าวและกับข้าว ณ ค่ายสุขภาพ สวนป่านาบุญ 9 อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ให้คำสัมภาษณ์ในการได้พลังปัญญาจากการฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ดังนี้

“กิเลสความใจร้อนเราก็มีมากนะ เพียงแต่ว่าที่ผ่านมาเราคุมอาการไม่ให้มันออกไปทำร้ายใครข้างนอกได้ ก็ล้างได้บางส่วน แต่ว่า ณ ตอนนี้เรารู้ว่าพลังที่มีในตัวที่ยังไม่ได้ล้างมันมีพลังเท่านี้นะ เราก็เลยเริ่มฝึกเคี้ยวแบบพระพุทธเจ้า ตั้งแต่นั้นมาเราก็นิ่งขึ้น แล้วก็ที่ผ่านมาก็รู้สึกว่าเวลาเราปฏิสัมพันธ์หรือคุยกับใครหรือทำอะไร เมื่อก่อนนี่เวลาเราทำกิจกรรมอะไร ปัญญานี่มันจะมีน้อยมาก แต่เดี๋ยวนี้ไม่ว่าเราจะทำอะไรเหตุอะไรทำอะไรนี่ มันจะเหมือนมีปัญญาตัวหนึ่ง มาบอกให้เราว่าต้องอย่างนี้นะ อย่างนี้อย่างนี้นะ สามารถรู้แยกแยะได้ชัดเจน”

(แก้วใจเพชร กล้าจน. 2561, มีนาคม 11)

“พอรู้จักการเคี้ยวถูกวิธี จะไม่เคี้ยวรุนแรง คือ การบริหารกราม บริหารเหงือกนั้นเอง บริหารฟันให้ดี เราก็คือ การเคี้ยวช้า ๆ เคี้ยวนาน ๆ ก็ละเอียด พอเรากินละเอียด เคี้ยวนาน ๆ ยิ่งกินเป็นระดับ อาหารก็คงได้การหมัก การย่อยที่ได้ที่ หลังอาหารก็เลยไม่ง่วง ไม่เพลีย หลังอาหารนี้สามารถทำงานได้เลย”

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, กุมภาพันธ์ 15)

"คนกินรสจืด ก็รสดีได้ กินแล้ว เบาเนื้อ เบาตัว รู้ได้เฉพาะบัณฑิตเท่านั้น ไม่มีอะไรรสชาติดีเท่ากับรสประโยชน์ คนเราจะรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ เมื่อเรามั่นใจว่า เรารู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ เท่านั้น"

(ใจเพชร กล้าจน. 2561, มีนาคม 16)

สรุปความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเบื้องลึก (ขั้นเห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการมีความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวอาหารในเบื้องลึกทำให้เห็นผลจากการปฏิบัติซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารของแต่ละบุคคลทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพใจและสุขภาพกาย ดังนี้ การเคี้ยวละเอียดมากกว่าอดีต ใจเย็นขึ้น เชื่อว่าเคี้ยวละเอียดดีต่อสุขภาพ รับรู้รสชาติอาหารที่ถูกกันกับร่างกายได้มากกว่าอดีต จึงเลือกชนิดที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ช่วยลดอาการของโรคที่เป็น เช่น ไขมันในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินปกติ ซีสต์ที่หน้าอก เป็นต้น นอกจากนี้พอรู้จักการเคี้ยวที่ถูกวิธีทำให้ไม่เคี้ยวรุนแรง พอเรากินละเอียด เคี้ยวนาน ๆ อาหารย่อยได้ดีทำให้หลังกินอาหารจึงไม่ง่วง ไม่เพลียสามารถทำงานได้เลย และการกินรสจืดก็รสดีได้ กินแล้ว เบาเนื้อ เบาตัว ซึ่งรสชาติดีเท่ากับรสประโยชน์

สรุปความสำคัญของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

"กวฬิงการาหาร" เป็นหนึ่งใน "อาหาร 4" ที่สามารถช่วยให้บรรลุธรรมถึงความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ ด้วยผู้ปฏิบัติในกวฬิงการาหารจะได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ในการปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า เรียนรู้การลดละเลิกในกามคุณ 5 กิเลสตัณหาในอาหาร เมื่อสามารถตั้งศีลมาปฏิบัติได้จะทำให้เห็นผลจากการปฏิบัติในการเรียนรู้การลดละเลิกในกามคุณ 5 ได้ คือ มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง มีความเข้าใจในเรื่องผลของการกระทำ (วิบาก) การทำดีทำชั่วของตนได้ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกศีลหรือผิดศีล มีอยู่จริง ด้วยการพิจารณาถึงประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น ๆ และลดละเลิกในสิ่งที่เป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น ๆ เป็นกรรมหรือการกระทำที่ทำให้เกิดสุขภาวะหรือความผาสุกให้กับตนเอง ที่เป็นเหตุปัจจัยในการทำให้มีอายุยืนยาว ด้วยตนเองได้ดีขึ้น

ในด้านร่างกาย ทำให้ระบบการย่อยไม่ต้องทำงานหนัก ร่างกายย่อยอาหารได้ดีและดูดซึมสารอาหารไปใช้ได้ดี ระบบขับถ่ายสะดวก นอนหลับได้ดี และเมื่อทำร่วมกับการออกกำลังกายด้วยยิ่งส่งผลต่อสุขภาพกายให้แข็งแรง มีพลังสร้างสรรค์ทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลต่อจิตใจให้มีความเบิกบานได้

ในด้านจิตใจ มีความใจเย็นมากขึ้น ทำให้มีสติในการคิดพูดทำ เมื่อสุขภาพร่างกายดี ไม่เจ็บป่วยหรือเจ็บป่วยน้อย ส่งผลต่อจิตใจ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกลัวกังวลระแวงหวั่นไหวในการคิดพูดทำได้ดียิ่งขึ้น จิตมีสติที่จะพิจารณากำหนดการกระทำต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

ในด้านปัญญา หรือจิตวิญญาณ เมื่อบุคคลมีสุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยจิตมีความเข้มแข็งในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามสภาพไตรลักษณ์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดาของเขาแบบนั้น ไม่หลงเข้ายึดมั่นถือมั่นในการกระทำต่าง ๆ ว่าเป็นตัวตนเราเขา รู้เห็นเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง อย่างผู้มีสติสัมปชัญญะแท้ คือ มีสติปัฏฐานอยู่

ในด้านเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อม ช่วยส่งผลดีต่อสังคมจากมีสติในการคิดพูดทำของบุคคลผู้ปฏิบัติการเคี้ยวอาหารละเอียดต่อสังคม ด้วยการช่วยลดการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยการกระทำที่ไม่เป็นโทษต่อตนเอง ไม่เบียดเบียนของตนเองด้วยการกระทำที่ผิดศีลหรือไม่มีศีล ช่วยลดการทะเลาะเบาะแว้งในการคิดอยากได้สิ่งต่าง ๆ ในการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสจากความอยากได้ (ตัณหา) ของตนเองลงได้ สังคมจึงได้รับความเดือดร้อนน้อยลง อีกทั้งเมื่อตนได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง ด้วยการปฏิบัติศีล มีสติในการกำหนดการกระทำต่าง ๆ ให้ดีที่สุดที่สามารถจะทำได้อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น

พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์พุทธะ

2.3 การคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม เกิดความศรัทธา

การที่คนเราจะมีความผาสุกได้อย่างยั่งยืนที่เป็นความสุขอันแท้จริง จะต้องได้พบสัตบุรุษที่แท้จริง ผู้รู้ที่มีภูมิรู้ในระดับที่พาพ้นทุกข์ได้จริง “การคบสัตบุรุษ ฟังสัตบุรุษ” จึงเกิดศรัทธา จึงเป็นศีลประการหนึ่ง จะเป็นเหตุเริ่มต้นของความผาสุกอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ หากมีการปฏิบัติได้ถูกต้องจริง ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“เข้าใจว่าการเคี้ยวอาหารนี่ เป็นด่านแรกเลยสำหรับการย่อย เพราะฉะนั้นการเคี้ยวอาหารแบบท่านหมอเขียวท่านบอก เป็นการที่ถูกต้องที่สุด เพราะอย่างไร มันต้องเคี้ยวละเอียด เมื่อเคี้ยวละเอียดลงไปแล้ว กระเพาะอาหารก็ไม่ทำงานหนัก พิจารณาแล้วเป็นจริงตามนั้น

กรณีแบบคนอีสานทั่วไป ท่านก็คงจะได้ยินว่า แกวจูงม้าอะไรต่าง ๆ ที่เขากินนะ เขากินแบบเนื้อสด ๆ แล้ว เคี้ยวขาดบ้างไม่ขาดบ้างสัตว์ กินอะไรก็กลืนไปทั้งก้อนอะไรต่าง ๆ นี่ ทำให้กระเพาะอาหารย่อยยาก ทำงานหนัก มันก็จะทำให้คน ๆ นั้น แทนที่ระบบย่อยจะดี มันไม่ดี แต่กลับทำให้เกิดโรคเกิดภัย แต่ถ้าเกิดสมมุติว่า ทำแบบการเคี้ยวอาหารที่ละเอียด มันก็เท่ากับเป็นด่านแรกในการย่อย กระเพาะอาหารก็ไม่รับภาระมาก ไม่หนักมาก พวกอาหารต่าง ๆ ก็ย่อยง่าย นอกจากย่อยง่ายแล้วยังทำให้อุจจาระได้ง่ายอีก แล้วก็สารอาหารต่าง ๆ ก็ดูดเลี้ยงไปสู่ร่างกายได้ดีกว่าที่เคี้ยวไม่ละเอียด นี่คือความคิด แล้วก็เห็นจริงตามนั้น”

(พระอาภากร. พระสงฆ์. 2561, พฤษภาคม 3)

"ได้รับฟังข้อมูลที่ดี จากครูอาจารย์ แล้วลงมือปฏิบัติได้พบว่าการเคี้ยวอาหารช้า ๆ เคี้ยวจนละเอียดทำให้อาหารย่อยง่าย สุขภาพดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ใช้อาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ที่หาได้ง่ายและปลูกไว้รับประทานเอง"

(กุหลาบ วงษ์ลุน. 2561, มีนาคม 9)

"การได้ฟังผู้รู้ครูอาจารย์ ให้ข้อมูลและได้ทดลองปฏิบัติ ผ่านการมีประสบการณ์จริง ใช้อย่างมากช่วงที่ร่างกายมีภาวะร้อนเกิน ก็เลือกกินอาหารฤทธิ์เย็นเป็นหลักและเคี้ยวให้ละเอียดยิ่งขึ้น เพื่อเก็บพลังของชีวิตสำหรับทุกการซ่อมแซมร่างกาย"

(อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. 2561, มีนาคม 9)

"ฟังหมอเขียวอบรม แนะนำไม่ให้ฉันน้ำมัน พูดเหมือนพ่อท่าน (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์) กินข้าวเปล่า ทรมานกิเลส เคยกินข้าวกับเกลือตอนเด็ก กินข้าวในบาตร ฉันประมาณ 30 นาที"

(หลวงตาเอีย. 2560, พฤศจิกายน 6)

"เกี่ยวกับการเคี้ยวอาหารละเอียด ครูอาจารย์ ท่านก็บอกว่าถ้าเราเคี้ยวอาหารละเอียด มันก็คือการล้างกิเลส ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ไม่เคยได้ยินจากที่ไหนมาก่อน

ใช้เวลาเคี้ยวนานขึ้น เคี้ยวละเอียดช่วยให้ระบบย่อยทำงานเต็มศักยภาพ ส่งผลต่อน้ำลาย หลั่งเอนไซม์เพื่อย่อยอาหาร ดูดซึมดีขึ้น สมาธิจดจ่อดี ความจำเกิดจากใจที่โปร่งโล่ง ขากรรไกรเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรง อิ่มเร็วขึ้นโดยทานอาหารปริมาณน้อยลง เกิดความรู้สู่ความเชื่อ... ประสบปัญหาแล้วเกิดทุกข์ ได้เห็นประโยชน์แล้วพากเพียรปฏิบัติ มีหมู่กลุ่มทำเป็นตัวอย่าง เคี้ยวอาหารฤทธิ์เย็นได้อย่างละเอียดปรับสมดุล ถอนพิษร้อน อย่างใจเย็น ไม่เร่งรีบ"

(กุศล บูรพากล้าจน. 2561, มีนาคม 8)

"การได้พบสัตบุรุษได้ฟัง เกิดศรัทธาและปฏิบัติตาม ใช้ในการฝึกสติโดยการอ่านความชอบชัง ในอาหารแต่ละชนิด ให้เห็นอาการของจิตเพื่อล้างความชอบชัง เพื่อนำไปใช้ในเหตุการณ์อื่น ๆ ด้วย"

(วรวัตร ขำเจริญ. 2561, มีนาคม 18)

ภาพที่ 18 แก่นศีล กล้าจน กำลังขุดดินทำแปลงปลูกพืชผักอาหารมังสวิรัติไร้สารพิษให้กับหมู่กลุ่ม ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม. ภาพถ่าย, 2561, มีนาคม 9)

แก่นศีล กล้าจน กำลังขุดดินทำแปลงปลูกพืชผักอาหารมังสวิรัติไร้สารพิษให้กับหมู่กลุ่มได้กินร่วมกันอย่างเป็นสาธาณโภคี คือ การกินใช้ร่วมกันกับส่วนกลาง อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ได้ให้คำสัมภาษณ์ถึงการได้ฝึกปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจากการแนะนำของท่านผู้รู้แท้ ดังนี้

“สุขภาพดีขึ้นเจ็บป่วยลดลง ควรปรับไปในทิศทางที่ทำให้สุขภาพดีขึ้นตามลำดับ ช้า ๆ ใจเย็น ๆ มีผู้รู้แนะนำและมีหมู่กลุ่มฝึกฝนเป็นทีม และการทำกสิกรรมไร้สารพิษ เป็นการปลูกพืชผักผลไม้อาหารมังสวิรัติไร้สารพิษ ให้กับพี่น้องได้รับประทานกัน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ด้วยการปลูกสิ่งที่กิน และกินในสิ่งที่ปลูก”

(แก่นศีล กล้าจน. 2561, มีนาคม 9)

“ชีวิตที่ทุกข์เมื่อก่อน เหมือนพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า มนุษย์รักสุขเกลียดทุกข์ อยากเป็นอยู่ไม่อยากตาย เราก็หาธรรมะ หาผู้รู้ และกินเจ มาเกือบ 20 ปี ก็คิดว่าทำถูกแล้ว ว่าจะเป็นหนทางที่มีความสุขมาก ๆ ที่เรามีเมตตากับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราอยู่มาสิบกว่าปี เราไม่รู้ว่าเรากินเจแบบผิด ๆ ยังยึดติดที่มีการปรุงแต่ง และก็ได้ป่วยลง ด้วยอาการปวดตามข้อทุกที บางทีขับรถไปด้วยร้องไห้ไปด้วย และสำนึกว่า นี่คือวิบากกรรมของเรา ตอนนั้นป่วยทางใจ เนื่องจากมีความเครียด และคิดว่ามาถูกทางว่าสุขกายสุขใจแล้ว แต่ก็ไม่ใช่ และก็เดินออกมากับเพื่อนอีกกลุ่ม และลูกด้วย ทั้งๆ ที่ลูกกินเจตั้งแต่เด็ก ๆ และไปวัดต่างเพื่อแสวงหาความสุข และก็เจอที่หนึ่ง ท่านก็บอกว่าเป็นคำของพระพุทธเจ้าล้วน ๆ ที่ผ่านมาเราอ้อนวอนขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราไม่ได้คิดพึ่งตนเอง พึ่งธรรมเลย แต่เราเชื่อเรื่องกรรม เชื่อมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว พอมาเจออีกที่ที่ไม่ใช่การกินเจ อีกวัดหนึ่ง บอกว่าเป็นคำจากพระพุทธเจ้าไม่ใช่คำแต่งใหม่ ท่านตรัสเกี่ยวกับการกินเจว่า ไม่ได้เห็น ไม่ได้รังเกียจ เราไม่ได้ฆ่าเอง

และเขาไม่ได้ฆ่าเพื่อเรา เราก็กินได้ แต่เค้าบอกไม่หมด พอเรารู้แบบนี้ ก็ประชดโดยการเดินออกมาจากลุ่มกินเจ ถ้าเราออกมาแบบนี้เขาก็จะไม่เชิญเรากลับเข้ากลุ่มกินเจแล้ว เพราะเราเองก็กินเนื้อสัตว์แล้ว แต่พอกินเนื้อสัตว์แล้วก็ไม่สบาย เป็นผื่น

เรากินเนื้อสัตว์ไม่ได้ ก็ได้ปลูกผักกินเอง แต่เราก็ยังมีความเจ็บปวด ในความเจ็บปวดเราก็ได้ศึกษา และได้เจอคลิปของอาจารย์หมอเขียวในยูทูป แต่เมื่อก่อนตอนที่ได้ปฏิบัติธรรมก็เคยได้เห็นเรื่องทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (คลอโรฟิลล์) และกินน้ำปัสสาวะในหนังสือ แต่เราก็ได้แต่เพียงนำเรื่องน้ำคลอโรฟิลล์มารักษาญาติธรรมและตัวเอง แต่ก็ได้ผลบ้างนิดหน่อย เนื่องจากยังไม่ครบสูตร พอมาถึงตอนแตกเจ ความปวดตามข้อหนักขึ้น ปวดหลัง ลุกไม่ได้ หมอก็เอ็กซเรย์ดู พบว่ากระดูกเสื่อมอยู่ 2 ข้อ ทีนี้เมื่อเจออาจารย์หมอ และทำตามทุกอย่าง จากที่หมอให้ยามาก็ทิ้งหมด และแจกจ่ายคนอื่น ส่วนเรื่องอาหารนั้นในที่นี้ เป็นอาหารที่บริสุทธิ์มาก ๆ ค่อย ๆ เคี้ยว จะพบรสชาติหวานมาก ๆ อร่อย และกินทั้ง 3 มื้อเลย (อยู่ที่บ้านกินมื้อเดียว) และลองกินอาหารสูตร 1 (กินมื้อเดียว) แต่ก็ไม่รู้สึกหิวเลย

เราตามหาสัตบุรุษมา 3 ครั้งแล้ว และครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้าย และได้บอกลูกว่าถ้าไม่เจอสัตบุรุษที่แท้จริง ก็จะตายอยู่ที่นี่แหล่ะ สุดท้ายก็พบสัตบุรุษ เพราะทุกอย่างที่ฟังที่นี่นั้นเป็นจริงทุกอย่าง”

(นวล พรรณธร. 2561, พฤษภาคม 9)

สรุป การคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม เกิดความศรัทธา

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการคบสัตบุรุษ ฟังพระสัทธรรม จึงเกิดศรัทธา เนื่องจากการได้ฟังความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด พร้อมกับการได้ลงมือทดลองปฏิบัติอย่างเป็นวิทยาศาสตร์กับตนเอง ตามข้อมูลที่ท่าน “ผู้รู้แท้ที่มีปัญญาพาพ้นทุกข์ได้จริง (สัตบุรุษ)” ได้บอกให้ฟังการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จนตนเองสามารถเห็นผลจากการลงมือปฏิบัติว่าทำได้จริง ได้ความสบาย เบากาย เบาใจ หายโรคจากความเจ็บป่วยได้จริง จึงเกิดศรัทธาตั้งมั่น ทำให้พากเพียรตั้งใจปฏิบัติต่อ เป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่สุขภาวะที่ผาสุกได้ การปรับพฤติกรรมอย่างให้เป็นผลได้จริง จะต้องได้ฟังจากท่านผู้รู้ที่ทำได้แล้วเท่านั้น ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติสิ่งนั้น อย่างผู้ชำนาญการจริง และร่วมกันทำในหมู่มิตรดี ผู้มีศีล จึงจะแนะนำและปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ได้

การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า การได้พบสัตบุรุษ (ผู้ที่มีความรู้และสามารถปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้) ถึงได้ฟังสัทธรรม (ความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์) เมื่อได้ฟังสัทธรรม จะเกิดศรัทธา จะทำให้ตั้งใจลงมือปฏิบัติ เป็นฉันทะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้เท่าทันกิเลส ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้

2.4 การประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญูตา)

2.4.1 การทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย (กินตามลำดับ)

การบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายทำให้ตนเองรู้สึกสบาย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"มันสบาย เราเคี้ยวอาหารช้าละเอียด ถ้าเราไม่จัดอาหารตามลำดับ มันจะเหนื่อย ร่างมันจะเหนื่อย จะเมื่อย จะอ่อนเพลีย เดี๋ยวนี้อายุ 62 เต็มนะ ถ้าพูดไป ตอนนี้ ดิฉัน มีโรคภัยกว่าเมื่อก่อนน้อย ไม่เป็นไรกับเขาเลยนะ ไข้ก็ไม่เป็น ปวดหัวก็ไม่เป็น โยคะมันจบ ไม่ได้ไปหาหมอไปทำอะไรเลย จะบอกอย่างไร ว่าการเคี้ยวอาหารก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งของชีวิต แล้วเราเคี้ยวอาหารไม่ดี ฟันหลอ ฟันเก เราก็ไม่เป็นเลย ใช่ไหม"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, มีนาคม 15)

"การกินอาหารตามลำดับต้องฝึกให้เป็นนิสัย คิดว่ากินเอาประโยชน์เราก็จะทำได้ กลืนลงคอได้ดีขึ้นมากกว่าเดิม รู้จักเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าร่างกาย การฝึกเคี้ยวอาหารต้องทำบ่อย ๆ สานพลังกับหมู่มิตรดี ถ้าเราฝึกคนเดียวมันจะทำได้ช้า"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"การรับประทานอาหารตามลำดับ (ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม) ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย และจิตใจ"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

"อุปนิสัยในอดีตและปัจจุบันเป็นคนเคี้ยวอาหารค่อนมาทางละเอียด และให้ความสำคัญกับการเคี้ยวอยู่แล้ว สิ่งที่แตกต่างจากอดีต คือ มีความใจเย็นมากขึ้น มีการพิจารณาถึงประโยชน์มากขึ้น ทำให้ผาสุกได้ง่ายขึ้น ไม่ใช่เคี้ยวแบบเสพสุขเหมือนอดีต เล็งเห็นและเข้าใจถึงกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งมากขึ้นโดยเฉพาะความมหัศจรรย์ของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ที่มีกลไกที่ตรงไปตรงมาและเป็นปัจจุบัน เพียงมองให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติ ณ ขณะนั้นให้ออก ให้เห็นถึงความจริงที่ปรากฏตามความเป็นจริง ทำให้เราสามารถใช้ศักยภาพของเขาได้เต็มศักยภาพ"

(หญิงไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 18)

"รับประทานอาหารตามลำดับตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ผลไม้ ผักสด กับข้าว ข้าว ถั่ว น้ำซุบ หรือน้ำต้มผัก หรืออมน้ำธรรมดาจนอุ่นแล้วค่อยกลืน โดยแต่ละชนิดเลือกจากสีอ่อนไปเข้ม พยายามกินมื้อหลักมื้อเดียว โดยเคี้ยวให้ละเอียดตั้งแต่ในปากให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้

พากเพียรอ่านชอบชังและพยายามพิจารณาล้างชอบชังเท่าที่สามารถทำได้ดีกว่า มีความใจเย็นมากขึ้น มีการพิจารณาถึงประโยชน์มากขึ้นทำให้ผาสุกได้ง่ายขึ้นไม่ใช่เคี้ยวแบบเสพสุขเหมือนอดีต การหาอาหารที่ไร้สารพิษมาบริโภคในชีวิตประจำวันทำได้ไม่ 100 % ทำให้คุณประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับก็ลดลง ร่างกายก็เสื่อมถอยตามวัยทุก ๆ วัน

ทำให้จิตเกิดความตั้งมั่นเห็นถึงคุณค่าของอาหารสัปปายะเพิ่มมากขึ้น องค์ประกอบชีวิตก็นำพาให้สร้างปัจจัยที่ดีเกิดขึ้นมากขึ้นตามลำดับ เช่น การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ที่เรียบง่ายขึ้น มาผลิตอาหารกินเองมากขึ้นตามเหตุปัจจัยที่สามารถทำได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก”

(หญิงไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 18)

สรุปการทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย (กินตามลำดับ)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายทำให้ตนเองรู้สึกสบาย ดังนี้ มีความใจเย็นมากขึ้น มีการพิจารณาถึงประโยชน์มากขึ้นทำให้ผาสุกได้ง่ายขึ้น ไม่ใช่เคี้ยวแบบเสพสุขเหมือนอดีต รับประทานอาหารตามลำดับตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ผลไม้ ผักสด กับข้าว ข้าว ถั่ว น้ำซุบ หรือน้ำต้มผัก หรืออมน้ำธรรมดาจนอุ่นแล้วค่อยกลืน โดยแต่ละชนิดเลือกจากสีอ่อนไปเข้ม พยายามกินมื้อหลักมื้อเดียว โดยเคี้ยวให้ละเอียดตั้งแต่ในปากให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ พากเพียรอ่านชอบชังและพยายามพิจารณาล้างชอบชังเท่าที่สามารถทำได้ดีกว่า มีความใจเย็นมากขึ้น ทำให้จิตเกิดความตั้งมั่นเห็นถึงคุณค่าของอาหารสัปปายะเพิ่มมากขึ้น

2.4.2 การประมาณการเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะ ด้วยอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น

การเคี้ยวอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นนั้นทำให้รู้สึกสบายกาย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“มันน้อย ก็อยู่ได้ มันจะรู้ ไม่มีความเกิน มันจะรู้ความพอดี มื้อเดียวก็อยู่ได้ ช้อนเดียวก็อยู่ได้ เคยนับไหมหล่ะ เราจะเคี้ยวได้ดี ถ้าเรากินน้อย ๆ จะสบาย โล่งดี”

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

“เมื่อก่อน ทานข้าว 3 มื้อ ก็หิวบ่อย ตอนนี้ลดมื้ออาหารลง ก็อิ่มได้ทั้งวัน ถ้าวันไหนมีเวลาเคี้ยวนาน ๆ ได้ ผลดีมาก”

(ศิริเพ็ญ ทองดี. 14 มีนาคม 2561)

"การเคี้ยวดีขึ้น เคี้ยวละเอียดขึ้น มีสติมากขึ้น ใจเย็นขึ้น เลือกอาหารได้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายมากขึ้น การปรับสมดุลร้อนเย็น โดยการกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ เวลานั้น ๆ เช่น อากาศร้อนก็กินอาหารฤทธิ์เย็นเป็นหลัก ถ้าอากาศเย็น ก็เพิ่มอาหารฤทธิ์ร้อนมากขึ้น (แต่ยังคงมีฤทธิ์เย็นเป็นพื้น) และสังเกตความเข้ากันได้ (ถูกกัน) กับร่างกายของเรา ถ้าถูกกัน จะรู้สึกเคี้ยวง่ายกลืนง่าย มีน้ำลายมาก ถ้าไม่ถูกกัน จะรู้สึกฝืดๆ เคี้ยวยาก กลืนยาก ไม่ค่อยมีน้ำลาย ถ้ากินอาหารถูกสมดุลร้อนเย็นกับที่ร่างกายต้องการ ก็จะไม่ค่อยเจ็บป่วย"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 17 มีนาคม 2561)

"ถ้าเป็นผัก ผลไม้ ถ้าเป็นมะละกอสุก ก็ไม่ต้องเคี้ยวนาน มันเป็นอย่าง ๆ ตัวรู้ มันจะบอก ถ้าไม่ละเอียดจะไม่กลืน ไม่ละเอียด ไม่เนียน ไม่กลืน เพราะมันไม่ได้อยากจะกินลงไปเยอะ ๆ อะไร ที่จะต้องรีบกิน ไม่ได้รีบกิน ก็เลยให้เวลากับเรื่องเหล่านี้ ก็ศึกษาเรื่องรสชาติ ให้ความสบายกับร่างกาย พอสบายเราก็จะรู้ เราก็จะเลือกสิ่งที่สบายให้กับร่างกาย ทำงานได้ทั้งวัน แล้วก็สามารถตุนไปเป็นอนาคตได้ทั้งวัน เช้าข้ามวันได้ เช้านี้ ยังไม่เจออะไร ก็สบาย ยังสบาย ๆ เลย

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, กุมภาพันธ์ 15)

"การจัดสรรเวลาและอาหารในแต่ละมื้อให้สอดคล้องกัน ใช้การปรับพฤติกรรมการกินโดยเลือกจากความสมดุลของร่างกายเราเป็นหลักในปัจจุบันว่า มีความรู้สึกร้อน-เย็นมากกว่ากัน แล้วเลือกเอาเพื่อสร้างความรู้สึกสบายให้กับตน"

(สายพิมพ์ ลิ้มไพบูลย์. 2561, มีนาคม 17)

"ไม่ต้องรีบเร่ง ใจร้อน เคี้ยวให้ละเอียดให้ได้มากที่สุดก่อนกลืน จะทำให้ย่อยง่าย ระบบย่อยไม่ทำงานหนัก เกิดกรดและความร้อนในระบบเผาผลาญน้อย จึงไม่เจ็บป่วยและแข็งแรง การกินมังสวิรัติ กินผักผลไม้ มีผลต่อร่างกายของคนอย่างมาก และสามารถเคี้ยวให้ละเอียดได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ ยิ่งถ้ารู้สมดุลร้อนเย็นของอาหารด้วยยิ่งทำให้ดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง"

(สมัชชา พลเขต. 11 มีนาคม 2561)

"ใช้สมดุลร้อนเย็นในการรักษาฝีจากการรับประทานอาหาร หายได้ภายใน 1-2 วัน"

(สมณะโพธิสิทธิ์ โพธิสิทโธ. 4 มีนาคม 2561)

"ดิฉันได้ดูแลร่างกายให้สมดุลก็ต้องเป็นหมอตัวเอง ที่คุณหมอเขียวได้พูดว่าเราเป็นหมอตัวเองจะรู้ดีที่สุด ก็รู้สึกว่าตัวเรามีอาการร้อนใน เราก็หาอาหารที่เป็นความเย็นมาสมดุลกัน วันไหนมีความเย็นก็หาอาหารมาเสริมคือความร้อนมา คือดูธาตุ 4 ของเราให้สมดุลค่ะ"

(หญิงไม่ออกนาม. 2561, กุมภาพันธ์ 26)

สรุปการประมาณการเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะ ด้วยอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการประมาณกินเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะ ด้วยอาหารสมดุลร้อนเย็น เป็นการจัดสัดส่วนอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธ์เย็น ประมาณปริมาณอาหารที่พอเหมาะต่อมื้อและจำนวนมื้อมีผลต่อสุขภาวะ ซึ่งการกินในปริมาณที่พอเหมาะ คือ ไม่กินจนอิ่มเกินไป จำนวนมื้ออาหาร ชนิดของอาหาร ปริมาณการกินอาหารแต่ละชนิด ตามธาตุที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ ขณะนั้น ๆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดในปริมาณที่พอเหมาะ พร้อมพิจารณาอาการชอบชังในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จะทำให้ได้ประโยชน์สูง ประหยัดสุดในการกินอาหารแต่ละครั้ง ช่วยให้มีสติมากขึ้น ใจเย็นขึ้น เลือกอาหารได้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายมากขึ้น อาหารที่สมดุลร้อนเย็น และพฤติกรรมที่สำรวม ทำให้เราพึ่งตนเองในด้านสุขภาพได้ เป็นการเพิ่มอธิศีล อันเป็นต้นเหตุแห่งการบรรลุธรรมและความหายโรคได้ทุกโรค

การลดละเลิกกิเลส ทำให้หายโรคได้ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีโทษ อาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ ส่งผลระบบย่อย ไม่ต้องทำงานหนัก อาหารมังสวิรัติเคี้ยวละเอียดได้ง่าย หลักการสังเกตปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้น ๆ ถ้าร่างกายต้องการก็จะมีลักษณะที่เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาย่อยดี ไม่ฝืดปากไม่ฝืดคอ ไม่สากไม่ระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากาย เบาท้อง อิ่มนาน และมีกำลัง

2.4.3 การประมาณการชนิดของอาหาร หรือสมดุลร้อนเย็นของอาหาร และข้าวเจ้า-ข้าวเหนียว

ความสมดุลร้อนเย็นของอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น ข้าวเจ้า มีฤทธิ์เย็น ส่วนข้าวเหนียวมีฤทธิ์ร้อน การเลือกชนิดของข้าวที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับสภาวะร่างกาย ณ ขณะใด ๆ ไม่ได้กินตามความชอบใจ จะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพกายและใจได้ ได้กายที่แข็งแรงและจิตใจที่ผาสุกที่สุดได้ ดังนั้น ภูมิปัญญาวัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าว การเลือกกินข้าวเจ้าข้าวเหนียวให้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ สภาวะของร่างกาย และสภาพอากาศร้อนเย็นของสิ่งแวดล้อมภายนอกที่แตกต่างกันส่งผลให้เกิดสุขภาวะกายใจให้ผลเร็วหรือช้าได้แตกต่างกัน ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"ข้าวเหนียว คนอีสานกินข้าวเหนียว วัฒนธรรมการกินข้าวเหนียวของคนอีสาน มันอยู่ที่กระติบ ทีนี้จะไม่รู้ปริมาณ ไม่เหมือนกับคนกินข้าวเจ้าที่เป็นจาน ๆ ข้าวเหนียวมีข้อหนึ่งคือ กินไม่รู้

ปริมาณ คุณกินเป็นขนม เหมือนขนมก็ได้ เห็นไหม พวกข้าวเหนียวมูน ก็เป็นการเอาข้าวมาเป็นของหวาน ถ้าเชื่อมโยงไปสุขภาพก็คือ พอเป็นข้าวเหนียวปุ๊บ พอเคี้ยวไปเรื่อย ๆ นี่บางคนจะกะปริมาณไม่ได้ว่ามันมากเท่าไหร่ เพราะเขาใส่กระติบรวม คือเขาไปหยิบมา ที่เชื่อมโยงตรงนี้เพราะว่ามีโรงพยาบาลหนึ่ง เขาจะดูแลผู้ป่วยเบาวาน เขาออกความคิดทำกระติบข้าวขนาดเท่านี้ กระติบข้าวแล้วก็บอกผู้ป่วยเบาหวานว่าให้เอาข้าวใส่กระติบนี้แล้วก็กินแค่วันละกระติบ อย่ากินนี้เพราะว่ามันน้ำตาลมันจะมาก ผู้ป่วยเบาหวาน เขาซื่อมากเลยนะ เขาก็อัดข้าวเหนียวเข้าไปเลย ก็ให้เขากินปริมาณนี้ บางทีไปจำกัดปริมาณเขา เขาไม่เคยจำกัดปริมาณการกินข้าวเหนียว อิ่มก็คือ พอมาเป็นแผนปัจจุบันนะ พอมาเป็นของกระทรวงสาธารณสุข ก็จะบอกเขาให้กินข้าวเหนียว เขาถ้าเทียบกับไข่ไก่เท่ากับ 2 หรือ 3 ก้อน ก้อนไข่ไก่ ให้เขากินข้าวเหนียวเท่านี่ ในข้อแนะนำผู้ป่วยเบาหวานเขาเรียก Deepak มันเป็นโภชนาการ การสอนโภชนาการ ทำความลำบากให้คนไข้มาก คือ คนไข้ทำตามไม่ได้เพราะว่ามันน้อย ข้าวนี้เขาคิดแคลอรี่ออกมาแล้วว่ากินได้แค่นี้นะ มันน้อยมาก ชาวบ้านทำไม่ได้ เขาก็เลยมา พอบอกว่าเป็นก้อนเท่าไข่ไก่ 3 ลูก 2 ลูก มันไม่เกิดผล เขาก็เลยต้องเอากระติบมาเป็นตัวเทียบตัววัด”

(นิตยาภรณ์ สุระสาย. 2561, พฤษภาคม 4)

“กินข้าวเหนียวเป็นหลัก ตอนเย็นจะเป็นข้าวเจ้า วัฒนธรรมทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ข้าวเจ้า หมอแนะนำเราเป็นโรคเบาหวาน น้ำตาลจะมีในข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า เราคงทำอย่างนั้นไม่ได้วัฒนธรรมเราคุ้นเคยกับข้าวเหนียว เราไปทำงานสวนโยธาใช้กำลัง ข้าวเหนียวจะทำให้เราอิ่มกว่า อยู่ได้นานกว่าข้าวเหนียว

ข้าวเหนียวโบราณเป็นเม็ดใหญ่แข็ง ๆ น้ำตาลไม่เยอะ ข้าวนาปรังน้ำตาลไม่ค่อยเยอะ จะออกแข็ง ๆ ไม่นุ่ม หน้าฝนต้องมีน้ำคลองไหลผ่าน หน้าแล้งไม่มีน้ำเลย ทำไม่ได้ถึงจะทำได้ ก็ไม่ทำ พอแล้วปีละ 2 ครั้ง บางทีน้ำท่วมนาลุ่มมาทำหน้าแล้งดีกว่าไม่ค่อยมีนา มารบกวนเสียหาย

แต่เดิมคนกินแล้วแข็งแรง แต่ตอนนี้กินแล้วป่วย การเคี้ยวอาหารคำข้าว ทั่วไปส่วนใหญ่รีบกิน รีบไป อีสานก็คล้าย ๆ กันเขารีบกินรีบไป”

(กีรติ ปาวงศ์. 2561, พฤษภาคม 14)

“ปกติ ฉันข้าวเจ้า ส่วนใหญ่ข้าวเหนียวจะเอามาวางไว้ ถ้าจะฉันจะฉันก่อนเลยนะ ฉันกับกล้วย ก็จะเหลือนะ ข้าวเหนียวนี่ เป็นข้าวขาว ทำให้น้ำตาลเยอะ เป็นคนภาคกลาง ด้วยความเคยชินเห็นประโยชน์จากการกินข้าวกล้อง อาตมาจึงเลือกกินข้าวเจ้าเป็นหลัก”

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 16 มีนาคม 2561)

"ข้าวเจ้าเป็นฤทธิ์เย็น ข้าวเหนียวเป็นฤทธิ์ร้อน พิจารณาประโยชน์ของการกินตามลำดับ เคี้ยวละเอียด กินปริมาณพอเหมาะ พิจารณาโทษของการไม่ปฏิบัติดังกล่าว ดีขึ้นมาก มีสติในการกิน และการเคี้ยวมากขึ้น"

(อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. 2561, มีนาคม 9)

"ใช้หลักสมดุลร้อนเย็นในการกินอาหาร โดยช่วงไหนที่ภาวะร้อนก็จะเคี้ยวให้ละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม ข้าวเจ้าเคี้ยวได้ง่ายกว่าข้าวเหนียวค่ะ กินตามลำดับการย่อยง่าย ตามที่ได้เรียนรู้มา โดยกินผลไม้ก่อน แล้วตามด้วยผักสด ผักลวก ข้าว แล้วจบด้วยน้ำซุปค่ะ"

(ศิริกานต์ รังคะวิภา. 2561, มีนาคม 12)

"ความเจ็บป่วยมาจากการกินอาหารเคี้ยวไม่ถูกวิธี ดูเป็นวัน ๆ ไปพิจารณาการประมาณการกินอาหาร ปริมาณอาหาร ทั้งฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น และเคี้ยวให้ละเอียด กินแล้วสบายตัว เบากาย เบาใจ ร่างกายแข็งแรง"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, มีนาคม 15)

สรุปการประมาณการชนิดของอาหาร หรือสมดุลร้อนเย็นของอาหาร และข้าวเจ้า-ข้าวเหนียว

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าข้าวเจ้ามีฤทธิ์เย็นส่วนข้าวเหนียวมีฤทธิ์ร้อน ซึ่งการเลือกชนิดของข้าวที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับสภาวะร่างกาย ณ ขณะนั้น ๆ โดยไม่ได้กินตามความชอบใจ จะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพกายและใจได้ ได้กายที่แข็งแรงและจิตใจที่ผาสุกที่สุดได้ จะทำให้เจ็บป่วยน้อย มีความลำบากกายน้อย หรือเมื่อเจ็บป่วย ก็จะหายโรคได้เร็ว

2.4.4 ประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ และการทำคำข้าวที่พอเหมาะ

การประมาณในการตักอาหารที่พอเหมาะและการทำคำข้าวที่พอเหมาะ มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เป็นการดีมากเลย ที่จะตักอาหารมากินแต่พอดี ไม่โลภมากเกินจะได้ไม่เสียทิ้งอาหาร เพราะได้รับการสอนมาจากที่บ้าน ไม่กินอาหารไม่หมดแล้วทิ้ง"

(ภัสภูมิ มหารักษิต. 2561, พฤษภาคม 9)

"อิ่มเร็วขึ้นโดยทานอาหารปริมาณน้อยลง ความรู้สู่ความเชื่อ ประสบปัญหาแล้วเกิดทุกข์ ได้เห็นประโยชน์แล้วพากเพียรปฏิบัติ"

(กุศล บูรพากล้าจน. 2561, มีนาคม 8)

"การเคี้ยวละเอียด จะกินน้อย ๆ การกินน้อย ๆ มันจะทำให้เราเคี้ยวละเอียดได้ เคี้ยวละเอียดมาก เคี้ยวละเอียด ถ้าเรากินน้อย มันเหมือนไม่ได้กินเลย มันเหมือนของมาละลายน้ำ เหมือนเอาผลมากองแล้วปั่น เราก็จะกินได้เพราะเวลาเคี้ยวละเอียด ร่างกายเราก็สบายไม่หนัก ถ้าเคี้ยวยากมันจะหนัก ไม่สะดวก ทรมาน ทรกรรม"

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

"บางครั้ง มีเวลาน้อย เราก็อาจจะเคี้ยวเร็ว กลืนเร็วขึ้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลต่อร่างกายอาจจะไม่ดีเท่ากับการเคี้ยวละเอียด ซึ่งเราก็ต้องปรับใจให้มีความผาสุกในทุกสถานการณ์ให้ได้"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

"ต่างกันเคี้ยวมากครั้งขึ้น การเคี้ยวที่ละเอียดจะย่อยง่าย มีผลดีร่างกายดูดซึมได้ง่าย อยากมีสุขภาพดี ใช้ กินตามลำดับ ไม่ต่าง เกือบทุกมื้อ บางครั้งก็ทำได้ บางครั้งก็ทำไม่ได้ ต้องมีเวลาในการกินและมีสติ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดมากกว่า 30 ครั้งขึ้นไป"

(โสภาพรรณ ปานชุ่มจิตร์. 2561, มีนาคม 17)

"เคี้ยวละเอียดทำได้ทุกวัน พร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนแล้วแต่เหตุการณ์ ตั้งอธิศีลทุกวัน เคี้ยวละเอียดอย่างน้อยได้ 1 คำแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พูดสภาวธรรม เผยแพร่ประโยชน์การเคี้ยวละเอียดให้มากขึ้น"

(ชุติวรรณ แสงสำลี. 2561, มีนาคม 16)

สรุปประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ และการทำคำข้าวที่พอเหมาะ

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการประมาณในการตักอาหารที่พอเหมาะ การทำคำข้าวที่พอเหมาะ และการเคี้ยวที่พอเหมาะ เป็นอธิศีลหรือศีล สมาธิ ปัญญา ต้องมีเวลาในการกินและมีสติจะช่วยให้ประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ การทำคำข้าวที่พอเหมาะ และการเคี้ยวที่พอเหมาะช่วยให้กินน้อยในปริมาณน้อยลงได้ การกินน้อยจะทำให้เคี้ยวละเอียด อิ่มเร็วขึ้นและอิ่มนานได้ การเคี้ยวที่ละเอียดจะย่อยง่าย มีผลดีร่างกายดูดซึมได้ง่าย บางครั้งมีเวลาน้อย ก็อาจจะเคี้ยวเร็ว กลืนเร็วขึ้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลต่อร่างกายอาจจะไม่ดีเท่ากับการเคี้ยวละเอียด ต้องพิจารณาเอาประโยชน์ได้ในทุกสถานการณ์ให้ได้

2.4.5 การประมาณในการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ

การประมาณในการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะช่วยให้ระบบย่อยดีขึ้น มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะให้ดีขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (30 - 50 ครั้ง หรือจนกว่าจะละเอียด) ก่อนกลืนเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และเป็นผลดีต่อสุขภาพ จะทำให้ระบบการย่อยดี มีผลให้สุขภาพดี และมีอายุที่ยืนยาวได้"

(อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. 2561, มีนาคม 9)

"พยายามทำอาหารให้ชิ้นเล็ก ๆ ก่อนที่จะตักใส่ปากและเคี้ยวให้ได้อย่างน้อย 50 ครั้งต่อ 1 คำ อาหารที่เคี้ยวละเอียดจะมีรสชาติดี หวานธรรมชาติ เลือกอาหารที่มีประโยชน์ นึกถึงประโยชน์ให้มาก ๆ นับคำเคี้ยวทุก ๆ คำ ก่อนกลืน ชีวิตจะสดชื่น สบายกายส่งไปถึงใจค่ะ

แต่มีปัญหาเรื่องฟันที่ผุทำให้เคี้ยวลำบากกว่าแต่ก่อน แต่ก็พยายามมีสติเคี้ยวให้จำนวนครั้งมากขึ้นด้วยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ที่เราไม่ชอบกินให้มากที่สุด จะทำให้เราเคี้ยวได้นานขึ้น"

(วีณา หลงพันธุ์. 2561, มีนาคม 17)

"ก่อนกินมังสวิรัติยังกินเนื้อสัตว์เคี้ยวอาหาร 2 – 3 ที แล้วกลืน หลังปฏิบัติธรรมเคี้ยว 10-50 ครั้ง แล้วค่อยกลืน เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียดทำให้ไม่เหนื่อย ไม่รีบ ใจเย็นสงบ ได้บุญ สุขภาพดี โรคหายได้ไว ล้างทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์ในเหตุการณ์ได้เร็ว ส่งผลดีต่อสุขภาพ เลือดลมดี ความดันปกติ หัวใจเต้นเป็นปกติ"

(ชุติวรรณ แสงสำลี. 2561, มีนาคม 16)

"การเคี้ยว อาหารให้ละเอียด กินตามลำดับ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล 1 แก้ว ก่อนตามด้วยผลไม้ฤทธิ์เย็นก่อน เช่น กล้วยน้ำว้า เคี้ยวอย่างน้อย 30-50 ครั้งต่อคำ ตามด้วยผักสด ข้าว-กับข้าว ถั่ว น้ำซุป ตามลำดับ จะทำให้สุขภาพดี เจ็บป่วยน้อย เป็นการรับประทานอาหาร รักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ คนส่วนใหญ่จะป่วย เพราะกินผิดลำดับ"

(วรัทยา ธรรมรักษ์. 2561, เมษายน 11)

"มีสติในการเคี้ยวมากขึ้น แต่ยังมีปัญหาว่าเคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด เท่าที่ควร บางครั้งหิวก็รีบ ๆ เคี้ยวแล้วกลืนเลย แต่พอนึกขึ้นมาได้ว่าไม่ดี ก็จะพยายามเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน

ก่อนปฏิบัติธรรม เคี้ยวอาหารอย่างรีบเร่ง รวดเร็ว ไม่ละเอียด ทำให้รับประทานจำนวนมาก ทานเนื้อมากกว่าผัก การย่อยไม่ดี เกิดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ปวดแสบปวดร้อนกลางยอดอก บ่อยครั้ง"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"การเคี้ยวที่ละเอียดจะย่อยง่าย มีผลดีร่างกายดูดซึมได้ง่าย อยากมีสุขภาพดี กินอาหารตามลำดับการย่อยง่าย ไม่ต่างเกือบทุกมื้อ บางครั้งก็ทำได้ บางครั้งก็ทำไม่ได้ ต้องมีเวลาในการกินและมีสติ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดมากกว่า 30 ครั้งขึ้นไป"

(โสภาพรรณ ปานชุ่มจิตร์. 2561, มีนาคม 17)

"กินผลไม้ กินผัก ก็ไล่ไป ถ้ามีส้มตำ ก็กินไปก่อน แล้วค่อยมากินข้าวกับกับข้าว ก็กินตามที่มีกิน ของหวานนี้แทบไม่ค่อยกินเลยนะ คือ อาจจะมีบ้าง นาน ๆ บางอย่างเช่น กล้วยโรยน้ำตาล ธรรมชาติ ฟักทอง แต่จะเลือกอาหารธรรมชาติ มาเคี้ยว ถ้าจะเคี้ยวทั้งทีแล้วเหนื่อยด้วย เลยไม่เคี้ยว เพราะฉะนั้น เคี้ยวนาน ๆ และการเคี้ยวที่ไม่เอาของที่รุนแรงเกินไปมาเคี้ยว มันก็ทำให้เราชีวิตสบายขึ้นเยอะ ระบบการย่อย โรคเกิร์ต (GERD – โรคกรดไหลย้อน) แล้วก็มาเป็นอีกครั้งตอนไม่สบาย ตอนนี้หายเลย"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, กุมภาพันธ์ 15)

"บางครั้ง มีเวลาน้อย เราก็อาจจะเคี้ยวเร็ว กลืนเร็วขึ้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลต่อร่างกายอาจจะไม่ดีเท่ากับการเคี้ยวละเอียด ซึ่งเราก็ต้องปรับใจให้มีความผาสุกในทุกสถานการณ์ให้ได้"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

สรุปการประมาณในการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า การประมาณในการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ เป็นอิริยาบถการเคลื่อนไหวในปาก ในการบดย่อยอาหารให้ชิ้นเล็กลง การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด พร้อมตรวจอาหารที่เคี้ยวสัมผัสอยู่ในปาก ช่วยฝึกสติในการอ่านอาการเคลื่อนไหวในปาก และพิจารณาประโยชน์ของอาหารที่กินร่วมด้วยจะได้ประโยชน์สุขจากการเคี้ยวได้ถูกตรง

พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์และเป็นผลดีต่อสุขภาพ จะทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดี อาหารดูดซึมได้ง่าย มีผลให้สุขภาพดี

การเคี้ยวช้าละเอียด เร็วหยาบ มีประโยชน์และโทษแตกต่างกันตามสถานการณ์ ผู้ปฏิบัติสามารถเอาประโยชน์ได้ในทุกสถานการณ์ อย่างไม่ยึดถือมั่น การเคี้ยวช้าละเอียด ช่วยลดความรีบเร่ง รีบร้อน ความใจร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี

การมาปฏิบัติธรรมและฝึกการเคี้ยวคำข้าวให้ช้า ด้วยการกินอาหารมังสวิรัติ ให้ได้จำนวนมากครั้งเพียงพอ ทำให้ได้รับรสชาติ เปรี้ยวหวานมันเค็มที่แท้จริง ทำให้สดชื่น มีกำลัง สบายกาย สบายใจ ทำให้ไม่เหนื่อย ไม่รีบ ใจเย็นสงบ ได้บุญ สุขภาพดี โรคหายได้ไว ล้างทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์ในเหตุการณ์ได้เร็ว ส่งผลดีต่อสุขภาพ เลือดลมดี ความดันปกติ หัวใจเต้นเป็นปกติ ช่วยเรื่อง

ระบบการย่อย โรคกรดไหลย้อนสามารถหายได้จากการกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น และเคี้ยวอาหารให้ช้า เคี้ยวให้ละเอียดและค่อย ๆ กลืนได้

2.4.6 การทำใจและการใช้ปัญญาในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ

การทำใจและการใช้ปัญญาในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังทำอะไร มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เมื่อเจออาหารที่ชัง ต้องทำใจ ไม่เป็นอะไรหรอก แค่ผ่านลิ้น ลิ้นเราต้องมีอำนาจ ลิ้นไม่ได้มีปัญหา ปัญหาอยู่ที่ความรู้สึก เกิดจากอุปาทาน ตัวที่เราชัง มันทำให้เราได้เจอ อันนี้ก็ต้องกินช้า ๆ ความรู้สึกบางอย่างมันก็อยากกินช้า ๆ บางคนชอบสะเดา แต่ดิฉันไม่ชอบสะเดา บางคนชอบหัวไชเท้า ดิฉันไม่เคยชอบเลย ดิฉัน ก็กินทีชิ้นสองชิ้น

เรารู้ เราก็ไม่เอา หากอาหารใดที่มันไปทำลายเครื่องยนต์ข้างใน ไตทำงานหนัก ของเราพอดี แก้วของเราเต็มแล้ว แกงจืด เต็มแก้วแล้ว เราก็ไม่เอาเกิน

การมีผัสสะเยอะนั้นดี เพราะถ้าเราตั้งใจสู้กับมัน มันได้มาก ต้องตั้งใจมาก เราต้องตั้งใจสลัดนะ กรณีผักมีเยอะ เราก็เอาอันนี้ อันนี้ไม่เอา เอาไม่เกิน 3 อย่าง

การทำใจในใจ มันขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางทีโจทย์เยอะแยะ แต่เราไม่ได้สนใจมัน ยังอ่านใจในใจไม่เป็น อันนี้มันอยู่ที่เราเก็บละเอียดได้กับใจของเรา เราก็ไม่ได้ล้างแบบวนไปวนมา เราก็ล้างความรู้สึกที่หลงผิดติดมาแต่เด็ก

อย่างลูกเดือยต้มกะทิ ดิฉันชอบมากเลยนะ เมื่อก่อนก็ไม่ได้ชอบมาก มันมาชอบตอนหลัง เมื่อก่อนเราก็ไม่ชอบหรอก เพราะเราไม่ได้รู้มาก ก็กินแต่แป้ง ทีนี้ขนมเป็นแป้งจะไม่กินเลย เพราะกินเข้าไปแล้ว รู้ก็ทำให้มันหลง ว่ามันเป็นหลงเก่า เพราะมันเป็นของดีเป็นอาหารสุขภาพ อันนี้แหละเป็นอุปาทาน จะกินมากกินน้อย ก็เพราะอาหารสุขภาพ

ฉะนั้น เราก็เอาพอดี ๆ ไม่ใช่ไม่กินนะ เอาพอดี ๆ เช่น พอเราเห็นลูกเดือยมา เราก็ตักข้าวน้อย ๆ ก็กินลูกเดือยบ้าง เราเห็นอาการมันแล้ว เราก็จัดการอาการมัน เราก็ตักประมาณหนึ่ง เราก็ต้องคิดถึงคนอื่น เพราะคนอื่นก็ต้องการสุขภาพดีเช่นกัน เหมือนงาอย่างนี้ กินตั้งช้อนหนึ่งก็พอแล้ว คนอื่นจะได้กินด้วย เราก็คิดไป เสียสละบ้าง ก็อ่านและทำใจในใจ แล้วมันเรียนธรรมะทุกวัน

การกิน ก็คือการลงสนามปฏิบัติธรรม เราก็กินเป็นยารักษาโรค กินเพื่อขัดเกลาตัวเรา แล้วก็เป็นร่างของเราด้วย เป็นกิจของเรา เพราะเรายังไม่จบ เรื่องเคี้ยวเราจบ แต่เรื่องรสเราไม่จบ ก็เรียนรู้ไป มันมาเราก็สู้กับมัน"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, มีนาคม 15)

“สำหรับดิฉันปฏิบัติอยู่คือกำหนด อาหารการกินเริ่มต้นอาหารที่ชอบ เราก็ไม่เอามากิน ยกตัวอย่างว่า ทุเรียนที่เราชอบกิน พอมีทุเรียนหรืออาหารที่อร่อย ๆ มาเราก็ได้ทบทวนว่าของที่ทำมา อาหารน่ากินแค่ไหน พอเรากินเข้าไป แล้วสุดท้ายก็เป็น อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ ของภายนอกหยาบ แต่ถ้าสูงขึ้นเราก็มีความคิดปฏิกูลสัญญา ภายในจิตวิญญาณของเราคือกิเลสก็น่ารังเกียจเหมือนปฏิกูล สัญญา 1. อาหารกาย คือ อาหารคำข้าว ก็ให้เก็บเป็นปฏิกูลสัญญา 2. อาหารใจ คือ ผัสสะเกิดกิเลสก็ ให้เห็นเป็นปฏิกูลสัญญาเช่นกัน ไม่น่าได้น่ามีเลย

(ใจแก้ว อโศกตระกูล. 2561, เมษายน 8)

“การเคี้ยวอาหารโดยพิจารณาถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์เรียบง่าย และถูกกับสมดุลของร่างกาย ใช้สติในการกินพิจารณาอาหารและประโยชน์ในทุกมื้อ คิดทุกครั้งว่าเรากินอาหารให้เป็นยารักษา ร่างกาย”

(สายพิมพ์ ลิ้มไพบูลย์. 2561, มีนาคม 17)

ภาพที่ 19 วรวัตร ขำเจริญ ได้ปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อล้างความติดยึดในกามคุณ 5 ที่มา (ชุติวรรณ แสงสำลี. ภาพถ่าย. 2561, มีนาคม 10)

วรวัตร ขำเจริญ ได้ปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อล้างความติดยึดในกามคุณ 5 ดังคำ สัมภาษณ์ว่า

“รับประทานอาหารได้สมดุลร้อนเย็นมากขึ้นโดยล้างความชอบชังในชนิดอาหารได้มากขึ้น จากที่ชอบมากก็ลดลง ที่ชอบน้อยก็สามารถควบคุมได้ โดยส่วนตัวคิดว่าการติดใน กามคุณ 5 รูปรส กลิ่นเสียงสัมผัส ทำให้ปิดกั้นการรับสัมผัสประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิด. การเคี้ยวนาน ๆ

ช้า ๆ และอ่านให้เห็นความชอบชังในจิตและพิจารณาประโยชน์โทษให้ชัดจะทำให้เราสัมผัสได้ตามจริงว่าอาหารชนิดใดเหมาะกับเรา ณ เวลานั้น ข้าพเจ้าได้ฝึกฝนอยู่เช่นกัน

ในสภาวะปกติ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างช้า ๆ รับสัมผัสที่แท้จริงว่าถูกกับร่างกายเราหรือไม่ และอ่านให้เห็นอาการชอบชังในจิต ถ้าชอบให้ดูว่าชอบอะไรในอาหารชนิดนั้นและเป็นประโยชน์กับร่างกายเราจริงหรือไม่ และทดลองเคี้ยวนาน ๆ เพื่อแยกให้ชัดระหว่างความชอบกับถูกกับร่างกายเรา ฝึกไปเรื่อย ๆ จะพอแยกได้ชัดขึ้นเรื่อย ๆ อาการชังก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำได้เพิ่มมากขึ้นเราก็จะได้อาหารที่สมดุลในแต่ละวัน ร่างกายจะมีพลังเต็มที่ในการทำลายโรคภัยที่เราเป็นอยู่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยการพากเพียรฝึกฝน”

(วรวัตร ขำเจริญ. 2561, มีนาคม 18)

“รับประทานอาหารก็ค่อย ๆ เคี้ยวไป อ่านเวทนาตามความเป็นจริงของอาหาร อ่านใจว่ามีอาการชอบชังหรือไม่ ถ้ายังมีชอบมีชังเราก็ใช้พลังปัญญา ในการวิปัสสนาตามความเป็นจริง ไม่ใช่เอาตามใจกิเลส

ได้พิจารณาความชอบ หรือชอบอาหารในขณะเคี้ยวอาหาร อ่านได้ว่าขณะเราเคี้ยวอาหารยังมีอาการดูดการผลัก ก็ได้อ่านรู้ว่า เรายังมีกิเลสในการกินอาหารอยู่ พยายามเข้าใจตามความเป็นจริง แล้วปรับอาการชอบก็ให้รู้ก่อนแล้วปรับให้รู้ตามความจริง ชอบก็ไม่เที่ยง ไม่ชอบก็ไม่เที่ยง สิ่งที่เที่ยงคือ ความจริง ตามความเป็นจริงตัดไม่ชอบไม่ชัง”

(วรัทยา ธรรมรักษ์. 2561, เมษายน 11)

“เราต้องคิดว่าเรากินเอาประโยชน์ กินกันตาย กินกันหิว และประมาณในการบริโภค”

(จิราภรณ์ ทองคู่. 2561, มีนาคม 12)

“การพิจารณาลดละเลิกกิเลส จากการติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร โดยพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสเป็นต้นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวล”

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

“เรากินเพื่อสาระของชีวิต แล้วจิตใจเราดี แต่เราก็รู้ว่าร่างกายมันจะบอกว่ามันขาด มันจะโหยหา... ถ้าจิตเราสงบ ร่างกายมันจะสงบ”

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

สรุปการทำใจและการใช้ปัญญาในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการทำใจและการใช้ปัญญาที่พอเหมาะ ในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ เป็นการมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาการกินอาหารเพื่อการพ้นทุกข์ใจจากความหลงชอบชัง ความติดยึดมั่นถือมั่นใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ทุกข์กายจากความเจ็บป่วยและเรื่องร้ายต่าง ๆ ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดในอาหารคำข้าววัตถุหยาบเท่าที่จะทำได้ดีที่พอเหมาะที่สุด ด้วยมีหลักการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) พิจารณาประมาณเลือกชนิดของอาหารสุขภาพที่สมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ ขณะนั้น ๆ กินในปริมาณที่พอเหมาะ ตามลำดับการย่อยง่าย การเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะ กลืนลงคอให้ได้ และพิจารณาทำใจในใจ อ่านอาการเวทนา (อารมณ์หรือความรู้สึก) ในจิตใจ ณ ขณะที่เคลื่อนไหวอาการเคี้ยวในปาก ว่าเห็นโทษและประโยชน์ของอาหารใจและอาหารกายอย่างไรในขณะเคี้ยว การเคี้ยวอาหารวัตถุให้ละเอียด เป็นการช่วยนำสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้ดี ยิ่งอาหารที่เคี้ยวได้ยิ่งละเอียดได้ จะทำให้ได้พลังงานในระดับนาโน จะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ส่วนอาหารใจ ก็พิจารณาอาการชอบชัง ล้างกามและอัตตาในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหารแต่ละชนิด ๆ ที่กินในแต่ละวัน จับอ่านอาการว่ามีตัณหาอยากกินอร่อยหรือไม่ กินเร็ว ๆ เพราะอร่อย จะได้กินคำใหม่เร็ว ๆ ทำให้เคี้ยวอาหารเร็ว กินมากเกินไป หรืออยากรีบกินรีบไปทำงานหรือไม่ ซึ่งก็คือ ความมีกิเลสสกปรกในจิต กิเลสตัณหา อยากได้มาก ก็จะแสวงหาไปเอามาเสพมาก มีความโลภโกรธหลง หากจับอาการสกปรกในจิตเหล่านี้ได้ ก็ตั้งจิตทำลายด้วยการตั้งจิตหยุดออกาจากการเสพสิ่งที่เป็นโทษนี้ออก และตั้งจิตทำความดีใหม่ให้มาก ๆ ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ เพราะหากเราพิจารณาไม่เอาอาหารที่เป็นโทษเข้าสู่ร่างกาย ก็เท่ากับได้พิจารณากินอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ใจกายที่ได้ประโยชน์ก็จะเบา เพราะได้กินอาหารเพื่อประโยชน์สาระที่แท้จริงของชีวิต ไม่ได้กินเพื่อเสพกามและอัตตา เป็นการได้ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษเข้าร่างกาย เท่ากับได้ล้างกาม ล้างอัตตา จึงทำให้ใจเบา กายเบา มีกำลังโครงสร้างร่างกายสัญญาอัตโนมัติ จะทำหน้าที่ไปดันสารพิษความร้อน กรดต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำงานและตกค้างอยู่ในร่างกายออกได้ เซลล์ก็มีพลัง อาหารใหม่ที่กินเข้าไปเซลล์ก็สามารถนำไปใช้ได้ การเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พร้อมพิจารณาการทำใจในใจไปด้วย ด้วยการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ลดละเลิกอาหารที่เป็นโทษ เมื่อพิจารณาการกระทำนี้ซ้ำ ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะมีสุขภาพใจกายดีได้จากการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ กินอาหารเพื่ออยู่ และมีพลังงานไปทำประโยชน์เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมการงาน ในการแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขและเบิกบาน ผาสุกได้เป็นลำดับ ๆ ได้

ภูมิปัญญาในการเคี้ยว คือ การล้างอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ในความสกปรกของกิเลส (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) คือ การล้างกิเลส ความติดยึดมั่นถือมั่น ความชอบความชัง ในกวฬิงการาหาร รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ในอาหารคำข้าวหยาบ การอ่านอาหารทางใจ ผัสสาหาร (เวทนา 3) ความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อสัมผัสกวฬิงการาหารนั้น มโนสัญเจตนาหาร (ตัณหา 3) และเรียนรู้วิญญาณาหาร นามรูปของอาการนามธรรมในจิต แยกและดับเวทนาเทียม หรืออาการกิเลสทั้งหลาย อันเป็นต้นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวล ออกจากจิตได้ ใจก็จะเบา เมื่อใจเบา กายเบา จิตจะมีกำลัง มีความผาสุกไปตามลำดับ ๆ จิตจะเบิกบานจากจิตเป็นสมาธิหยั่งลง อันเกิดจากการตั้งศีลมาปฏิบัติ และพากเพียรปฏิบัติอย่างเป็น “ศีลสมาธิปัญญา” อิสระจากพิษภัยทั้งปวง จิตได้เรียนรู้และดับกิเลสชอบชังได้ จิตก็จะบันทึกและสั่งสมเป็นปัญญาแท้ ๆ ทำความผาสุกอย่างยั่งยืนได้เป็นลำดับ ๆ

2.5 การล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

2.5.1 การลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัด

การลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์ คือ การรักษาศีลข้อที่ 1 (การไม่ฆ่าสัตว์) มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“การกินนี้ต้องมีภูมิปัญญา ในขั้นแรกนี้ต้องรู้ว่า ต้องไม่เบียดเบียน ต้องไม่กินเนื้อสัตว์”

(สมณะโพธิสิทธิ์ โพธิสิทโธ. 2561, มีนาคม 4)

“หลวงตา ฉันอาหารมังสวิรัติ ส่วนใหญ่เน้นผัก ข้าว โปรตีน ฉันรวมกับข้าว รู้จักพ่อท่านสอนไม่ให้กินเนื้อสัตว์ ปฏิบัติอยู่บ้าน ย้ายมาอยู่ที่บวรศาลีอโศก เช้าเจ็ดนาฬิกา ฉันข้าวต้ม สายฉันข้าว ฉันตามกำลัง มีคนเอามาให้ หลวงตาต้องพิจารณาอาหาร พระพุทธเจ้าพาทำ”

(พระภิกษุ หลวงตาเอีย. 2561, พฤศจิกายน 6)

“โรคทุกอย่างเกิดจากการกิน ถ้าลดละเลิกเนื้อสัตว์ได้ ก็สามารถหายจากโรคที่เป็นได้ทั้งหมด ทุกวันนี้การทำอาหารกลายเป็นการทำเพื่อการพาณิชย์ไปหมด เร่งการเติบโต วิถีชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การใช้สารเคมี และเอากำไรมากเกินควร”

(ภัสภูมิ มหารักษิต. 2561, พฤษภาคม 9)

“เราเชื่อเรื่องกรรม เชื่อมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว พอมาเจออีกที่ที่ไม่ใช่การกินเจ อีกวัดหนึ่งบอกว่าเป็นคำจากพระพุทธเจ้าไม่ใช่คำแต่งใหม่ ท่านตรัสเกี่ยวกับการกินเนื้อสัตว์ว่า ไม่ได้เห็น ไม่ได้รังเกียจ เราไม่ได้ฆ่าเอง และเขาไม่ได้ฆ่าเพื่อเรา เราก็กินได้ แต่เขาบอกไม่หมด พอเรารู้แบบนี้ก็ประชด

โดยการเดินออกมาจากลุ่มกินเจ ถ้าเราออกมาแบบนี้เขาก็จะไม่เชิญเรากลับเข้ากลุ่มกินเจแล้ว เพราะเราเองก็กินเนื้อสัตว์แล้ว แต่พอกินเนื้อสัตว์แล้วก็ไม่สบาย เป็นผื่น

เรากินเนื้อสัตว์ไม่ได้ ก็ได้ปลูกผักกินเอง แต่เราก็ยังมีความเจ็บปวด ในความเจ็บปวดเราก็ได้ศึกษา และได้เจอคลิปของอาจารย์หมอเขียวในยูทูป แต่เมื่อก่อนตอนที่ได้ปฏิบัติธรรมก็เคยได้เห็นเรื่องทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (คลอโรฟิลล์) และกินน้ำปัสสาวะในหนังสือ แต่เราก็ได้แต่เพียงนำเรื่องน้ำคลอโรฟิลล์ มารักษาญาติธรรมและตัวเอง แต่ก็ได้ผลบ้างนิดหน่อย เนื่องจากยังไม่ครบสูตร พอมาถึงตอนแตกเจ ความปวดตามข้อหนักขึ้น ปวดหลัง ลุกไม่ได้ หมอก็เอ็กซเรย์ดู พบว่ากระดูกเสื่อมอยู่ 2 ข้อ ทีนี้เมื่อเจออาจารย์หมอ และทำตามทุกอย่าง จากที่หมอให้ยามาก็ทิ้งหมด และแจกจ่ายคนอื่น หลังจากนั้นก็ได้ทำกัวซาที่หลัง ตรงสลักเพชร อาการก็ดีขึ้น ทำกัวซาเพียงครั้งเดียว แต่หลังจากทำกัวซาก็ปีนจุดดำ ๆ และมีตุ่มเล็ก ๆ คล้ายไฟไหม้ และตุ่มก็แตกออกเป็นน้ำใส ๆ แต่อาการที่ปวดหลังก็หาย แต่ก็ยังมีเป็นบางครั้ง อาการปวดตามข้อก็ยังเป็นอยู่บ้าง อาจจะเป็นผลการจากกินปรุงแต่งมานาน เช่น พวกโปรตีน”

(นวล พรรณธร. 2561, พฤษภาคม 9)

“การเคี้ยวอาหารช้าลง กินอาหารตามลำดับ ใจเย็น แต่ก่อนที่ยังกินเนื้อสัตว์จะใจร้อน อัตตาสูง หัวดื้อเอาแต่ใจตนเองเสียเป็นส่วนมาก พอมาปฏิบัติธรรมทุกอย่างเปลี่ยนเป็นตรงข้าม ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ชีวิตไม่ถูกกักขัง”

(จิราภรณ์ ทองคู่. 2561, มีนาคม 12)

“หลังปฏิบัติธรรม เห็นคุณค่าของชีวิตสัตว์มากขึ้น งดเบียดเบียนสัตว์ ไม่ทานเนื้อสัตว์ ทานผักมากขึ้น เคี้ยวอาหารละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม อาการของโรคกระเพาะอาหารหายไปฟันแข็งแรงมากขึ้น ปากไม่มีกลิ่นเหม็น เบากาย ใจเย็นลง เคี้ยวอาหารช้าลง เข้าใจคนอื่นมากขึ้นที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้น น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จากที่เคยน้ำหนักเกิน”

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

“ตอนที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่เคี้ยวหยาบและเคี้ยวเร็วก่อนกลืน ปัจจุบันกินมังสวิรัติ เคี้ยวช้าและละเอียดก่อนกลืน เคี้ยวหยาบ ๆ ย่อยยาก อิ่มเร็ว หิวบ่อย แน่นท้อง เคี้ยวละเอียดอิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง”

(สมัชชา พลเขต. 2561, มีนาคม 11)

"ก่อนปฏิบัติธรรม เคี้ยวอาหารอย่างรีบเร่ง รวดเร็ว ไม่ละเอียด ทำให้รับประทานจำนวนมาก ทานเนื้อมากกว่าผัก การย่อยไม่ดี เกิดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ปวดแสบปวดร้อนกลางยอดอก บ่อยครั้ง"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

สรุปการลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัด

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์ ต้องมีภูมิปัญญา มีเจตนาในการกำหนดการกระทำต่าง ๆ ให้เกิดแต่สิ่งดีงามละอกุศลกรรมเก่า ทำแต่กุศลกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น เป็นศีลที่ลดความเบียดเบียนให้กับตนเองและผู้อื่น เป็นความเมตตาและอุเบกขาอันสูงสุด ทำความผาสุกให้เกิดได้สูงที่สุด เพื่อลดความทุกข์ได้สูงที่สุด ไม่นำความทุกข์ทรมานแสนสาหัสมาใส่ตนเองและผู้อื่น ในขั้นแรกนี้จึงต้องมีปัญญารู้ว่า ต้องไม่เบียดเบียน ต้องไม่กินเนื้อสัตว์ ด้วยการกินเนื้อสัตว์เป็นเหตุแห่งการเบียดเบียน ส่งผลให้เป็นโรคและเกิดเรื่องร้าย ดึงและนำความทุกข์ทรมานทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อโลกได้ เป็นการผิดศีลข้อ 1 ชั่วที่สุดในโลก ไม่มีอะไรเลวร้ายเท่ากับใจที่เป็นทุกข์ รากเหง้าอยู่ที่ความชอบชัง อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ต้องไม่หลงยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงเอาแต่ใจ ไม่หลงไม่เชื่อเรื่องกรรม ต้องมีสัมมาทิฏฐิจึงจะเชื่อเรื่องกรรม จึงจะล้างชอบชังได้ การกินอาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก ประกอบกับการกินอาหารมังสวิรัติที่ถูกสมดุลร้อนเย็น ยิ่งทำให้ดีต่อสุขภาพ ใจ เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม มีความอยู่เย็นอย่างเป็นสุขได้ยิ่ง ๆ ขึ้น

ใจเย็น ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ชีวิตไม่ถูกกักขัง เห็นคุณค่าของชีวิตสัตว์มากขึ้น งดเบียดเบียนสัตว์ ไม่ทานเนื้อสัตว์ ทานผักมากขึ้น เคี้ยวอาหารละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม ฟันแข็งแรงมากขึ้น ปากไม่มีกลิ่นเหม็น เบากาย ใจเย็นลง เคี้ยวอาหารช้าลง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้น เคี้ยวช้าและละเอียดก่อนกลืน เคี้ยวหยาบ ๆ ย่อยยาก อิ่มเร็ว หิวบ่อย แน่นท้อง เคี้ยวละเอียดอิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง

2.5.2 การลดละเลิกในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

การลดละเลิกความติดยึดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส คือ การไม่ยึดติดในสิ่งเหล่านี้ทำให้จิตไม่ยึดติดกับกิเลสในอาหาร มีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เจ้าหน้าที่ก็บอกให้ทำเคี้ยวให้ช้า แต่ก็เชื่อว่ายังทำกันไม่ได้ บอกให้ลดเปรี้ยวหวานมันเค็มก็ยังทำกันไม่ได้ เพราะหากเจ้าหน้าที่ทำได้จริง และแนะนำให้ผู้ป่วยทำได้จริง วันนี้ผู้ป่วยคงไม่เพิ่ม

ปริมาณมากขึ้นทุกวัน ๆ เรียนกับปฏิบัติคนละเรื่อง เหมือนให้กาตอบคำถามได้ ให้ตอบว่าศีลข้อ 1-5 ตอบได้ แต่พอภาคปฏิบัตินั้น ไม่ได้นำไปปฏิบัติได้จริง”

(สมบัติ วรรณรส. 2561, พฤษภาคม 6)

“รับประทานอาหารก็ค่อย ๆ เคี้ยวไปอ่านเวทนาตามความเป็นจริงของอาหาร อ่านใจว่ามีอาการชอบชังหรือไม่ ถ้ายังมีชอบมีชังเราก็ใช้พลังปัญญา ในการวิปัสสนาตามความเป็นจริง ไม่ใช่เอาตามใจกิเลส”

(วรัทยา ธรรมรักษ์. 2561, เมษายน 8)

“อาหารที่เรากิน อย่างอาหารพลังพุทธ วันที่มีผักที่เราก็จะไม่กินยากมาก แต่บางวันที่ อย่างของหนูเกลียด แตงกวากับมะเขือ มันก็มีมะเขือลวกกับแตกกวาผัด หนูก็แบบ ตอนเช้าบำเพ็ญเก็บฟืนเข้ามาโรงครัว เอาละ กลิ่นแตงกวามาแล้ว คนอื่นปอกอยู่ คือ กิเลสมันละเอียดมากนะคะ มันมาฝังในใจเราตลอดทุกอณูของย่างก้าวเลยค่ะ มันจะเสริม ๆ เข้าตัวเราตลอดเลย

เวลาตักอาหารแล้ว เราจะเลือกของชอบอย่างเดียว ไม่ยอมฝืนใจบ้าง เราก็ต้องบอกตัวเองว่า เรามาที่นี่เพื่ออะไร เราพยายามผิดหวังกับชีวิตที่เราทำมากี่ครั้งแล้ว เรามาถึงจุดนี้แล้ว ถอยหลังกลับไม่ได้ เหมือนกับมีแค่สองทาง คือ ไปข้างหน้า กับ กลับไปสู่จุดเดิม ที่เราหาทางออกไม่ได้ คือ เรายืนอยู่บนทางที่จะนำไปทางออกนะ แล้วเราจะเอาตัวเราวิ่งเข้าเขาวงกต ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันเป็นเขาวงกตแบบที่เขาปิดทางออกด้วย ก็ยังจะไปอีกมั้ย แต่เราไม่อยากกลับไปสู่จุดเดิมแล้ว

พอกินมะเขือลวก คือ มันมาหมดนะคะ เราตั้งใจกินนาน เคี้ยวละเอียด ความชังมันมาหมดเลย มันเป็นเม็ด ๆ เยื่อ ๆ แหวะๆ ลื่น ๆ จะอ้วก แต่พอเราฟังจิตอาสาที่ขึ้นพูดช่วงแชร์ประสบการณ์ เขาเป็นโรคยังไง ต้องทุกข์ทรมานยังไง ในตอนที่เขาไม่เชื่อในสิ่งดีๆ ที่คนอยู่แบ่งปันประสบการณ์มาก่อนแล้ว มันทำให้เรานึกได้ว่า ถ้าเราไม่ตั้งใจตอนนี้ ถ้าเราไม่พยายาม แก้ไขกิเลสที่บอกเรา อยู่ข้างหูตอนนี้ มันจำทำให้เราทุกข์ทรมานมากกว่านี้อีกแค่ไหน อาหารพลังพุทธมันทำให้เราเห็นว่า แม้แต่กิเลสเอง มันก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอด พอกินมะเขือลงไป มันก็ผ่านไปได้จริง ๆ แล้วเราก็ไม่อาเจียนด้วย ไม่ได้มีอะไรอย่างที่เรากลัว ไม่ได้มีอะไรอย่างที่เราคิดไปเองก่อนหน้านั้น ก็กินจนหมดจาน แล้วก็ไม่ได้มีอะไรเกิดขึ้น เข้าห้องน้ำได้ดี ไม่ต้องมาปวดท้อง สมัยก่อนหนูจะท้องเสียบ่อยมากเพราะ กินตามใจปาก ความทุกข์ เกิดจากความเข้าใจที่ผิดของเรา แล้วไปฝัง เก็บเอาไว้ในใจเรา เวลามีอะไรมากระทบเรื่องนั้น ๆ เราก็จะใช้ความเข้าใจผิดเดิม ๆ มาตัดสินมัน เกิดเป็นความทุกข์จากความเข้าใจผิดของเราเอง ความกลัวจากความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง

คุณหมอพูดว่า กิเลสที่เราตัดไปจะตัวเล็กตัวใหญ่ แต่ทุก ๆ อย่างมันเป็นองค์รวม การที่เราฆ่ากิเลสตัวหนึ่ง ๆ ได้ มันก็จะไปช่วยเสริมกำลังให้ฆ่ากิเลสในเรื่องอื่น ๆ ตัวอื่น ๆ ในตัวเราได้อีก ทำให้

เราสัมผัสได้ถึงความที่ทุกอย่างมันสัมพันธ์กันหมดทั้งสิ้น ทุกอย่างมันเป็นองค์รวม ไม่ใช่แค่เรื่องนี้เรื่องเดียวแล้ว อย่างอื่นไม่ได้เลย หรืออย่างอื่นก็ได้หมด บางทีอยากให้ทุก ๆ อย่าง มองว่ามันเป็นเรื่องที่ยาก การลดกิเลส ก็ลดจากเรื่องที่เราพร้อมจะตัดไปก่อน เรื่องใกล้ ๆ ตัวที่เราพอจะทำไหวก่อน มันจะเป็นแรงผลักดันให้เราฆ่าตัวอื่น ๆ ไปได้มากขึ้นมากขึ้น เราก็จะแข็งแรงขึ้น ทั้งทางใจ และทางกาย

เรื่องเคี้ยวละเอียด แค่รู้ว่าเราต้องทำตามหลัก และดูร่างกายของเรา ก็คือ ให้นานที่สุดเท่าที่ร่างกาย ของเราจะไม่ทรมานจนเกินไป ดูว่าให้เคี้ยวเป็นน้ำ อย่างผักบุ้งเราก็จะลองพิจารณากิเลสดูค่ะ คือ เคี้ยวตอนแรกจะรับรู้ถึงความเปรี้ยว ๆ ของยาง อยู่ที่นี่ คือแม้กระทั่งน้ำล้างผักหนูก็แหวะว่า เขาเอาน้ำอะไรมาล้าง อยู่บ้านต้องล้างน้ำกรองเท่านั้น บางทีเราก็สามารถเอากิเลสที่เรายังเยอะอยู่มาช่วยผ่อนได้บ้าง เช่น คิดว่าผักบุ้งเละในปากมันก็เหมือนกับ ซุปผักโขมในร้านอาหารที่ชอบกินประจำ เราก็จะไม่แหวะเท่าเดิม ความรู้สึกอยากเอาออกจากปากไป ไม่อยากกลืนแต่ก็คายไม่ได้

“ในตอนต้น เราไม่ต้องรู้ธรรมะทุกข้อ ที่มีอยู่ก็ได้ค่ะ เพียงแค่เราเอาที่เรารู้มาปรับใช้ก่อน เช่น แค่พิจารณาประโยชน์ และโทษ ให้มาก ๆ เช่น ถ้าหนูแก่จะเกิดอะไรขึ้น และให้คอยคิดถึงคำสอนของคนที่เราศรัทธาค่ะ มันจะให้กำลังใจเรา เช่น คุณพ่อคุณแม่ถามหนูว่า ลูกโอเคหรือ ถ้าพ่อแก่ ๆ เดินลำบาก แต่ต้องมาเข็นลูกไปโรงพยาบาล ด้วยคำแค่นั้น เรารู้สึก แบบ เราต้องเป็นคนดูแลพ่อแม่ไม่ใช่เหรอ คำถามแบบนี้มันน้ำตาไหลเลยนะคะ เหมือนกันกับทุก ๆ อย่างในชีวิตเราเลยค่ะ เวลาเราจะหยุดทำดี ให้เราพิจารณาประโยชน์กับโทษ เอาให้มาก ๆ พิจารณาจนกว่าเราจะทำสำเร็จ คือ หนูมีความเชื่อ ว่าถ้าเราคิดให้ถูก การกระทำที่ดี ๆ มันจะตามมาจากความคิดที่ถูกต้องของเรา”

(ภาวินี ผลวิวัฒน์. 2560, กันยายน 27)

“ก่อนกินมังสวิรัติยังกินเนื้อสัตว์เคี้ยวอาหาร 2 – 3 ที แล้วกลืน หลังปฏิบัติธรรมเคี้ยว 10 - 50 ครั้ง แล้วค่อยกลืน เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียดทำให้ไม่เหนื่อย ไม่รีบ ใจเย็นสงบ ได้บุญ สุขภาพดี โรคหายได้ไว ล้างทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์ในเหตุการณ์ได้เร็ว ส่งผลดีต่อสุขภาพ เลือดลมดี ความดันปกติ หัวใจเต้นเป็นปกติ”

(ชุติวรรณ แสงสำลี. 2561, มีนาคม 16)

“รับประทานได้สมดุลร้อนเย็นมากขึ้นโดยล้างความชอบชังในชนิดอาหารได้มากขึ้นจากที่ชอบมากก็ลดลง ที่ชอบน้อยก็สามารถควบคุมได้ โดยส่วนตัวคิดว่าการติดใน กามคุณ 5 รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ทำให้ปิดกั้นการรับสัมผัสประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิด. การเคี้ยวนาน ๆ ช้า ๆ และอ่านให้เห็นความชอบชังในจิตและพิจารณาประโยชน์โทษให้ชัดจะทำให้เราสัมผัสได้ตามจริงว่าอาหารชนิดใดเหมาะกับเรา ณ เวลานั้น ข้าพเจ้าได้ฝึกฝนอยู่เช่นกัน

ในสภาวะปกติ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างช้า ๆ รับสัมผัสที่แท้จริงว่าถูกกับร่างกายเราหรือไม่ และอ่านให้เห็นอาการชอบชังในจิต ถ้าชอบให้ดูว่าชอบอะไรในอาหารชนิดนั้นและเป็นประโยชน์กับร่างกายเราจริงหรือไม่ และทดลองเคี้ยวนาน ๆ เพื่อแยกให้ชัดระหว่างความชอบกับถูกกับร่างกายเรา ฝึกไปเรื่อย ๆ จะพอแยกได้ชัดขึ้นเรื่อย ๆ อาการชังก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำได้เพิ่มมากขึ้นเราก็จะได้อาหารที่สมดุลในแต่ละวัน ร่างกายจะมีพลังเต็มที่ในการทำลายโรคภัยที่เราเป็นอยู่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยการพากเพียรฝึกฝน”

(วรวัตร ขำเจริญ. 2561, มีนาคม 18)

“เคี้ยวละเอียด เคี้ยวอย่างมีสติ มีสติที่จะพิจารณาความชอบชังในอาหารแต่ละคำ ลดละเลิก การเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสจากอาหาร พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิด และประโยชน์หรือโทษ จากการไม่มีหรือมีกิเลส พิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกิเลสล้างความใจร้อน โดยการเคี้ยวจนละเอียดแล้วจึงกลืน”

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

“โดยอ่านอาการตอบรับของร่างกายในขณะที่เคี้ยวอาหารแต่ละชนิด และอ่านอาการชอบชัง ดูดผลัก พยายามพิจารณาล้างชอบชังไปด้วยเท่าที่จะสามารถทำได้ การรับรู้ทางลิ้นในรสชาติและอื่น เช่น ความเหนียวที่แตกต่างกัน พลังงานที่ร่างกายได้รับก็แตกต่างกัน ข้าวเจ้าร้อนน้อยกว่าข้าวเหนียว เป็นต้น”

(หญิงไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 16)

สรุปการลดละเลิกในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการลดละเลิกในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารจากการลดความติดยึด (ความชอบความชัง) ในกาม รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในอาหารต่าง ๆ การปฏิบัติสำรวมอินทรีย์ 6 โภชเนมัตตัญญุตา และ ชาคริยานุโยคะ มีสติสัมปชัญญะ ตื่น มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) คำว่า “การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม” ก็จะต้องมีตัวธรรมะของโพชฌงค์ มีวิจัย อ่านว่าเรากินอาหารสัมผัสแล้วมันมีการติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสอย่างไร อาการของจิต กาย เวทนา จิต ธรรม คุณก็ต้องพิจารณาแล้วว่ามันมีกิเลสผสมอยู่ในนั้นไหม

2.5.3 การลดความใจร้อน

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่เร่งรีบ เป็นการฝึกตนเองให้มีสติตลอดเวลา คือ การรู้ตนเองตลอดเวลาทำให้มีความใจเย็น ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"ไม่ต้องรีบเร่ง ใจร้อน เคี้ยวให้ละเอียดให้ได้มากที่สุดก่อนกลืน จะทำให้ย่อยง่าย ระบบย่อย ไม่ทำงานหนัก เกิดกรดและความร้อนในระบบเผาผลาญน้อย จึงไม่เจ็บป่วยและแข็งแรง การกินมังสวิรัติ กินผักผลไม้ มีผลต่อร่างกายของคนอย่างมาก และสามารถเคี้ยวให้ละเอียดได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ ยิ่งถ้ารู้สมดุลร้อนเย็นของอาหารด้วยยิ่งทำให้ดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง"

(สมัชชา พลเขต. 2561, มีนาคม 11)

"เคี้ยวละเอียดมากกว่าเมื่อก่อน ยิ่งเคี้ยวละเอียดยิ่งได้พลังจากอาหารสูงสุด การเคี้ยวอาหารในสภาวะปกติที่ไม่มีเรื่องเร่งด่วน ควรจะเคี้ยวให้ละเอียดและไม่รีบเร่งนัก จะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากอาหาร และลดภาระของระบบย่อยอื่น ๆ ในร่างกายและจะรู้ความพอดีและสมดุลของปริมาณและชนิดของอาหารได้"

(วรวัตร ขำเจริญ. 2561, มีนาคม 11)

"เคี้ยวเร็วอาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ใจร้อน เคี้ยวอาหารละเอียดเพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เคี้ยวช้า ๆ ค่อย ๆ พิจารณารับรสชาติของอาหารแต่ละชนิดว่าเป็นอย่างไร ความช้านี้ช่วยให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น ค่อย ๆ ใจเย็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อนอยู่ รู้ประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารช้า ๆ ละเอียด ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เท่าที่ทำได้ ใช้อาหารสมดุลในการเคี้ยวอาหาร"

(เครือแก้ว คุณะวัฒนา. 2561, มีนาคม 9)

"คิดว่า การเคี้ยวเร็ว ๆ แบบหยาบจะทำให้เสียสุขภาพทั้งกายใจเพราะใจเร่งรีบไปเสียทุกอย่าง ส่งผลให้เป็นคนใจร้อนขาดการพิจารณาในทุกสิ่ง คือ ขาดปัญญาที่รอบคอบที่จะแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา ส่งผลให้สังคมก็เร่งรีบ เพิ่มผู้ป่วยทั้งกายและใจในสังคมมากขึ้น จนทำให้สังคมส่วนรวมป่วยตามมาในอนาคต"

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

สรุปการลดความใจร้อน

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่เร่งรีบ เป็นการฝึกตนเองให้มีสติตลอดเวลา คือ การรู้ตนเองตลอดเวลาทำให้มีความใจเย็น ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะ โดยไม่ต้องรีบเร่ง ใจร้อน เคี้ยวให้ละเอียดให้ได้มากที่สุดก่อนกลืน จะทำให้ย่อยง่าย ระบบย่อย ไม่ทำงานหนัก เกิดกรดและความร้อนในระบบเผาผลาญน้อย จึงไม่เจ็บป่วยและแข็งแรง เคี้ยวละเอียดมากกว่าเมื่อก่อน ยิ่งเคี้ยวละเอียดยิ่งได้พลังจากอาหารสูงสุดจะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากอาหาร และลดภาระของระบบย่อยอื่น ๆ ในร่างกายและจะรู้ความพอดีและสมดุลของปริมาณและชนิดของอาหารได้ ความช้านี้ช่วยให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น ค่อย ๆ ใจเย็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อนอยู่

2.5.4 การลดกิเลสและรักษาโรคด้วยองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวละเอียด

2.5.4.1 ปัจจัยที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว

ปัจจัยและอุปสรรคที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวมีอยู่หลายปัจจัย เช่น อุปสรรคเรื่องฟันที่ไม่แข็งแรงทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เมื่อก่อน ดิฉันไม่รู้จักการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก็กินไป ย่อยยาก ง่วงนอน แล้วฟันก็ใช้หนักเกิน เคี้ยวไปบางอย่างก็หนักเกิน มีปัญหา เคี้ยวเสร็จฟันก็ไม่แปรง ก็ผุ ฟันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในโลก"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, มีนาคม 15)

"การกินก็ต้องกินอย่างมีสติ ไม่ได้กินตามใจปาก กินเพื่ออยู่ ทุกวันนี้คนกินตามใจปาก คนอ้วน คนเป็นโรคมากมาย ถ้าจะแนะนำการกินก็กินตามหลักการบริโภค คือ กินในสิ่งที่ย่อยง่าย กินอย่างมีสติ และก็ประมาณในการกิน"

(พระไพศาล วิสาโล. 2561, มีนาคม 15)

"การเคี้ยวให้ละเอียดยังทำได้ไม่ดี และมีปัญหาการกินจนอิ่มเกินไป คิดว่ายังทำได้ไม่ดี ต้องพยายามต่อไป"

(อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. 2561, มีนาคม 9)

"ลดการเคี้ยวเร็ว กลืนเร็ว รู้ว่าเป็นโทษชัดเจน มีผลต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายทำงานหนักเกินไป เหนื่อยเกินไป และเสียพลังขับพิษออก ตนเองชัดเจนในปัญหานี้ คิดว่าจะไม่ทำอีกได้เกิน 70% เพราะเห็นทุกข์ชัด ทรมานจึงมั่นใจว่าโทษนั้นอันตราย จะพยายามให้มาก และหาทางปฏิบัติสิ่งดีแทนให้มากขึ้น ๆ"

(หมายขวัญพุทธ กล้าจน. 2561, มิถุนายน 30)

"ข้าพเจ้าเป็นคนที่ติดอาหารรสชาติอร่อย และกินตามใจปาก ยังชอบทานอาหารพิษอยู่และรีบเคี้ยว ทำให้ร่างกายปวดเมื่อย มีโรคร้ายเกิดขึ้น และมีอารมณ์โกรธโมโห เกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้ากลับมาฝึกฝนอยู่ในการกินการเคี้ยวที่ถูกต้อง ก็จะมีอารมณ์ดีขึ้น"

(ณัชชา อุ่นวิเศษ. 2561, กรกฎาคม 7)

บางครั้งจะกินเร็ว ใจร้อน ก็จะทำให้กระเพาะอาหารมีอาการจุกเสียดแน่น ต้องมีสติอยู่กับการเคี้ยวตลอดเวลา"

(ป่านแก้ว ศรีไกรสิทธิ์. 2561, กรกฎาคม 8)

"ข้อเสียของพฤติกรรมคือ เคี้ยวไม่ละเอียด เนื่องจากใจร้อน จะกินเร็ว ๆ จะไปทำงานอย่างอื่น ๆ"

(ประภารัตน์ ตันศิริวัฒนะกุล. 2561, กรกฎาคม 8)

"บางครั้งพิจารณาไม่ทันกิเลสในการชอบชังอาหาร ทำให้เคี้ยวอาหารเร็วในบางครั้ง"

(สุรีพร กุลเมือง. 2561, กรกฎาคม 8)

"เคี้ยวแล้วมันได้ความสงบ กินเพื่อสุขภาวะ ก็ต้องกินให้เคี้ยวละเอียด อย่างบางคนฟันไม่ดีมันก็เคี้ยวละเอียดไม่ได้ มันก็มีรายละเอียดของแต่ละคน

การไม่มีการสังวรในการกิน คือ ไม่ได้มาอ่านความไม่เที่ยงในตรงนี้ ...พอน้ำลายมันไปกลั้วก็อยากรีบกลืน พอมันกลืน ก็อยากรีบกินคำใหม่ เพราะรสอร่อยมันไม่เที่ยง พอเรากินเข้าปากไปแล้วเคี้ยวกินเข้าปากไปแล้ว มันโดนน้ำลาย รสอร่อยมันก็หายไปแล้ว มันจึงต้องรีบกินอีก พอมันตึงท้องมันก็ไม่เอาแล้ว มันก็พอ การกินอาหาร จึงต้องรับรู้รสสัมผัสทางตา - เห็น ทางหู - เสียง อาจจะน้อยแต่การสัมผัสนี้มันได้เสพ การปฏิบัติธรรมนี้ จึงเป็นการเรียนรู้กามคุณ 5"

(สมณะแสนดิน ภูมิพุทโธ. 2561, กุมภาพันธ์ 13)

สรุปปัจจัยที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าปัจจัยที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวเมื่อมีปัญหาและอุปสรรคในอาหารหรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม จะทำการเคี้ยวได้ดีหรือไม่ดีก็ตาม หรืออยู่ระหว่างการพากเพียรฝึกฝนการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดดีอย่างพอเหมาะ สิ่งที่ควรได้กระทำเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณอันผาสุกที่สุดในโลก คือ การพยายามล้างกิเลสในใจเราให้ได้มากที่สุด ด้วยความยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ไปสู่ความไม่เบียดเบียนในตนเราเขาสัตว์และสิ่งของต่าง ๆ ด้วยความศรัทธาเมตตาและอุเบกขา ไปตามลำดับ ๆ ไม่มีความทุกข์กลัวกังวลระแวงหวั่นไหวใด ๆ อย่างไม่ชอบไม่ชัง และเบิกบานผาสุกที่สุดในโลก ซึ่งปัจจัยหลักที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว คือ การมีกิเลสชอบชัง ไม่มีสติ ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่ตั้งศีลมาปฏิบัติ ชอบกินเอาอร่อย ใจร้อน รีบกินรีบเคี้ยวเพื่อจะรีบกินคำต่อไปหรือไปทำอย่างอื่น ไม่ได้พิจารณาการกินที่เป็นโทษและประโยชน์ที่แท้จริง ที่เป็นกรรมและวิบากส่งผลต่อสุขภาพที่แท้จริง

2.5.4.2 ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะมีหลายปัจจัย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"ได้พบสัตบุรุษ หมู่มิตรดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ที่ท่านทำได้จริง ทั้งเป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้ดูอยู่ให้เห็น และสุขภาพกายและใจท่านก็สุขจริง"

(อิทธิชัย จันทชาติ. 2561, มิถุนายน 26)

"ความศรัทธาในอาจารย์หมอเขียว พ่อครูสมณะโพธิ์รักษ์ และหมู่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมอย่างสุดหัวใจ จึงตั้งศีลขึ้นมาเพื่อเรียนรู้ "ไตรลักษณ์" ใน รูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัส ทาง ตา-หู-จมูก ลิ้น-กาย-และใจ โดยเริ่มฝึกเรียนจากการสัมผัสทางลิ้นก่อน กับหนึ่งรสชาติจนชัดเจนแล้วค่อย ๆ เพิ่มรสเมื่อกระทบ จนเกิดอาการสภาพทางใจ ชอบ-ชัง แล้วทำการพิจารณาไปสู่ความยินดีในประโยชน์จนเกิดทำลายสัญญาเก่า ภพเก่า เข้าสู่ความยินดีในความไม่ชอบ-ไม่ชังในอาหาร ต้องเคี้ยวช้าจึงชัดใช้เวลาและความอดทนจนเกิดสภาพเป็นธรรมดาของชีวิต"

(สมัชชา พลเขต. 2561, มิถุนายน 26)

"การรักษาศีล ทำให้จิตใจสงบลง ทำให้การพิจารณาคำข้าวได้ละเอียดมากขึ้น อาการของโรคได้ทุเลาลงมาก ทำให้เป็นผลประโยชน์ในการพิจารณาคำข้าว"

(บุญเติม นิลโคตร. 2561, กรกฎาคม 8)

"ปัจจัยที่ทำให้ตัวเองมีพฤติกรรมการกินและเคี้ยวอาหารที่ดีต่อสุขภาพทั้งกายใจมีองค์ประกอบหลัก คือการได้ฟัง "ธรรม" แล้วเชื่อว่าแม้แต่การกินการเคี้ยวอาหารก็คือการปฏิบัติธรรม พิจารณาในทุก ๆ อิริยาบถของตัวเราเอง"

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

"ขณะที่ตั้งใจเคี้ยวข้าวให้ละเอียด เราจะมีสมาธิจดจ่อไปที่ปากของเรา ลิ้นจะรับรู้รสอาหารของแต่ละชนิดทำให้เกิดปัญญารู้ผลดีเสียของอาหาร แล้วนำไปเลือกทานอาหารต่อไปในมื้อถัดไปได้"

(วีณา หลงพันธุ์. 2561, มีนาคม 17)

"องค์ประกอบที่ทำให้เคี้ยวอาหารช้าละเอียดได้ คือ การที่ได้อยู่กับหมู่มิตรดี สังคมที่มีพฤติกรรมการเคี้ยวคล้าย ๆ กัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมที่เราได้รับในขณะนั้น ถ้าวิบากดีเข้าเราก็ง่าย ถ้าวิบากร้ายเข้าเราก็ทำได้ยาก การฝึกเคี้ยวอาหารต้องทำบ่อย ๆ สานพลังกับหมู่มิตรดี ถ้าเราฝึกคนเดียวมันจะทำได้ช้า"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"การเคี้ยวใช้อย่างเหมาะสมกับปัจจุบันแต่ละวันเวลา การมีเวลาที่เพียงพอในการรับประทานอาหาร จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเคี้ยวอย่างละเอียดได้"

(อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. 2561, มีนาคม 9)

"ใจเป็นประธาน อาหารเป็นหนึ่ง เป็นความสำคัญของการนำอาหารเข้าไปบำรุงร่างกายให้ ร่างกายและจิตใจได้มีพลังเป็นองค์รวม"

(ธรรมทำ นักรบธรรม. 2561, กรกฎาคม 7)

"ตั้งสติ มีศีล ในการปฏิบัติ ทำให้มาก ๆ ช้า ๆ จะเชี่ยวชาญ"

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

สรุป ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ มีองค์ประกอบของการทำพฤติกรรมการเคี้ยวให้

ละเอียดได้สำเร็จที่สำคัญ คือ การได้พบสัตบุรุษ จึงได้ฟังพระสัทธรรม จะเกิดศรัทธา มีความเลื่อมใสและเชื่อมั่นใน พระสัทธรรมคำสอนหลักทฤษฎีในการปฏิบัติธรรมอันถูกต้องถูกตรง ตามหลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักการบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม และการมีหมู่กลุ่มมิตรดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นพลังร่วมให้กับทุกท่าน ทำให้ผู้ปฏิบัติน้อมนำมาทดลองปฏิบัติที่ตนด้วยการตั้งศีลและลงมือปฏิบัติ ได้พิจารณาในทุก ๆ อิริยาบถอย่างมีสติและพากเพียรปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ พร้อมตรวจสอบผลการกระทำอย่างเป็นเหตุเป็นผลว่าได้ผลจริง พากเพียรทำซ้ำ ๆ จะเห็นผลจริงได้จริง จนเกิดความเชื่อมั่นความศรัทธาที่ชัดเจนเต็มร้อย ทำให้มีความพากเพียรทำต่อ ๆ ด้วยใจที่รู้พักรู้เพียร คือ การทำเต็มที่ด้วยใจที่ผาสุก เมื่อเหนื่อยก็พัก หายเหนื่อยก็ทำต่อ ทำด้วยใจที่เบิกบานอันผาสุกอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ

2.5.5 การคบมิตรดีสหายดี เพิ่มอธิศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ไปสู่สภาพการไม่เบียดเบียน

การดำเนินชีวิตปัจจุบันของสังคมชาวอีสานในปัจจุบัน ที่เน้นความเจริญทางด้านวัตถุและความสะดวกสบาย เป็นสังคมเมืองมากขึ้น ผู้คนจะรีบเร่งไปทำงานในเมืองใหญ่กันมากขึ้น จึงมีเวลาน้อยหรือไม่มีเวลาในการเอาใจใส่ในการเตรียมและกินอาหารเพื่อสุขภาวะมาก ซึ่งมีปริมาณเท่าดินทั้งแผ่นดิน จึงผิดกับคนในยุคสมัยก่อนที่ชนรุ่นก่อนยังไม่มีความเจริญในทางวัตถุมาก แต่มีความเจริญทางจิตวิญญาณ การดำรงชีวิตในอาหารปัจจัย 4 ที่จำเป็นสำหรับชีวิตทุกคน จึงเตรียมและหากินตามมีตามได้ เป็นอาหารธรรมชาติ พืชผักสมุนไพรผลไม้ง่าย ๆ ที่หาได้ง่าย ในท้องถิ่นในป่าและตามฤดูกาล ดังนั้น การกินอาหารในปัจจุบันที่เป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตามหลักพุทธธรรมหรือแบบวิถีชีวิตเผ่าพันธุ์พุทธะของการบริโภคอย่างมีประมาณ กินน้อยใช้น้อย กินอย่างผู้มีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม มีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และพอเพียง กินเพื่อเป้าหมายไปสู่การบรรลุถึงความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีจิตใจเข้มแข็ง ร่างกายแข็งแรง วิธีปฏิบัติดังกล่าวจึงลึกซึ้ง เห็นตามได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต คาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (พระไตรปิฎก เล่มที่ 9 ข้อ 26) บุคคลที่มีภูมิรู้และวิธีปฏิบัติดังกล่าว จึงมีจำนวนเพียงเท่าฝุ่นปลายเล็บ ตามหาได้ยาก แต่มีกลุ่มบุคคลชุมชนที่เป็นเผ่าพันธุ์พุทธะแท้ ยืนยันตัวตนได้ มีการคบมิตรดีสหายดี เพิ่ม “อธิศีล” ทำสมดุลร้อนเย็น เพื่อสร้างเหตุปัจจัยที่ดีในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะได้อย่างผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ

ภาพที่ 20 จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ มารวมตัวกันเรียนรู้ตั้งศีล กินอาหารมังสวิรัติวันละ 1 มื้อ

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, ตุลาคม 19)

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ มารวมตัวกันเรียนรู้ในค่ายพระไตรปิฎก ตั้ง “อธิศีล” รับประทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) วันละ 1 มื้อ ตอนกลางวันร่วมกัน โดยมีกิจกรรมเป็นประจำทุกปี ที่ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยหลายท่านได้ให้คำสัมภาษณ์ในการมารวมกับหมู่มิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมดี ในการทำความดีร่วมกัน ด้วยการปฏิบัติการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) และล้างความชอบชังในกามคุณ 5 ในอาหารคำข้าวหยาบ ที่นั่งล้อมวงกินร่วมกัน จะทำให้ได้สานพลังหมู่มิตรดี ได้พลังร่วม ได้ฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ดังคำสัมภาษณ์ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

“องค์ประกอบที่ทำให้เคี้ยวอาหารช้าละเอียดได้ คือ การที่ได้อยู่กับหมู่มิตรดี สังคมที่มีพฤติกรรมการเคี้ยวคล้าย ๆ กัน”

พลังจากมิตรดีสหายดี ทำให้เราทำได้เร็วและสำเร็จ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมที่เราได้รับในขณะนั้น ถ้าวิบากดีเข้าเราก็ง่าย ถ้าวิบากร้ายเข้าเราก็ทำได้ยาก การฝึกเคี้ยวอาหารต้องทำบ่อย ๆ สานพลังกับหมู่มิตรดี ถ้าเราฝึกคนเดียวมันจะทำได้ช้า”

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

“การอยู่ในหมู่กลุ่มที่มีพฤติกรรมเช่นเดียวกัน มีผลมากเพราะจะทำได้สำเร็จ แต่ถ้าอยู่กับคนที่กินไว ๆ เราก็จะแตกต่างจากคนอื่น จึงทำได้ไม่สำเร็จ”

(อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. 2561, มีนาคม 9)

“มีหมู่กลุ่มทำเป็นตัวอย่าง เคี้ยวอาหารฤทธิ์เย็นได้อย่างละเอียดปรับสมดุล ถอนพิษร้อนอย่างใจเย็น ไม่เร่งรีบ”

(กุศล บูรพากล้าจน. 2561, มีนาคม 8)

“มีสติปัญญาแววไวรู้เท่าทันกิเลส คิดดี พูดดี ทำดี ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า ครูอาจารย์ที่พาปฏิบัติธรรม หมู่กลุ่มมิตรดี พลังความดีของตนเอง ทุกมื้อทุกวันพิจารณาตามเหตุปัจจัยเหตุการณ์เท่าที่ทำได้ด้วยการกินที่เบิกบานมีความสุข”

(ชุติวรรณ แสงสำลี. 2561, มีนาคม 16)

“ข้อเสนอแนะ คือต้องหาเวลาไปอยู่ใกล้หมู่กลุ่มที่เคี้ยวถูกวิธี จะทำได้ การได้ทบทวนหรือพูดคุยกับหมู่กลุ่ม ที่มีความรู้ความเข้าใจในการเคี้ยว จะทำให้ทำสำเร็จได้ดี”

(กุหลาบ วงษ์ลุน. 2561, มีนาคม 9)

“สุขภาพดีขึ้นเจ็บป่วยลดลง ควรปรับไปในทิศทางที่ทำให้สุขภาพดีขึ้นตามลำดับ ช้า ๆ ใจเย็น ๆ มีผู้รู้แนะนำและมีหมู่กลุ่มฝึกฝนเป็นทีม”

(แก่นศีล กล้าจน. 2561, มีนาคม 9)

พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์เป็นหนึ่งเหตุปัจจัยในการส่งเสริมให้ปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะได้อย่างผาสุก ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

ภาพที่ 21 กิจกรรมสนทนากลุ่ม การตั้งศีล ลด ละ ล้างกิเลส ในการกินอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ
ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, มีนาคม 3)

กิจกรรมสนทนากลุ่ม การตั้งศีล ลด ละ ล้างกิเลส ในการกินอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาวะในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองหลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติ ชี้แนะแนวทางแก้ไขเมื่อมีอุปสรรค และให้กำลังใจในการฝึกฝนต่อไป ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"แนะนำให้กับผู้ที่เจ็บป่วยและผู้ที่รักสุขภาพ ถึงประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารอย่างละเอียด ทำให้ร่างกายดูดซึมและนำพลังงานและธาตุอาหารที่สมดุลกับจิตใจและร่างกายไปใช้ได้เร็ว อาหารที่ร่างกายต้องการจะเคี้ยวได้นานกลืนได้คล่องคอ แต่ถ้าอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการจะเคี้ยวฝืดฝืด กลืนไม่คล่องคอ ให้ฝึกสังเกตอาหารว่าสิ่งใดถูกกับเรา สิ่งใดไม่ถูกกับเรา"

(กุหลาบ วงษ์ลุน. 2561, มีนาคม 9)

"คิดว่าถ้ามีเวลาก็จะแนะนำให้ทานอาหารตามลำดับ และเวลากับมื้ออาหารเพื่อลดโรคความเจ็บป่วยทั้งกายและใจ เพราะเราจะใจเย็นมากขึ้น มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ลดการทำงานของร่างกายและจิตทำให้มีความสุขมากขึ้นแน่นอนค่ะ"

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

"ทุกวันนี้คนกินตามใจปากคนอ้วน คนเป็นโรคมากมาย ถ้าจะแนะนำการกินก็กินตามหลักการบริโภค คือ กินในสิ่งที่ย่อยง่าย กินอย่างมีสติ และก็ประมาณในการกิน"

(พระไพศาล วิสาโล. 2561, มีนาคม 10)

สรุปการคบมิตรดีสหายดี เพิ่มอธิศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ไปสู่สภาพไม่เบียดเบียน

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการคบมิตรดีสหายดี เพิ่มอธิศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ไปสู่สภาพการไม่เบียดเบียน เป็นการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยการ "คบมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ไปสู่สภาพการไม่เบียดเบียน" จะทำให้มีพลังเหนี่ยวนำในการปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ทำให้มีพลังร่วมในการทำความดีได้มากขึ้น และได้ทำสิ่งที่คิดว่าทำได้ยากได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดความศรัทธามีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำและมีความสุขเบิกบานได้มากขึ้น ช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น จะทำให้ได้พลังร่วม เป็นการได้ปรับ "สัมมาทิฏฐิ" ได้ถูกตรง ช่วยให้เกิดฉันทะ ความพอใจตั้งมั่นในการลงมือปฏิบัติได้อย่างมีสติสัมปชัญญะชัดเจนขึ้น ทำสมดุลร้อนเย็นและมีความใจเย็น ไม่รีบร้อน อันนำไปสู่การลดละเลิกพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อสุขภาพ และทำพฤติกรรมใหม่ที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น เป็นการทำวิบากดีใหม่ช่วยลดวิบาก

ร้าย มีความชัดเจนในเรื่องกรรมและวิบาก ซึ่งเป็นการเพิ่มอธิศีลไปสู่สภาพการไม่เบียดเบียน ใจผาสุกอย่างยั่งยืนได้เป็นลำดับ ๆ ซึ่งการพึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ เมื่อเราสามารถปฏิบัติที่ตนได้ เราจะมีพลังในการแนะนำถึงประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารอย่างละเอียด กินในสิ่งที่ย่อยง่าย กินอย่างมีสติ การรับประทานอาหารตามลำดับ เพื่อลดโรค ความเจ็บป่วยทั้งกายและใจ มีความใจเย็นมากขึ้น มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ลดการทำงานของร่างกายและจิต ทำให้มีความสุขมากขึ้น

3. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลจากการศึกษาเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักข้างต้นและการศึกษาเอกสารข้อบันทึกต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าพระราชดำรัส “ภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 (พ่อหลวงของชาวไทย) เป็นหลักในการปฏิบัติโภชเนมัตตัญญุตา “พอเพียง” คือ “การกินอาหารอย่างมีประมาณ มีเหตุผลมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวเอง” ที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” พอเพียง มีพอกิน หรือกินน้อยใช้น้อย จึงเป็นภูมิรู้หรือภูมิปัญญาที่ตั้งอยู่บนรากฐานของศีลธรรมและคุณธรรม เป็นปรัชญาแนวทางการพัฒนาที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทน และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง แก้ปัญหาแบบคนจนด้วยความเมตตาอย่างหาประมาณมิได้ เป็นพลังความรัก (ศรัทธา) ที่เกิดจาก “การระเบิดจากภายใน” เกิดจิตสำนึก มีความศรัทธาเชื่อมั่น ดังตัวอย่างปรากฏการณ์ “A bomb of love” “พลังความรักเพื่อพ่อ” ที่ประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าพร้อมใจกันสวามิภักดิ์มอบแด่พ่อหลวงอย่างเป็นปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่แผ่กระจายไปทั่วโลกเป็นที่ยอมรับอย่างไม่มีประมาณตลอดระยะเวลา 1 ปีเต็มที่ผ่านมา (เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 - 2560) ซึ่งมีปรากฏการณ์ของการ “ให้และแบ่งปัน” ในเรื่องของอาหารตลอด 1 ปีเต็ม ซึ่งเป็นโอกาสที่ผู้มีภูมิปัญญาในเรื่องของการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาวะ ได้ทำบุญกุศล ด้วยการทำสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใสด้วย “การพึ่งตนและแบ่งปันผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์” ในความ “พอเพียง” อันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น สังคมและมวลมนุษยชาติ ได้อย่างมหาศาล ดังคำกล่าวที่ว่า

“แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตามแต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่พิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้

ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก" (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 หรือพ่อหลวงของปวงชนชาวไทยที่พระองค์ทรงปกครองแผ่นดินประเทศไทย ให้ไพร่ฟ้าประชาชนชาวไทย ได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข มีความเป็นไทอิสรเสรีภาพที่ยังคงเป็นปึกแผ่นมาได้อย่างยั่งยืนยาวนาน ตลอด 70 ปี (พ.ศ. 2489 – 2559) แห่งการครองราชย์ของพระองค์ พระองค์ทรงปกครองบ้านเมืองด้วยทศพิธราชธรรม ด้วยพระองค์ทรงยืนหยัดในธรรมะของพระองค์ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า "ถ้าประชาชนไม่ทิ้งข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าจะทิ้งประชาชนอย่างไรได้"

พ่อหลวงท่านจึงทรงหน้าที่ปกครองประชาชนและแผ่นดินของท่าน เพื่อให้ประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าและทุกที่ในแผ่นดินไทยให้อยู่อย่างร่มเย็นมีความสุข ด้วยท่านได้พระราชทานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้กับชาวไทยไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย และหากชาวไทยที่สามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังกล่าว นั้นคือ "ความพอเพียง" ไปบูรณาการในการดำเนินชีวิตตนได้ เศรษฐกิจของตนย่อมนำความผาสุกมาสู่ตนและญาติมิตรรวมถึงบุคคลที่ใกล้ชิดได้อย่างแน่นอน ดังคำกล่าวที่ว่า

"ขาดทุนของเรา คือ กำไรของเรา" Our gain is our loss หลักการสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เป็นภูมิปัญญาของพระองค์ที่ได้ทรงพระราชทานให้กับประชาชนชาวไทย หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทั้งหมดที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันได้จริง กับทุก ๆ เหตุการณ์ เมื่อมีหลักของ "ความพอเพียง" คือ ทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม ที่สำคัญคือมี "สติ ปัญญา และความเพียร" มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล ซึ่งจะนำไปสู่ "ความสุข"

ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีปัญญาในการปฏิบัติตนให้เป็นคนดีเจริญได้อย่างสูงสุดได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ ซึ่งหนึ่งในวิธีการฝึกปฏิบัติสติได้ ก็คือ การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างมีสติ ดังเช่นการเก็บข้อมูลในพื้นที่ภาคอีสาน พบว่าผู้ที่มีปัญญาและประชาชนชาวไทยที่ใช้การเคี้ยวอาหารเป็นการฝึกสติ ท่านได้ให้ข้อมูลหลักการปฏิบัติที่ท่านได้พบเป็นปรากฏการณ์จริง ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ภาพที่ 22 สมณะฟ้าไท สมชาติโก กำลังให้สัมภาษณ์งานวิจัย “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ”

สมณะฟ้าไท สมชาติโก กำลังให้สัมภาษณ์งานวิจัยภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ซึ่งท่านเป็นนักบวชชาวบุญนิยม บวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ท่านให้คำสัมภาษณ์แนะนำในการรับประทานอาหารเคี้ยวให้ละเอียด ดังนี้

“จิตคนมันมีกิเลส ฉะนั้น ถ้าคุณลดกิเลส การกินเคี้ยวกวฬิงการาหาร เป็นการลดอาหารอย่างยิ่ง ถ้าคุณติดกิเลส คุณไม่มีเวลาเคี้ยวหรอก กินไอศกรีม ไม่อยากให้มันละลาย ต้องรีบกิน เดี๋ยวมันละลาย ไม่มีเวลา คุณไปนั่งดูกิเลสของเด็ก คุณจะเห็นความเป็นกิเลสของคุณ มันจะออกหน้าตา เวลากินยิ่งแล้วใหญ่เลย ยิ่งมูมมาม คุณตั้งสติดี ๆ แล้วตั้งกล้อง คุณจะเห็นกิเลสของคุณเห็นความตระกละตระกรามหรือสภาวะของความเป็นเปรตในจิตใจคุณ”

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

“การกินก็ต้องกินอย่างมีสติ ไม่ได้กินตามใจปาก กินเพื่ออยู่ ทุกวันนี้คนกินตามใจปาก คนอ้วน คนเป็นโรคมากมาย ถ้าจะแนะนำการกินก็กินตามหลักการบริโภค คือ กินในสิ่งที่ย่อยง่าย กินอย่างมีสติ และก็ประมาณในการกิน ปัญหาหรืออุปสรรคของการกินอาหาร ที่ทำให้คนเป็นโรค คือ การเห็นแก่กิน เห็นแก่รสชาติ การรีบกิน ไม่มีสติ กินไปคิดไป ห่วงงาน ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว”

(พระไพศาล วิสาโล. 2561, มีนาคม 10)

“การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้เราเบากาย สบาย มีกำลัง มีสติมากขึ้น และเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิม”

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"การเคี้ยวอาหารสำคัญมาก มีผลต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ทำให้สุขภาพกายดี ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก ดูดซึมไปใช้ได้อย่างเต็มที่ ทางใจทำให้มีสติในการพิจารณาอาหารได้มากขึ้น ใจเย็นขึ้น ด้านสังคม ทำให้สามารถร่วมกลุ่มในสังคมได้ดีขึ้น เพราะการรับประทานโดยเคี้ยวละเอียดไม่รีบเร่ง มูมมาม จะทำให้บุคลิกภาพดี มีความน่าเลื่อมใส และด้านปัญญา ทำให้มีสติพิจารณาและลดกิเลสจากการติดในรสชาติอาหาร เพราะเมื่อเคี้ยวไปนาน ๆ ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณะของอาหาร และความอร่อยก็จะค่อย ๆ หายไป (ไตรลักษณ์)"

(อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. 2561, มีนาคม 9)

"ข้อดีทำให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักและรับธาตุอาหารได้เต็มที่ ใจเย็นขึ้นมีสติและเป็นคนละเอียดกว่าเมื่อก่อน เข้าถึงสาระในการกินอย่างแท้จริง ใจเย็นมีสติ ปัญหาส่วนตนก็น้อย สังคมก็ลดปัญหาตาม"

(สมัชชา พลเขต. 2561, มีนาคม 11)

"การเคี้ยวเร็ว ก็จะส่งผลให้ใจร้อนให้ได้ดังใจ การเคี้ยวช้า ก็จะส่งผลให้ใจเย็น ฝึกสติได้ดี การเคี้ยวหยาบ ก็จะส่งผลให้เราแยกแยะอะไรได้ไม่ชัดเจน การเคี้ยวละเอียด ก็จะส่งผลให้เรามีสติแยกแยะอะไรได้ดีขึ้น ก่อนหน้านี้การเคี้ยวไม่ละเอียด แต่ปัจจุบันการเคี้ยวละเอียดขึ้นมากค่ะ ดีกว่าแต่ก่อนมาก คือ เคี้ยวอย่างมีสติระลึกรู้ว่า การเคี้ยวให้ละเอียดเป็นการปฏิบัติธรรม"

(ศิริกานต์ รังคะวิภา, 2561, มีนาคม 12)

สรุปพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การมี "สติ" (ความระลึกรู้ตัว) มีความเป็นใหญ่ (อธิปไตย) อย่างยิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์เรา "เป็นผู้ไม่ประมาท" ได้ระลึกถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม ที่สำคัญคือมี "สติ ปัญญา และความเพียร" มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล ซึ่งจะนำไปสู่ "ความผาสุก" หรือทางสายกลางด้วย "ความพอเพียง" นั่นเอง ซึ่งผู้ใดที่ตัดกิเลสได้ จึงเป็นผู้มีภูมิปัญญาแห่งธรรม จะเป็นผู้ที่กินอาหารอย่างมีสติ ไม่ได้กินตามใจปาก กินเพื่ออยู่ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้เบากาย สบาย มีกำลัง มีสติมากขึ้น แยกแยะอะไรได้ดีขึ้น และเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิม มีสติในการพิจารณาอาหารได้มากขึ้น ส่งผลให้ใจเย็นได้ยิ่งขึ้น ด้านสังคม ทำให้สามารถร่วมกลุ่มในสังคมได้ดีขึ้นเข้าถึงสาระในการกินอย่างแท้จริง ปัญหาส่วนตนก็น้อย สังคมก็ลดปัญหาตาม มีความน่าเลื่อมใส

มีปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ในการลดกิเลสจากการติดในรสชาติอาหาร เห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณะของอาหาร และความอร่อยก็จะค่อย ๆ หายไป

4. การเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา

การเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพระพุทธศาสนามีผลต่อการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในระดับพระพุทธศาสนาที่ทำให้พ้นทุกข์ทางกายและใจ ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ก็ไม่ได้หมายถึงแค่ธาตุที่ควรกินเข้าไปเลี้ยงขันธ์ ก็คือให้ครบ 5 หมู่ แต่คนไปติดที่รส กวฬิงการาหาร ติดเนื้อสัตว์ก็ต้องลดลง 3 อย่างนี้เป็นของศาสนาพุทธ กวฬิงการาหาร ก็คือโภชนาหารคำข้าวทั่วไป ของพุทธ ถ้าเข้าใจต้องมาศึกษา ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณาหาร 3 อย่างนี้เป็นของศาสนาพุทธ ก็ครบ"

(พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2561, เมษายน 13)

"กวฬิงการาหาร อาหารที่เป็นคำข้าว ของพระพุทธเจ้า แต่เวลาที่กินที่เคี้ยวนี่ ไม่ได้กินแบบอาหารทั่วไป แต่เวลาที่เคี้ยวนี่ ท่านให้อ่านรูปนามที่เป็นเวทนาสังขาร อ่านอาการ มันมีนัยยะที่ลึกกว่านั้น คือ อ่านอาการของจิต ศึกษาพฤติกรรม ท่านให้เรียนรู้กามในอาหาร เรียนรู้กามคุณ 5 ในอาหาร"

(ใจเพชร กล้าจน. 2560, ธันวาคม 27)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพระพุทธศาสนาเป็นการรับประทานอาหารเพื่อดูแลสุขภาพ บุคคลสามารถใช้วิธีการใดก็ตามที่ตนเองมีความเลื่อมใสและศรัทธาที่จะทำให้สัตว์อื่น คนอื่น และตนเอง ไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียน ให้ได้รับประโยชน์สุขต่าง ๆ จนถึงการลดกิเลสรักษาโรค คือ ทำสมดุลร้อนเย็นนำสิ่งที่อยู่นอกตัวในตัวมาสลายโรค ทำให้ขับโรคออก ซึ่งอาหารเป็นหนึ่งในโลก คือ อาหาร 4 การเคี้ยวกินอาหารให้เป็นยา ด้วยการบดย่อยอาหารคำข้าวหยาบอันเป็นอาหารให้สรีระให้ละเอียดเท่าที่เหมาะสม และบดย่อยอาหารใจให้ "ปัญญาแห่งธรรมความผาสุก" กับชีวิตกิเลสที่หลงชอบหลงชัง หลงยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในความโลภโกรธหลง (กาม พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ) ให้ลดละเลิกเบาบางจางคลายจนเกิดสภาพความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ไปตามลำดับ ๆ เพื่อรักษาโรคและเป็นความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ ด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น เคี้ยวให้ละเอียด ในปริมาณที่พอเหมาะและลดละเลิกกิเลสชอบชังได้ จึงควรได้เรียนรู้ในอาหาร 4 ดังนี้

1. กวฬิงการาหาร (อาหารที่เป็นประโยชน์และโทษ เรียนรู้กำจัดกิเลสที่ติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร)

2. ผัสสาหาร (เรียนรู้การอ่านอาการกิเลสชอบชังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ)

3. มโนสัญเจตนาหาร (เรียนรู้การสร้างเจตนาในการกระทำเพื่อให้เกิดความพ้นทุกข์จากกิเลสชอบชังในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ)

4. วิญญาณาหาร (เรียนรู้การใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสชอบชัง จนกิเลสชอบชังลดลงหรือดับไป เกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใสไปตามลำดับ ๆ)

5. ผลสุขภาวะของผู้ปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข โดยในงานวิจัยนี้ คือ สุขภาวะจากการกินเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าวหยาบ) ที่ส่งผลต่อตนเอง (กาย ใจ สังคม และปัญญา) ครอบครัว และชุมชนในสังคม อย่างเป็นการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักไตรสิกขา เป็นการเจริญ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” อย่างเป็นกระบวนการ “ปัญญาแห่งธรรม” ในการส่งเสริมสุขภาวะ จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

5.1 สุขภาวะสมดุลทางกาย

การเคี้ยวเป็นกลไกแรกในระบบย่อยอาหาร การเคี้ยวให้ละเอียดช่วยให้ระบบย่อยอาหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น และส่งผลต่อความสมดุลทางด้านร่างกาย ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“การกินเคี้ยวช้าละเอียด ช่วยเรื่องการย่อย กินอาหารย่อยได้ดี ขับถ่ายก็ได้สะดวก กลไกร่างกายทำงานได้ดี”

(พระไพศาล วิสาโล. 2561, มีนาคม 10)

“ท้องไม่อืด สบายตัว ขับถ่ายดี ระบบย่อยลำดับแรก ร่างกายจะสบายดี ใจเย็น”

(สมเกียรติ แซ่วอง. 2561, มีนาคม 25)

“เคี้ยวละเอียดจนเป็นน้ำ แล้วค่อย ๆ กลืนน้ำ เคี้ยวต่อจนละเอียดจริง ๆ แล้วจึงกลืน ช่วยให้การย่อยอาหารดี ขับถ่ายดี”

(เครือแก้ว คุณะวัฒนา. 2561, มีนาคม 9)

“เคี้ยวละเอียดมากกว่าเดิม เดิมปานกลาง การเคี้ยวละเอียดจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานไม่หนัก ใช้เวลานานพอที่สมองจะรับรู้การอิ่มได้เหมาะสมทันการ”

(กานดา ศักดิ์ศรชัย. 2561, มีนาคม 25)

“ใช้เวลาเคี้ยวนานขึ้น เคี้ยวละเอียดช่วยให้ระบบย่อยทำงานเต็มศักยภาพ ส่งผลต่อน้ำลายหลั่งเอนไซม์เพื่อย่อยอาหาร ดูดซึมดีขึ้น สมาธิจดจ่อดี ความจำเกิดจากใจที่โปร่งโล่ง ขากรรไกรเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรง”

(กุศล บูรพากล้าจน. 2561, มีนาคม 8)

“เคี้ยวละเอียดมากขึ้น ใช้เวลานานขึ้น ยิ่งเคี้ยวละเอียดยิ่งดีต่อระบบการย่อย และการดูดซึมของร่างกาย และการนำสารอาหารและพลังงานไปใช้ดี”

(พิไลลักษณ์ พิพิธกุล. 2561, มีนาคม 14)

“การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร เคี้ยวละเอียด ทำให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ซึ่งทำให้การเพิ่มพูนความร้อนในร่างกายน้อยลงได้”

(สุรีรัตน์ งามเกียรติไพศาล. 2561, มีนาคม 17)

“ถ้าเคี้ยวละเอียด การย่อย และดูดซึมอาหาร จะดีกว่าเคี้ยวไม่ละเอียด เคี้ยวละเอียดส่งผลดีต่อสุขภาพทุกด้าน”

(ศิริเพ็ญ ทองดี. 2561, มีนาคม 14)

“ผายลมออกมา ก็ไม่มีกลิ่นเหม็น จะเป็นประโยชน์มาก รักษาโรคลำไส้ โรคทางเดินอาหาร ทุกอย่างดีแล้ว”

(พลศักดิ์ สุขยิ่ง. 2561, มีนาคม 13)

“การเคี้ยวเร็วหยาบ อวัยวะในการย่อย ทำงานหนักขึ้น ได้รับสารอาหารน้อย เซลล์เสื่อมเร็ว เกิดโรคได้ง่าย การเคี้ยวช้าละเอียด อวัยวะในการย่อย ทำงานเบาขึ้น ได้รับสารอาหารมาก เซลล์เสื่อมช้า ลดโอกาสเกิดโรค

การเคี้ยวละเอียด ช่วยลดการทำงานของกระเพาะลำไส้ ทำให้กระเพาะลำไส้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและดูดซึมอาหารไปใช้ประโยชน์ได้เร็ว ทำให้ร่างกายแข็งแรงและลดโอกาสที่จะเกิดความเจ็บป่วย”

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

“เคี้ยวนานขึ้น ยิ่งเคี้ยวได้ละเอียดยิ่งดี การเคี้ยวที่ดีที่สุดคือเคี้ยวให้ละเอียด เพราะช่วยร่างกายในการดูดซึมอาหาร ไม่ต้องใช้พลังงานในการย่อยอาหารมาก สารอาหารสามารถเข้าสู่เซลล์ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ มากกว่าการเคี้ยวแบบหยาบ”

(อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. 2561, มีนาคม 9)

"การเคี้ยวให้ละเอียดทำให้ย่อยง่าย ไม่เบียดเบียนตนเอง ให้พลังงานย่อยสลายน้อย การเคี้ยวช้าละเอียด จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารที่แตกตัวได้เร็ว มีสมาธิในการพิจารณาอาหาร มีความอดทนที่ต่อสู้กับกิเลส เห็นคุณค่าของสิ่งที่กิน"

(ประสิทธิ์ อิ่มปัญญา. 2561, มีนาคม 17)

"การเคี้ยวต่างจากอดีต คือ ปัจจุบันกินอาหารมังสวิรัติ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน เกลือแร่ในอาหารได้ดี ถ้าเป็นผู้ป่วย เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้น"

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

"การเคี้ยวอาหารต้องใจเย็น ๆ เคี้ยวช้า ๆ ละเอียด ทำให้รักษาโรคได้ทุกโรค ทำให้จิตใจดี ร่างกายแข็งแรง เป็นอยู่ผาสุก รักษาโรคทางกาย คือ อ้วน ทำให้ผอมลง สุขภาพโดยรวมดี ใจเย็นลง ไม่คิดมากเหมือนแต่ก่อน"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"เคี้ยวละเอียดมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย คือ ร่างกายนำอาหารไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ได้ทันที เคี้ยวนานๆ และการเคี้ยวที่ไม่เอาของที่รุนแรงเกินไปมาเคี้ยว มันก็ทำให้เราชีวิตสบายขึ้นเยอะ ระบบการย่อย โรคเกิร์ต (GERD – โรคกรดไหลย้อน) แล้วก็มาเป็นอีกครั้งตอนไม่สบาย ตอนนี้หายเลย"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, กุมภาพันธ์ 15)

"แนะนำจากประสบการณ์การที่ตนเองปฏิบัติได้จริงเห็นผลจริงในการดูแลสุขภาพให้สมดุล ช่วยลดอาการของโรคที่เป็น เช่น ไขมันในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินปกติ ซีสต์ที่หน้าอก เป็นต้น ได้จริงจากประสบการณ์ตรงเป็นหลักเพราะจะส่งพลังได้ดี กวฬิงการาหาร เป็นหนึ่งในอาหาร 4 ที่ช่วยให้บรรลุธรรมได้มรรคได้ผลถึงพระนิพพานได้"

(ไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 18)

"ผู้แนะนำ พอฟังอาจารย์หมอเขียวบอก ก็ปฏิบัติได้เลย และได้ผลดี ก็ทำต่อไปเรื่อย ๆ ดีขึ้น เพราะทานแล้ว อิ่มนาน ไม่หิวบ่อย"

(ศิริเพ็ญ ทองดี. 2561, มีนาคม 14)

สรุปสุขภาวะสมดุลทางกาย

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปสุขภาวะทางกายได้ดังนี้ว่า

1. การกินอาหารเคี้ยวให้ละเอียดดีที่พอเหมาะ ส่งผลดีต่อสุขภาวะทุกด้าน ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานในการย่อยอาหารมาก เคี้ยวละเอียดจนเป็นน้ำ แล้วค่อย ๆ กลืนน้ำ เคี้ยวต่อจนละเอียดจริง ๆ แล้วจึงกลืน ขากรรไกรเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรง เคี้ยวนาน ๆ และไม่เอาของที่รุนแรงเกินไปมาเคี้ยว ทำให้ชีวิตสบายขึ้นมาก

2. ช่วยเรื่องระบบการย่อยเป็นลำดับแรก ยิ่งเคี้ยวละเอียดยิ่งดีต่อระบบการย่อย ส่งผลต่อน้ำลายหลั่งเอนไซม์เพื่อย่อยอาหารได้ดีกลไกร่างกายทำงานได้ดี ไม่หนัก กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานน้อยลง เบาขึ้น ซึ่งทำให้การเพิ่มพูนความร้อนในร่างกายน้อยลงได้ ดูดซึมสารอาหารเกลือแร่และวิตามินได้ดีขึ้น การนำสารอาหารและพลังงานไปใช้ได้ดี ส่งผลให้ขับถ่ายได้สะดวก ผายลมออกมาไม่มีกลิ่นเหม็น จะเป็นประโยชน์มาก ท้องไม่อืด สบายตัว ร่างกายสบายดี อิ่มนาน ไม่หิวบ่อย เคี้ยวได้เวลานานพอที่สมองจะรับรู้การอิ่มได้เหมาะสมทันการ เซลล์เสื่อมช้า ลดโอกาสเกิดโรคและความเจ็บป่วย ไม่เบียดเบียนตนเอง ให้พลังงานย่อยสลายน้อย การเคี้ยวช้าละเอียด จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารที่แตกตัวได้เร็ว

3. ทำให้มีความอดทนที่ต่อสู้กับกิเลส เห็นคุณค่าของสิ่งที่กิน ใจเย็น สมาธิจดจ่อดี ความจำเกิดจากใจที่โปร่งโล่ง มีสมาธิในการพิจารณาอาหาร สุขภาพโดยรวมดี ใจเย็นลง ไม่คิดมากเหมือนแต่ก่อน

4. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดได้ ต้องใจเย็น ๆ เคี้ยวช้า ๆ ละเอียด ทำให้รักษาโรคได้ทุกโรค ทำให้จิตใจดี ร่างกายแข็งแรง เป็นอยู่ผาสุก การเคี้ยวช่วยรักษาโรคทางกาย คือ อ้วน ทำให้ผอมลง รักษาโรคลำไส้ โรคทางเดินอาหาร โรคเกิร์ต (GERD – โรคกรดไหลย้อน) ไขมันในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินปกติ ซีสต์ที่หน้าอก ดังนั้น ถ้าเป็นผู้ป่วย การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้น

5. ระบบย่อย จะมีประสิทธิภาพสูงสุด ชีวิตจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปร่างกายได้ง่าย สามารถกินในปริมาณที่น้อยลง ทำให้ชีวิตได้รับพลังสูงสุดในระดับนาโน

6. ภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ก็จะต้องศึกษาและปฏิบัติให้จริง ก็จะได้ประโยชน์อย่างสูงสุด คือ รู้จนถึงขั้นเคี้ยวให้ดีให้แหลกและโลกุตระ เคี้ยวให้อ่านไปถึงรสความชอบชัง ความโลภ โกรธหลงติดมั่นยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในความสกปรกของกิเลสทั้งหลาย อาการชอบชังในกามคุณ 5 ดังนั้น สุขภาพการเคี้ยว คือ การมีความรู้ตามอาการของเราในการเคี้ยวให้ละเอียด ตรงกันข้าม กรณีที่มีการเคี้ยวเร็วหยาบ ระบบการย่อย ทำงานหนักขึ้น ได้รับสารอาหารน้อย เซลล์เสื่อมเร็ว เกิดโรคได้ง่าย ทุกข์กายทุกข์ใจก็ตามมาได้ไม่จบ

5.2 สุขภาวะสมดุลทางใจ

ความสมดุลทางใจในการเคี้ยวเพื่อสุขภาพเป็นการเคี้ยวให้ละเอียดและมีสติในการเคี้ยวทุกครั้ง นอกจากนี้การเคี้ยวอย่างมีสติยังทำให้ใจเย็น ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เป้าหมายคือ เรื่องการเคี้ยวเพื่อสุขภาพดี สุขภาวะนี้ไม่ใช่แค่ทางร่างกายอย่างเดียว แต่สุขภาวะทางด้านจิตใจด้วย สุขภาพดีจะทำให้เป็นอุปการะให้เราไปสู่นิพพานได้

การกินทำให้จิตใจของเรามีความเข็มแข็ง ถ้าเราสามารถที่จะไม่ติดยึดในความอร่อย โดยมีกระบวนการวิธีการ ก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เราจะสามารถกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่วัตถุมากำหนดเรา"

(สมณะบินบน ถิรจิตโต. 2561, มีนาคม 4)

"เห็นองค์ประกอบของการเคี้ยวว่าทำให้ใจสบาย เป็นองค์ประกอบของการปฏิบัติธรรม ทำให้เราใจสบาย ไม่ต้องไปวิตกกังวลอะไรเราอีกแล้ว"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, มีนาคม 15)

"ใช้เมื่อไม่สบายมาก ๆ จะปรับเปลี่ยนกินช้าลงเคี้ยวละเอียด พิจารณาอาหารทุกคำ ขณะเคี้ยวข้าว เป็นการฝึกจิตใจตนเองด้วยไม่ให้ใจร้อน"

(พลศักดิ์ สุขยิ่ง. 2561, มีนาคม 13)

"ใจนิ่งสงบมากขึ้น ลดความใจร้อนของตัวเองได้มาก มีสติอยู่กับตัว คือ อยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่ทำอื่น ๆ ด้วย ใช้ทุกอย่างทั้งอาหารเครื่องดื่มในทุก ๆ วัน ช่วยลดความร้อนทั้งกายและใจมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในทุก ๆ วันค่ะ"

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

"การเคี้ยวเร็ว จะส่งผลให้ใจร้อน ให้ได้ดังใจ การเคี้ยวหยาบ จะส่งผลให้เราแยกแยะอะไรได้ไม่ชัดเจน การเคี้ยวละเอียด ก็จะส่งผลให้เรามีสติแยกแยะอะไรได้ดีขึ้น

ข้าพเจ้าเคี้ยวอาหารละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม ผลดีของการเคี้ยวอาหารช้า ๆ ละเอียด ส่งผลให้สุขภาพใจ ทำให้เราใจเย็น ฝึกสติได้ดี เมื่อใจเย็นลง ทำให้กายเย็นตาม (เราป่วยเพราะร่างกายร้อน) เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้น"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"ผลต่อสุขภาพใจ การเคี้ยวเร็วหยาบ ใจร้อน ไม่มีสติ การเคี้ยวช้าละเอียด ใจเย็น มีสติอยู่กับปัจจุบัน"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

"การเคี้ยวต่างจากอดีต คือ ปัจจุบันกินอาหารมังสวิรัติ จะเคี้ยวอาหารอย่างใจเย็น ไม่เร่งรีบ เลือกอาหารได้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายมากขึ้น"

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

"การเคี้ยวอาหารคำข้าวช้า เคี้ยวจนละเอียด เป็นการฝึกกาย ฝึกใจ ไม่เร่งรีบ ทำให้ใจเย็นขึ้น ไม่ใจร้อนหรือโมโหง่าย"

(กุหลาบ วงษ์ลุน. 2561, มีนาคม 9)

"พยายามเคี้ยวให้นานและละเอียดเท่าที่ทำได้ ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร การดูดซึม และขับถ่ายดี เจริญในธรรม เคี้ยวให้นาน ถ้ามีเวลา ทำให้ใจเย็นขึ้น ช่วยด้านจิตใจ พิจารณาไตร่ตรอง รู้จักคิด พิจารณา กายวาจา ใจ ได้ละเอียดขึ้น ความวู่วามลดลงสัก 20 %"

(ศรีรวม มั่งมา. 2561, มีนาคม 10)

สรุปสุขภาวะสมดุลทางใจ

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปสุขภาวะสมดุลทางใจได้ดังนี้

1. เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ลดความใจร้อน ไม่เร่งรีบ ได้ความใจเย็นมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้

2. จิตใจมีความสงบเย็น จะทำให้จิตมีสติมีพลังแยกแยะอ่านอาการต่าง ๆ ได้ชัดเจน ไม่เร่งร้อนรีบร้อนเหมือนเก่า จิตจะกำหนดการกระทำทางกายวาจาได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น จิตจะมีความเข้มแข็ง จะกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุมากำหนดเรา ดังนั้นเมื่อร่างกายเจ็บป่วย แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย

3. มีสติสัมปชัญญะที่จะเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นได้ ไม่ได้กินตามกิเลสชอบชัง เพื่อหลงเสพกามคุณ 5 รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส แต่

4. มีสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติอริยศีล เพื่อรักษาโรคใจโรคกายของตนด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด อันเป็นการฟื้นฟูจิตใจและร่างกายได้อย่างเร็ววิธีหนึ่ง

5. เมื่อมีความตั้งใจและหมั่นเพียรในการทำ และทบทวนตรวจสอบอาการเพื่อปรับแก้ไขการกระทำให้ชัดเจนขึ้น สุขภาวะกายใจจะสมดุลและผาสุกอย่างยั่งยืนได้ไปตามลำดับ ๆ ที่พากเพียรทำได้จริงในแต่ละท่าน

จากผลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติได้ความชัดเจน จะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติได้สภาวะความสมดุลทางใจจากการเคี้ยวละเอียด พบว่าการเคี้ยวช่วยลดความใจร้อน เร่งรีบ ได้ความใจเย็น ใจสงบเย็น ใจจะมีพลัง ก็จะทำให้กายมีสุขภาวะดีตามได้ทันที ผู้ปฏิบัติจะได้ร่างกายที่เข้มแข็งด้วยทันที คือ มีระบบการย่อยและดูดซึมได้ดี ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก จึงทำให้กายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย สร้างสรรค์กิจกรรมได้เต็มที่

ตรงกันข้าม การเคี้ยวเร็ว จะส่งผลให้ใจร้อน เพื่อให้ได้ดังใจหมาย แสวงหามาเสพให้ได้สมใจเร็ว ๆ เป็นการหลงเพิ่มสร้างทุกข์สร้างกิเลสชอบชังให้กับตนเอง การเคี้ยวหยาบ จะส่งผลให้เราแยกแยะอะไรได้ไม่ชัดเจน จึงหลงสร้างทุกข์ให้กับตนเองได้เพิ่มขึ้นแทนที่จะสร้างสุขอันยั่งยืนให้กับตนเองเพื่อสุขภาวะใจอันเบิกบานอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ ดังเป้าหมายที่แท้จริง ด้วยการหลงเข้าใจผิดนั้นเอง

5.3 สุขภาวะสมดุลทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดส่งผลดีต่อสุขภาพตนเอง สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"เคี้ยวละเอียดมีผลดีต่อสุขภาพทางสังคมช่วยลดขยะ"

(นวลนภา ยุคันตพรพงษ์. 2561, มีนาคม 10)

"สุขภาวะทางสังคม การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้อิ่มนาน สามารถทานมื้อเดียวได้โดยไม่ลำบาก ประหยัดทรัพยากรโลก"

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

"ผลต่อสุขภาพสังคม การเคี้ยวเร็วหยาบ เป็นสังคมที่รีบเร่ง วุ่นวาย เห็นแก่ตัว แก่งแย่งแข่งขัน การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นสังคมที่สงบ ร่มเย็น ไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน มีน้ำใจ"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

"เข้าใจสังคมมากขึ้น ยอมรับฟังคนอื่นมากขึ้นโดยเฉพาะมติหมู่ เมื่อองค์ประกอบดีแล้วทำให้เราเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาได้ การฝึกทุกอย่างได้พลังจากหมู่กลุ่ม"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"ในการพิจารณาการประมาณการกินอาหาร ปริมาณอาหาร ทั้งฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น และเคี้ยวให้ละเอียด กินแล้วสบายตัว เบากาย เบาใจ ร่างกายแข็งแรง"

(สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. 2561, กุมภาพันธ์ 15)

สรุปสุขภาวะสมดุลทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าสุขภาวะสมดุลทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม จากการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดสามารถช่วยรักษาโรคและส่งผลที่ปฏิบัติให้ปรากฏต่อสุขภาวะทางกาย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพึ่งตนเองในด้านเจ็บป่วยได้ จึงช่วยในเรื่องเศรษฐกิจของตน ประหยัดและเรียบง่าย ในการกินอาหารได้ สามารถจะเริ่มปลูกผักสมุนไพรอย่างง่าย ๆ ที่ทำให้เรียบง่ายในการกินน้อย ๆ กินในสิ่งที่ปลูกได้และปลูกในสิ่งที่กินได้ ไม่ต้องไปแสวงหาให้ฟุ้งเฟ้อปรุงแต่งมากและทะเลาะเบาะแว้งจากการแสวงหาได้ เท่ากับเป็นบุคคลที่สามารถพึ่งตนเองในด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพได้ นอกจากนั้น ยังเป็นการฝึกฝนสติสัมปชัญญะในการเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดได้ จะเป็นการลดความใจร้อน เร่งรีบ ช่วยให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นศีล สมาธิ ปัญญา และเป็นกระบวนการสู่ความพ้นทุกข์ได้เป็นลำดับ ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการประหยัดงบประมาณการใช้จ่ายในเรื่องสุขภาพของภาครัฐได้อย่างเป็นลำดับ ๆ ต่อไปได้ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้อิ่มนาน สามารถทานมื้อเดียวได้โดยไม่ลำบาก ประหยัดทรัพยากรโลก การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นสังคมที่สงบ ร่มเย็น ไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน มีน้ำใจ เข้าใจสังคมมากขึ้น ยอมรับฟังคนอื่นมากขึ้นโดยเฉพาะมติหมู่ เมื่อองค์ประกอบดีแล้วทำให้เราเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาได้ การฝึกทุกอย่างได้พลังจากหมู่กลุ่ม ในการพิจารณาการประมาณการกินอาหาร ปริมาณอาหาร ทั้งฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น และเคี้ยวให้ละเอียด กินแล้วสบายตัว เบากาย เบาใจ ร่างกายแข็งแรง"

5.4 สุขภาวะสมดุลทางปัญญา ด้วยศีลสมาธิปัญญา ล้างอาการขอบชัง ด้วยอริยศีล

การเคี้ยวอาหารมีความสำคัญกับระบบย่อยอาหารเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งยังทำให้มีสติมากขึ้น เมื่อมีสติแล้วจะทำให้เกิดปัญญา ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

"การเคี้ยวอาหารสำคัญมาก มีผลต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ทำให้สุขภาพกายดี ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก ดูดซึมไปใช้ได้อย่างเต็มที่ ทางใจทำให้มีสติในการพิจารณาอาหารได้มากขึ้น ใจเย็นขึ้น ด้านสังคม ทำให้สามารถร่วมกลุ่มในสังคมได้ดีขึ้น เพราะการรับประทานโดยเคี้ยวละเอียดไม่รีบเร่ง มูมมาม จะทำให้บุคลิกภาพดี มีความน่าเลื่อมใส และด้านปัญญา ทำให้มีสติพิจารณา และลดกิเลสจากการติดในรสชาติอาหาร เพราะเมื่อเคี้ยวไปนาน ๆ ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณะของอาหาร และความอร่อยก็จะค่อย ๆ หายไป"

(อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. 2561, มีนาคม 9)

"เข้าใจสังคมมากขึ้น ยอมรับฟังคนอื่นมากขึ้นโดยเฉพาะมติหมู่ เมื่อองค์ประกอบดีแล้ว ทำให้เราเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาได้ การฝึกทุกอย่างได้พลังจากหมู่กลุ่ม"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

"เคี้ยวอาหารละเอียดเพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เคี้ยวช้า ๆ ค่อย ๆ พิจารณารับรสชาติของอาหารแต่ละชนิดว่าเป็นอย่างไร ความช้านี้ช่วยให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น"

(เครือแก้ว คุณะวัฒนา. 2561, มีนาคม 9)

"มีสติมากขึ้น เลยเคี้ยวละเอียดมากขึ้น เพราะการปฏิบัติธรรมและเพื่อสุขภาพแข็งแรงดี พร้อมด้วยสุขภาพจิตวิญญาณ ก็ดีมีความละเอียดมาขึ้นค่ะ ดิฉันมีความเชื่อมั่นการเคี้ยวอาหารละเอียด ทำให้จิตใจก็ละเอียดขึ้น ก็เกี่ยวกับพฤติกรรมของเรามีความละเอียดจากภายนอกแล้วก็เข้าไปละเอียดคือจิตวิญญาณแน่นอนค่ะ

การเคี้ยวอาหารได้ละเอียดนั้น ดิฉันเชื่อมั่นส่งผลดีต่อสุขภาพก็ดี ส่งต่อใจและสังคมก็ดี นั้นก็เกิดปัญญาขึ้น สุขภาพกับจิตใจเป็นของคู่กันเป็นธรรมสอง"

(หญิงไม่ออกนาม. 2561, กุมภาพันธ์ 28)

"เคี้ยวละเอียดมีผลดีต่อสุขภาพปัญญา ปัญญาจะดีขึ้นจากการฆ่ากิเลสได้มากขึ้น พิจารณารสชาติของอาหารจริง"

(นวลนภา ยุคันตพรพงษ์. 2561, มีนาคม 10)

"มีสติปัญญาแววไวรู้เท่าทันกิเลส คิดดี พูดดี ทำดี ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า อาจารย์ หมอเขียว หมู่กลุ่มมิตรดี พลังความดีของตนเอง ทุกมื้อทุกวันพิจารณาตามเหตุปัจจัยเหตุการณ์เท่าที่ทำได้ด้วยการกินที่เบิกบาน มีความสุข"

(ชุติวรรณ แสงสำลี. 2561, มีนาคม 16)

"ผลต่อสุขภาพปัญญา การเคี้ยวเร็วหยาบ เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ น้อยลง การเคี้ยวช้าละเอียด เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น"

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

"ขณะที่ตั้งใจเคี้ยวข้าวให้ละเอียด เราจะมีสมาธิจดจ่อไปที่ปากของเรา ลิ้นจะรับรู้รสอาหารของแต่ละชนิดทำให้เกิดปัญญารู้ผลดีเสียของอาหาร แล้วนำไปเลือกทานอาหารต่อไปในมื้อถัดไปได้"

(วีณา หลงพันธุ์. 2561, มีนาคม 17)

"ด้านจิตใจ ได้พิจารณาล้างความชอบชังกิเลสในคำข้าวส่งผลให้สามารถแยกแยะพิจารณาเลือกสิ่งที่ร่างกายต้องการ ได้ดีมากขึ้นตามลำดับ"

(นาง. 2561, มีนาคม 18)

"หลังปฏิบัติธรรม เห็นคุณค่าของชีวิตสัตว์มากขึ้น งดเบียดเบียนสัตว์ ไม่ทานเนื้อสัตว์ ทานผักมากขึ้น เคี้ยวอาหารละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม อาการของโรคกระเพาะอาหารหายไป ฟันแข็งแรงมากขึ้น ปากไม่มีกลิ่นเหม็น เบากาย ใจเย็นลง เคี้ยวอาหารช้าลง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้น น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จากที่เคยน้ำหนักเกิน"

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

สรุปสุขภาวะสมดุลทางปัญญา ด้วย "ศีล สมาธิ ปัญญา" ล้างอาการชอบชัง ด้วยอริยศีล

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปสุขภาวะสมดุลทางปัญญา ล้างอาการชอบชัง ด้วยศีลสมาธิปัญญา ได้ดังนี้

1. การเคี้ยวอาหารสำคัญมาก มีผลต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ทำให้สุขภาพกายดี ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก ดูดซึมไปใช้ได้อย่างเต็มที่ ทางใจทำให้มีสติในการพิจารณาอาหารได้มากขึ้น ใจเย็นขึ้น ด้านสังคม ทำให้สามารถร่วมกลุ่มในสังคมได้ดีขึ้น เพราะการรับประทานโดยเคี้ยวละเอียดไม่รีบเร่ง มูมมาม จะทำให้บุคลิกภาพดี มีความน่าเลื่อมใส และด้านปัญญา ทำให้มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาทำใจในใจ ล้างความชอบชัง ความติดมั่นยึดมั่นถือมั่น และลดกิเลสจากการติดในรสชาติอาหาร เพราะเมื่อเคี้ยวไปนาน ๆ ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณะของอาหารและความอร่อยก็จะค่อย ๆ หายไป"

2. การมีสติมากขึ้น ทำให้พิจารณาเคี้ยวละเอียดได้มากขึ้น เพราะการปฏิบัติธรรมจะนำไปสู่ความดับทุกข์ เป็นหนทางแห่งการสร้างสุขภาพใจที่เข้มแข็ง ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตวิญญาณที่เบิกบานผาสุก และส่งผลต่อสุขภาวะชุมชน สร้างเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อช่วยลดปัญหาของเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เผชิญกันอยู่ในทุกวันนี้ให้ลดลงได้อย่างเป็นรูปธรรมไปตามลำดับได้จริง ลด เมื่อจิตวิญญาณมีความละเอียด มีปัญญา มีสติสัมปชัญญะ ก็จะพิจารณาการกระทำทุกอย่างให้ดี เมื่อจิตวิญญาณมีความเจริญ ได้ปรับเปลี่ยนพัฒนาความคิดเห็นอัน

ถูกตรงได้อย่างถูกต้องตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 อันเป็นการปฏิบัติอริยศีล ศีลแห่งความไม่เบียดเบียน ไม่กินอาหารที่เป็นโทษเป็นบาป แต่เป็นการกินอาหารอย่างถูกบุญกุศล พร้อมกับทำใจลดละเลิกความติดมั่นยึดมั่นถือมั่นในกามคุณ 5 ตัณหา 3 และอาการนามรูปต่าง ๆ อุปกิเลส 16 ไปตามลำดับ ๆ ได้อย่างอย่างยืนต่อไปได้

3. การเคี้ยวอาหารได้ละเอียด ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายดี ไม่เจ็บป่วย ส่งผลต่อจิตใจดีและสังคมดีได้ จากการมีความเชื่อมั่นเห็นผลจากการปฏิบัติได้จริงในหมู่มิตรดี ที่ทำร่วมกันอย่างเป็นหมู่กลุ่มเป็นชุมชนสุขภาวะ เกิดทักษะและความเชื่อมั่นอันเป็นฐานของการเกิดปัญญาแท้ ๆ ให้มากยิ่งขึ้น ๆ เป็นลำดับ ๆ ได้จริง ปัญญาจะดีขึ้นจากการตั้งศีลปฏิบัติ ลดละเลิกกำจัดกิเลสความชอบชังกามคุณ 5 ตัณหา 3 และนามรูป ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นลำดับ ๆ ได้มากขึ้น เมื่อพิจารณากำจัดความติดมั่นยึดมั่นถือมั่นในกิเลสในอาหารตามความเป็นจริงได้เป็นลำดับ ๆ ได้มากขึ้นได้จริง ปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืนก็เกิดได้อย่างเป็นลำดับ ๆ ได้เท่านั้น ๆ

4. การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการฝึกฝนให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น ขณะที่ตั้งใจเคี้ยวข้าวให้ละเอียด เราจะมีสมาธิจดจ่อไปที่อาการเคลื่อนไหวในปากของเรา ลิ้นจะรับรู้สัมผัสรสชาติของอาหารอย่างมีสติสัมปชัญญะ ผู้มีสติจะทำการวิจัยแยกแยะอ่านอาการกิเลสชอบชังในจิตขณะสัมผัสเคี้ยวอาหารชนิดนั้น ๆ ว่ามีความชอบความชังในกามคุณ 5 และมีอุปกิเลส 16 ที่ยังหลงติดหลงเสพหลงยึดมั่นถือมั่น เพื่อทำความดับกิเลสชอบชัง ความสกปรกในการติดยึดมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในกิเลสให้ลดลง ไปเป็นลำดับ ๆ ทำให้เกิดปัญญารู้ผลดีผลเสียของอาหารที่ได้รับประทานและไม่สมดุลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้จิตได้เรียนรู้และปรับสัมมาทิฏฐิ เพื่อนำไปปฏิบัติศีลในมื้อถัด ๆ ไปได้ดียิ่งขึ้น เมื่อจิตมีสติสมาธิปัญญา จะพร้อมปรับพร้อมเปลี่ยน จิตจะมีปัญญาฉลาดแววไวรู้เท่าทันกิเลส คิดดี พูดดี ทำดี ศรัทธาต่อความตรัสรู้ดีในพระพุทธเจ้า พระสาวกเจ้า พระโพธิสัตว์เจ้า พระอาริยะเจ้าทุกพระองค์ หมู่กลุ่มมิตรดีสหายดี และพลังคุณความดีของตนเองได้มากขึ้น ๆ เป็นลำดับ หมั่นทำอย่างมีสติและทบทวนตรวจสอบใคร่ครวญธรรมซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทุกมื้อทุกวัน พิจารณาตามเหตุปัจจัยเหตุการณ์เท่าที่ทำได้จริงด้วยใจที่เบิกบานผาสุกอย่างเป็นลำดับ ๆ ยั่งยืนได้

5. การได้ปัญญาแห่งธรรมในการมี “สัมมาทิฏฐิ” ความคิดเห็นที่ถูกต้องถูกตรง มีความเมตตาที่จะแบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูล “ให้” ผู้อื่นได้มากขึ้น อย่างไม่คิดเบียดเบียนและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ด้วยการเข้าใจตนเองมากขึ้น เพราะหากผู้ที่ยังไม่เข้าใจผู้อื่น แสดงว่ายังไม่เข้าใจตนเอง ก็จะไม่สามารถช่วยผู้อื่นได้ เมื่อมีปัญญาแห่งธรรมอันถูกตรง จะทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจ คิดพูดทำได้อย่างถูกต้องถูกตรงมากขึ้น สามารถพิจารณาเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายของตนได้ถูกต้องมากขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นตลอด เพราะวันใดที่ไม่มีอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น หรือวันที่วิบากร้ายเข้า ผู้ปฏิบัติก็สามารถทำใจได้อย่างถูกตรง ว่าสิ่งร้ายที่ตนได้รับก็เพราะตนนั้นทำมา จึงทำให้สามารถรับสิ่งดีร้ายที่เข้ามาได้อย่างเป็นสุข กินและเคี้ยวอาหาร

ได้ละเอียดอย่างพอเหมาะ เพราะเข้าใจถึงโทษและประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารเร็วหยาบและช้าละเอียดที่ส่งผลต่อสุขภาวะกายใจที่แตกต่างกัน

6. ผู้ที่มีปัญญาชัดเจน จะมีความสุขกายสุขใจมีสติสัมปชัญญะเอาใจใส่ในอาหารทุกคำข้าวที่ตนเคี้ยว ได้อย่างดีที่สุดที่ตนจะทำได้ ด้วยการล้างความชอบชัง ลดละเลิกรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหารที่ตนมีความชอบชังไปเป็นลำดับ ๆ หากทำได้จริง ๆ อย่างไปเป็นลำดับ ก็จะส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่เข้มแข็งและแข็งแรงได้ ลดความใจร้อน ความรีบเร่งเร่งร้อน ลดความกลัวความเครียดวิตกกังวลหวั่นไหวให้ลดลงได้ อันส่งผลกลับมาที่สุขภาวะปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ ได้ ซึ่งที่สุดส่งผลต่อสุขภาวะกายทำให้โรคและเรื่องร้ายลดลงได้เร็ว ได้ความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ระบบการย่อยและดูดซึมดี ระบบการขับถ่ายดี เมื่อทำร่วมกับการออกกำลังกาย และการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ อันเป็นสุขภาพแบบองค์รวม การกระทำทุกอย่างทำด้วยการมีประมาณอย่างสมดุลทั้งร้อนเย็น การละบาป บำเพ็ญบุญกุศล และทำจิตให้เบิกบานแจ่มใส ไม่เอาพิษภัยใด ๆ มาใส่ตนด้วยการรู้ประมาณ รู้ประโยชน์รู้คุณค่าสาระที่แท้จริงของชีวิต ก็จะปฏิบัติได้อย่างเป็นประโยชน์สุขอันสูงสุดของชีวิตอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้สืบไป

ตรงกันข้าม ผลต่อสุขภาพปัญญา การเคี้ยวเร็วหยาบ เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ น้อยลง

สรุปผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

จากข้อมูลการสัมภาษณ์สุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา สรุปได้ดังนี้

1. สุขภาวะสมดุลทางกาย

ภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ควรจะต้องศึกษาและปฏิบัติให้จริง บุคคลผู้ศึกษาจริงและปฏิบัติตามจริง ก็จะได้ประโยชน์อย่างสูงสุดจริง คือ ผู้ศึกษาและปฏิบัติจะต้องรู้จนถึงขั้นเคี้ยวให้ดีให้แหลกและโลกุตระ เคี้ยวให้อ่านไปถึงรสความชอบชัง ความโลภโกรธหลงติดมั่นยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในความสกปรกของกิเลสทั้งหลาย อาการชอบชังในกามคุณ 5 ดังนั้น สุขภาพการเคี้ยว คือ การมีความรู้ตามอาการของเราในการเคี้ยวให้ละเอียด

ระบบย่อย จะมีประสิทธิภาพสูงสุด ชีวิตจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปร่างกายได้ง่าย สามารถกินในปริมาณที่น้อยลง ทำให้ชีวิตได้รับพลังสูงสุดในระดับนาโน เคี้ยวละเอียดดีต่อระบบการย่อย ทำให้ต่อมน้ำลายหลั่งเอนไซม์เพื่อย่อยอาหารได้ดี กลไกร่างกายทำงานได้ดีไม่หนัก กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานน้อยลง เบาขึ้น ดูดซึมและนำสารอาหารและพลังงานไปใช้ได้ดี ส่งผลให้ขับถ่ายได้สะดวก ผายลมไม่มีกลิ่นเหม็น ลดอาการท้องอืด สบายตัว เบากาย เบาใจ อิ่มเต็ม อิ่มนาน มีพลัง ไม่หิวบ่อย เซลล์เสื่อมช้า ลดโอกาสการเกิดโรค และเมื่อป่วยเป็นโรค โรคและความเจ็บป่วยก็

จะลดลงได้เร็ว ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เก็บไว้ให้น้อยที่สุด แจกจ่ายและแบ่งปันอย่างเป็นบุญและกุศลสูงสุด ก็จะเกิดผลดีต่อตัวเรา คนอื่น สัตว์อื่น ได้ดีที่สุด มีความอดทนที่จะต่อสู้กับกิเลส เห็นคุณค่าของสิ่งที่กิน ใจเย็น มีสติสมาธิ มีกำลังในการพิจารณาอาหาร สุขภาพโดยรวมดี ใจเย็นลง ทำให้รักษาโรคได้ทุกโรค จิตใจดี ร่างกายแข็งแรง เป็นอยู่ผาสุก

2. สุขภาวะสมดุลทางใจ

เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ลดความใจร้อน ไม่เร่งรีบ ได้ความใจเย็นมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้ จิตใจมีความสงบเย็น จะทำให้จิตมีสติมีพลังแยกแยะอ่านอาการต่าง ๆ ได้ชัดเจน ไม่เร่งร้อนรีบร้อนเหมือนเก่า จิตจะกำหนดการกระทำทางกายวาจาได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น จิตจะมีความเข้มแข็ง จะกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุมากำหนดเรา ดังนั้นเมื่อร่างกายเจ็บป่วย แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย มีสติสัมปชัญญะที่จะเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นได้ ไม่ได้กินตามกิเลสชอบชัง เพื่อหลงเสพกามคุณ 5 รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส แต่มีสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติอริยศีล เพื่อรักษาโรคใจโรคกายของตนด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด อันเป็นการฟื้นฟูจิตใจและร่างกายได้อย่างเร็ววิธีหนึ่ง เมื่อมีความตั้งใจและหมั่นเพียรในการทำ และทบทวนตรวจสอบอาการเพื่อปรับแก้ไขการกระทำให้ชัดเจนขึ้น สุขภาวะกายใจจะสมดุลและผาสุกอย่างยั่งยืนได้ไปตามลำดับ ๆ ที่พากเพียรทำได้จริงในแต่ละท่าน

3. สุขภาวะสมดุลทางสังคม

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยรักษาโรค จากผลปฏิบัติที่ปรากฏต่อสุขภาวะทางกาย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพึ่งตนเองในด้านเจ็บป่วยได้ จึงช่วยในเรื่องเศรษฐกิจของตน ประหยัดและเรียบง่ายในการกินอาหารได้ สามารถจะเริ่มปลูกผักสมุนไพรอย่างง่าย ๆ ที่ทำให้เรียบง่ายในการกินน้อย ๆ กินในสิ่งที่ปลูกได้และปลูกในสิ่งที่กินได้ ไม่ต้องไปแสวงหาให้ฟุ้งเฟ้อปรุงแต่งมากและทะเลาะเบาะแว้งจากการแสวงหาได้ เท่ากับเป็นบุคคลที่สามารถพึ่งตนเองในด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพได้ นอกจากนั้น ยังเป็นการฝึกฝนสติสัมปชัญญะในการเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดได้ จะเป็นการลดความใจร้อน เร่งรีบ ช่วยให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นศีลสมาธิปัญญา อันเป็นอริยศีล และเป็นกระบวนการสู่ความพ้นทุกข์ได้เป็นลำดับ ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการประหยัดงบประมาณการใช้จ่ายในเรื่องสุขภาพของภาครัฐได้อย่างเป็นลำดับ ๆ ต่อไปได้

4. สุขภาวะสมดุลทางปัญญา

สุขภาวะสมดุลทางปัญญาในการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ คือ ภูมิปัญญาในการมีสติสัมปชัญญะที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจ หมั่นพากเพียรฝึกฝนในการคิดพูดทำในพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็น “ศีลสมาธิปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ของตน ซึ่งแต่ละบุคคลจะเห็นผลได้จากการฝึกฝนปฏิบัติในการกินเคี้ยวอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับของตน ณ ขณะนั้น ๆ อย่างละเอียดทั้งในอาหารวัตถุคำข้าวและอาหารใจในการพิจารณาเอาใจใส่ที่ไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่นให้ละเอียดได้ เท่าที่ตนทำได้จริง

ได้ดีที่สุด ตามฐานะของตน ด้วยการกระทำอย่างผู้รู้ผู้มีปัญญาฉลาดในการกินเคี้ยวอาหารแต่ละวัน ด้วยการพิจารณารู้ประโยชน์รู้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ว่ากินอาหารเพื่อได้ประโยชน์สาระที่แท้จริงของชีวิต ได้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ไม่ได้กินเพื่อเอาความอร่อย เพื่อเสพในกามคุณ 5 รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นต้นเหตุแห่งความเบียดเบียนที่ไม่เป็น "ศีลสมาธิปัญญา" ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาแห่งความพ้นทุกข์และผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ในที่สุด

6. ชุมชนสุขภาวะกับความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน

ชุมชนสุขภาวะที่ได้ใช้อิริยาบถการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด หรือพฤติกรรมการเคี้ยวให้ละเอียดเท่าที่จะทำได้ตามเหตุปัจจัยของแต่ละท่าน อันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีในเบื้องต้น คือ การทำให้ระบบการย่อยทำงานได้ดี กระเพาะย่อยอาหารได้ดี ไม่หนักไป ไม่น้อยไป การขับถ่ายสะดวก ทำให้นอนหลับได้ดี ดังนั้น ในกลุ่มชนใดที่ทำพฤติกรรมนี้ได้ผลมาก ย่อมมีอานิสงส์มากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะคลื่นแห่งการทำความดี เมื่อมาอยู่หลอมหลวมกันมาก ๆ ทำความดีกันมาก ๆ พลังความดีเหล่านี้ จะช่วยส่งต่อให้ทุกชีวิตซึ่งเป็นคลื่นพลังงานแม่เหล็กสามารถดูดสิ่งดีมาใส่ตน ผลักสิ่งร้ายออกไปจากตน ดังนั้น การได้มาทำสิ่งดีร่วมกันในหมู่มิตรดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีร่วมกันมาก ๆ จะทำให้เกิดพลังร่วม เกิดพลังปัญญา พลังแห่งการรู้ตื่นเบิกบานได้เร็ว มีการคิดพูดทำที่ดี จะทำให้พ้นทุกข์ได้เร็ว ผู้ที่มีปัญญาจะเข้าใจเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด "ปัญญาความผาสุก" อันเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์ จะเป็นผู้ที่ใส่ใจให้ความสำคัญในรายละเอียดในสิ่งที่เป็นต้นเหตุแห่งความพ้นทุกข์ จึงให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะได้

แต่ทั้งนี้ก็ไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องมาเลือกทางนี้ เพราะแต่ละคนต่างมีเหตุปัจจัยในการกำหนดและสั่งสมผลของการกระทำที่แตกต่างกันมาจากทั้งกรรมในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ทำงานร่วมกันอย่างลงตัวของแต่ละท่าน

ปัจจัยที่มีผลต่อการเคี้ยวเพื่อสุขภาพดีในชุมชนสุขภาวะ คือ การมีความยินดีในการกำหนดการกระทำและรับผลการกระทำทั้งทางกายวาจาใจ ด้วยการพากเพียรในการปฏิบัติอาริยมรรค 8 อย่างเป็น "ศีล สมาธิ ปัญญา" หมั่นพิจารณาการกระทำทางกายวาจาใจที่ถูกต้องตามหลัก "สัมมาทิฏฐิ 10" ประธานของมรรคทั้ง 8 องค์ ซ้ำ ๆ การมีปัญญาความรู้ความเห็นที่ถูกต้องและถูกตรงอย่างมีประมาณ ทำร่วมกับลงมือปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น อย่างรู้ประโยชน์และสาระคุณค่าความสำคัญแท้ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลดีทั้งต่อตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่นได้อย่างเบิกบานและผาสุกไปตามลำดับ ๆ

1. การมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาในการกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจ ที่ถูกตรงลดละล้างความใจร้อน เร่งรีบ รีบร้อน ความกลัวโรค ความกลัวตาย ความกังวลต่าง ๆ ในการปฏิบัติ

ไปสู่ความเบิกบานและผาสุกอย่างยั่งยืน เป็นลำดับ ๆ ด้วยความไม่ประมาทและยินดีในทุก ๆ พฤติกรรมหรือการกระทำอย่างถูกต้องถูกตรง

2. เป็นผู้มีมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์

3. เป็นผู้มีศีล ในระดับอาริยศีล เป็นหลักประกันสุขภาพทั้งทางโลกและทางธรรม ทำให้เป็นผู้มีกำลัง 4 คือ มีปัญญา วิริยะ (ความเพียร) อนวัชชะ (การงานอันไม่มีโทษ) และสังคหะ (การสงเคราะห์) ซึ่งทำให้พ้นภัย 5 ประการ คือ ภัยเนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ ภัยจากการถูกติเตียน ภัยที่สะทกสะท้านในบริษัท ภัยจากความตาย ภัยที่ไปสู่นรกความเสื่อม ด้วยศีลนำ “อายุ (อิทธิบาท) วรรณะ (ศีล) สุข (ฌาน 4) โภคะ (พรหมวิหาร 4) พละ (วิมุติ) มาให้

ชุมชนราชธานีอโศกและชุมชนสวนป่านาบุญ เป็นกลุ่มที่มีการศึกษาและประพฤติปฏิบัติตนและดูแลสุขภาวะตน ตามแนวทางหลักพุทธธรรม ตามที่เพชรตะวัน ธนะรุ่ง ได้มีการศึกษาการบูรณาการองค์ความรูและภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง ซึ่งพบว่า ชุมชนราชธานีอโศก มีการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิญญาณที่เข้มข้น ส่วนชุมชนสวนป่านาบุญ เน้นพัฒนาจิตวิญญาณให้กับจิตอาสาที่มาจากความหลากหลาย ในการอยู่และทำงานร่วมกัน ทั้ง 2 ชุมชน มีการดำเนินชีวิตตามแนวบุญนิยม มีระบบสาธารณโภคี ซึ่งชาวชุมชนเกิดจากการรวมตัวกันที่แต่ละบุคคลมาจากความหลากหลาย แต่มีอุดมการณ์ร่วมกัน ทำให้การพัฒนาเกิดขึ้นได้ด้วยความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่มสมาชิก (เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. 2555 : 252)

6.1 ชุมชนบวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

สังคมแบบชุมชน “บวร” บ้านวัดโรงเรียน ของบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี มีการจัดตลาดอาริยะ เป็นประเพณีประจำปีในช่วงวันขึ้นปีใหม่ไทย วันที่ 13-15 เมษายน ของทุกปี

สถานที่แห่งนี้มีทั้งหมู่บ้านของชาวชุมชน และตลาดร้านค้าที่ขายของพวกข้าว พืช สมุนไพรต่าง ๆ ที่ปลูกกันเองภายในหมู่บ้าน มีวัด มีแหล่งน้ำตก ที่สร้างขึ้นมาโดยนักบวชและชาวชุมชน ล้วนแล้วแต่สร้างสรรค์ได้อย่างวิจิตรสวยงามมาก วีถีชีวิตในชุมชนแห่งนี้เป็นแบบพึ่งพาอาศัยกัน โดยทุกชีวิตจะกินอยู่ร่วมกัน มีทั้งชุมชน (บ้าน) โรงเรียนและวัด มีครัวกลาง มีสวัสดิการ ให้กินใช้ร่วมกัน และทุกวันจะมีสมณะ (นักบวช) และชาวชุมชนร่วมกันทำวัตรฟังธรรม เช้า-เย็น ใช้ชีวิตด้วยสติ และดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง เด็ก ๆ ในหมู่บ้านจังหวัดอุบลราชธานีจะมาเล่นน้ำกันที่บริเวณน้ำตกภายในพุทธสถาน บวรราชธานีอโศก สถานที่นี้ห้ามนำบุหรี่ สุรา อาหารเนื้อ เข้ามากิน หรือสูบ ดื่ม ในบริเวณนี้ และควรแต่งกายให้สุภาพ ชุมชนแห่งนี้สามารถช่วยเหลือชาวบ้าน ที่คงวิถีแห่งพุทธะ ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และพึ่งพากัน ชุมชนแห่งนี้ เป็นหมู่บ้านที่ถือศีล 5 ปลอดจากอบายมุข

ภาพที่ 23 พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ให้โอวาทแสดงธรรมเปิดงาน “ตลาดน้ำอาริยะ” ของชุมชนบุญนิยม

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ให้โอวาทแสดงธรรมเปิดงาน “ตลาดน้ำอาริยะ” ณ บวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นครั้งแรก ในวันปีใหม่ไทย วันที่ 13 เมษายน 2561 เป็นวันประเพณีประจำปีของชาวบุญนิยมในการจัดตลาดอาริยะ ที่มีการแบ่งปัน “อาหารพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ” ที่สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมประชาชนที่ยากจนในชนบทได้จริง

วิถีไทยวิถีพุทธในชุมชนบวรราชธานีอโศกส่งผลให้วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมในการรับประทานอาหารหรือพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารเพื่อความผาสุกอย่างเป็นประโยชน์แท้จริงกับชีวิต ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“ตลาดอาริยะเป็นงานประจำปีที่จัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่เศรษฐกิจพอเพียงและระบบบุญนิยม ซึ่งเป็นวิถีการค้าขายที่ไม่หวังกำไร ไม่ฉวยโอกาสเอารัดเอาเปรียบหรือขูดรีดผู้ซื้อ ขณะที่ผู้ขายได้รู้จักการให้และการเสียสละ ฝึกฝนให้ตนเองลดละกิเลส ไม่โลภมากและแสดงน้ำใจต่อผู้อื่น และเพื่อให้ชาวบ้านทั่วไปได้เลือกใช้สินค้าราคาต่ำกว่าทุน เป็นการให้ของขวัญแก่ประชาชนในเทศกาลปีใหม่ไทย และเป็นการพบปะสังสรรค์กันของชาวบุญนิยมอีกด้วย

ปี 2561 มีความพิเศษที่จัดเป็นตลาดน้ำอาริยะ ที่แบ่งปัน “อาหารวัตถุพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ” และอาหารคาวหวานปรุงด้วยวัตถุดิบธรรมชาติต่าง ๆ มีวัฒนธรรมประเพณีของตนเอง ที่สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมประชาชนที่ยากจนในชนบทได้จริง ด้วยทุกคนต่างตั้งหน้ารอคอยเพื่อมาร่วมงานนี้เพียงครั้งเดียว จึงเป็นงานบุญประเพณีที่ยิ่งใหญ่ คือ สังคมได้ประโยชน์สูงสุด ลดการทะเลาะเบาะแว้ง และลดอุบัติเหตุจากการดื่มสุราเมายา การบ้าคึกคะนอง ที่ทำความเสียหายมาสู่ชีวิตและทรัพย์สินเงินทองของผู้คนเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นปัญหาของประเทศชาติที่จะต้องเสียงบประมาณมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ช่วยกันลดอุบัติเหตุและต้องจ้างเจ้าหน้าที่ตำรวจและเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ มาช่วยกันเฝ้าระวัง ให้มีจุดตรวจกันมากมาย ทำให้เสียเวลา ทรัพย์สิน ทุนรอน อย่างมาก แทนที่ประชาชนทุกฝ่ายทุกคนจะได้กลับไปรดน้ำดำหัวผู้อายุยาว พ่อแม่ และได้ร่วมทำกุศลกับพี่น้องญาติ

มิตรกันทุกฝ่าย ตามขนบธรรมประเพณี ที่มีความสงบและเรียบง่าย ตามแบบวิถีชีวิตชนบท และอิ่มอร่อยกับอาหารมังสวิรัติที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ได้ซื้อของราคาถูก และได้ซึมซับเรื่องเกษตรอินทรีย์กับกสิกรรมไร้สารพิษไปด้วยพร้อม ๆ กัน “พลิกฟื้น คืนชีวิตแม่มูน” ในอัตลักษณ์ วิถีไทย ๆ กับงานตลาดน้ำอาริยะ ซึ่งเป็นพื้นที่ ของการจำหน่ายผลผลิตในท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ มีความจำเป็นในชีวิตประจำวัน ราคาต่ำกว่าทุน ณ บวรราชธานีอโศก”

(ทีมงานทีวีบุญนิยม. 2561, เมษายน 13-15)

ภาพที่ 24 การทำกสิกรรมไร้สารพิษในชุมชนบวรราชธานีอโศก (ภาพซ้าย) การอยู่อาศัยในเรือ (ภาพขวา)

ที่มา (ศิลป์ แดนภูไพร และทีมงานสื่อบุญนิยมทีวี. ภาพถ่าย. 2561, เมษายน)

การทำกสิกรรมไร้สารพิษในชาวชุมชนบวรราชธานีอโศก และการอยู่อาศัยในเรือ โดยการใช้เรือเป็นพาหนะ และขายสินค้าบนเรือ ในงานตลาดน้ำอริยะ ดังคำขวัญที่กล่าวว่า “บ้านราชเมืองเรือ บ้านไม้เมืองหิน บ้านดินเมืองน้ำ บ้านงามเมืองพุทธ บ้านพิสุทธิ์เมืองอมตะ” ณ บวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ในวันปีใหม่ไทย วันที่ 13 เมษายน 2561 และการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ “พอเพียง” อย่างเป็นวิถีชีวิตปกติในทุก ๆ วัน

“งานนี่พี่น้องหมู่เฮาสิได่พบกับ สินค้าราคาต่ำกว่าทุน ถึกหลาย พบกับสินค้าที่จำเป็นมากมายหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น เสื้อผ้า รองเท้า เครื่องใช้สอยต่างๆ ที่จำเป็นภายในบ้านและครัวเรือน เสื่อสาด ที่นอน หมอน ผ้าห่ม ครก สาก จาน ชามพลาสติก กระเบื้อง สแตนเลส คุ ถัง กะละมัง หม้อ กระติกน้ำร้อน กระติกน้ำเย็น กระติกน้ำธรรมดา กระติกน้ำไม่ธรรมดา เตาฝืน เตาถ่าน เครื่องจักสาน กระบุง กระด้ง กระติบ หวด ตะกร้า ยาสมุนไพร ทั้งชนิดเม็ดและชนิดน้ำ น้ำด่าง น้ำสกัดย่านาง ยาดม น้ำมัน ยาหม่อง ทาถู ๆ ไม้กัวซา ไม้กดจุด ขวดดีทอกซ์ ซุ้มแพทย์ทางเลือก แพทย์วิถีไทย แพทย์

วิถีธรรม หนังสือ ซีดี เกษตร ธรรมะ เพิ่มพูนสติปัญญา พาสู่อิสระภาพ อุปกรณ์การเกษตร มีด พร้า จอบ เสียม กล้าไม้ เมล็ดพันธุ์ ไม้ดอก ไม้ผล ไม้ป่า ไม้ไม่ป่า และอื่นอีกมากหลาย

งานนี่บ่สิต้องเดินหลาย เพราะว่าสินค้าต่างๆแบ่งเป็นโซน ๆอย่างเป็นระเบียบ พี่ต้องก็เข้าคิวซื้อกันอย่างมีระเบียบและมีน้ำใจหลาย แต่ขนาดนั้นด้วยปริมาณพี่น้องที่มาหลายเติบ ส้วมที่เตรียมไว้มากแล้ว ก็ยังเต็มจนต้องรีบดูดส้วมกันแทบไม่ทันทีเดียว”

(ทีมงานสื่อบุญนิยมทีวี. 2561, เมษายน)

ภาพที่ 25 พืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ผลิตผลจากน้ำพักน้ำแรงของชาวชุมชนบุญนิยม

“พืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ผลิตผลจากน้ำพักน้ำแรงของชาวชุมชนบุญนิยม นำมาแบ่งปันให้กับชาวบ้านได้รับประทานและจำหน่ายในราคาถูก

ปุ๋ยใส่แล้วงอกใส่แล้วงาม ในราคาต่ำเตี้ยติดดิน กระสอบละ 50 กก.ราคาเพียงกระสอบละ 160 บาทเท่านั้น ซื้อกันได้แบบไม่อั้น จำหน่ายแบบไม่จำกัดจำนวนอีกด้วย มาขนกันไปโลด พ่อแม่พี่น้องต่างเอารถกระบะ รถหกล้อ รถสิบล้อ มาขนกันไปอย่างไม่ขาดสายจนโรงปุ๋ยแทบแตกเลยทีเดียว

นอกจากนั้นยังมีสินค้า กระเทียม หอม พริก เกลือ ซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำมันพืช ข้าวสาร ข้าวสวย ข้าวเหนียว พืชพันธุ์ธัญญาหาร ที่ปลอดภัย จากชาวกสิกรรมไร้สารพิษ จักรยานมือหนึ่ง มือสอง มือสาม จากไทย ญี่ปุ่น และเร้าใจสุด ๆ พ่อแม่พี่น้องที่มาเห็นราคาและจับต้องสินค้าแล้วต่างอ้าปากค้างกันไปตาม ๆ กัน

อาหารมังสวิรัติราคา บาทเดียว สิบบาทก็อิ่มอร่อยกันทั้งบ้าน พุงกาง มีก๋วยเตี๋ยวเรือ ขนมไทยโบราณ ผลไม้หลายชนิด ส้มตำ ตำแตงไร้สารพิษ เก็บมาสด ๆ จากสวนริมมูน ผัดผักบุ้งไฟแดงตัดมาสด ๆ จากสวนทำกิน ที่อยู่ติดกับตลาดน้ำอาริยะ นั่งฟังเพลงเพลิน ๆ จากบรรดาศิลปินรับเชิญ

มากหน้าหลายตา ที่พร้อมใจกันมาบรรเลงให้มวนกันเบิดมื้อเบิดวัน ขอเชิญทุกท่านจูงลูกจูงหลาน พาพ่อแก่แม่เฒ่า มาสาดน้ำใจ ให้เย็นชื่นชุ่มฉ่ำหัวใจไปทั้งแผ่นดิน”

(ทีมงานสื่อบุญนิยมทีวี. 2561, เมษายน)

สรุป จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่า ชุมชนบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี เป็นชุมชนสุขภาวะที่สัปปายะ อุดมสมบูรณ์ด้วยอาหาร 4 มีการใช้กวฬิงการาหารที่ครบพร้อมในการสร้างองค์ประกอบเหตุปัจจัยแห่งความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืนได้ไปตามลำดับ ที่ต้องรู้ได้ด้วยปัญญาญาณของตนเอง ถ้าได้จุดนี้ นี่คือตัวสัปปายะ มีผัสสะมีเจตนา ต้องทำให้เกิดจุดนี้ให้ได้ นี่คือเครื่องอาศัย คืออาหาร 4 ที่กินใช้เป็นองค์ประกอบหยาบ มาเป็นวัตถุรูปแล้วเกิดเจตนา ต้องทำให้ไม่ชอบไม่ชัง เป็นวิญญาณสะอาด นามรูปก็สะอาด ผู้ที่อ่านนามรูปออก ก็จบชัดเจน มีเท่านี้ เจตนามีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 ข้อ 377) เวทนามี 3 สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา นี่คืออาหาร 4 ที่ต้องเรียนรู้ หากมีอาการไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเครื่องอาศัยอาหารดี สุขภาพก็ดีแน่นอน

ธรรมะในเรื่องของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, กุมภาพันธ์ 14) ได้แนะนำให้ปฏิบัติธรรมะในเรื่องของ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ดังคำสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า

“ภูมิปัญญาการเคี้ยว ก็ต้องรู้จนถึงขั้นเคี้ยว เคี้ยวให้มันดีให้มันแหลก รสเคี้ยวให้มันเป็นอย่างไร ละเอียดดีนะ เคี้ยวไปเคี้ยวมา เคี้ยวให้อ่านไปถึงรสและโลกุตระเลย ถึงเรื่องโลกุตระ จริง ๆ ว่าสุขภาพการเคี้ยว มันมีความรู้ตามอาการของเรา

สุขภาพ หมายถึง การเคี้ยวละเอียด การเคี้ยว ก็มีความรู้ตามอาการเคี้ยวของเรา เคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวให้ดีก็เป็นการทำให้อาหารของเราดีอาหารของเราละเอียด อาหารไม่เป็นภัยต่อสุขภาพ อะไร ๆ ต่ออะไร

การเคี้ยวเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม คือ การเคี้ยวเป็นผัสสะอย่างหนึ่ง เคยอธิบายว่า เคี้ยวเคี้ยว ๆ แล้วก็บ้วนออกมา ดูแล้วก็ปลงอสุภะ มันเป็นอาหารเคี้ยวจากปากเราแท้ ๆ มือเราก็ไม่ได้สกปรกอะไร แล้วก็เอาเข้าไปอีก มันจะเป็นอะไร มันไม่ใช่อาเจียน มันไม่ใช่เศษกากอะไร อาหารที่เรากินอยู่ เคี้ยวๆ มีการพิจารณา ก็เป็นอยู่ ปลง คุณอย่าไปนั่งอุปาทาน ว่าอาหารนี้เคี้ยวแล้วก็คายออกมาเหมือนขยะเหมือนอาเจียนเหมือนอะไรนี่ มันไม่ใช่ มันก็อยู่ในสภาพที่คุณรู้อยู่เดี๋ยวนี้ เคี้ยวแล้วคายออกมา ถ้าคุณไม่คายออกมามันก็กลืนเข้าไป เอาออกมานี่ มือคุณนี่มันก็ใส่ช้อนใส่ชามอยู่ มันก็ยังสะอาดอยู่อย่างเก่านั้นแหละ คุณจะเอากินคืนเข้าไปมันก็อยู่เหมือนเก่า นี้คือการปฏิบัติธรรม”

(พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

ภาพที่ 26 พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำจิตวิญญาณชาวบุญนิยม บวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ที่มา (ทีมสื่อบุญนิยม, ภาพถ่าย, 2561, กุมภาพันธ์ 14)

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำจิตวิญญาณชาวบุญนิยม ผู้ก่อตั้งชุมชนบวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ได้ชี้แนะการปฏิบัติในเรื่อง “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” ดังนี้

“อาหารเรปฏิกูลสัญญา ไม่ว่าจะกินเนื้อสัตว์ หรือไม่เนื้อสัตว์ เมื่อคายออกมา มันเป็นการเสริมกาม ก็เป็นเศษกาก ถือเป็นของทิ้ง เป็นอะไร เป็นขยะ พอคายออกมาจากปาก มันก็ปนกัน อะไรที่เรากินมันก็แหลกปนกันเหมือนก้อนขยะ คนก็รู้สึกรังเกียจ อะไรอย่างนี้ จะไปรังเกียจอะไร มันยังไม่ได้เข้าไปปรุงแต่งกับน้ำย่อยอะไรด้วยซ้ำไป มันยังไม่เป็นอุจจาระ เป็นของใหม่ ๆ แต่คนเราก็อุปาทาน (ความติดมั่นยึดมั่นถือมั่น) ไปยึดติดอะไรต่ออะไร เป็นอุปาทาน

ล้างอุปาทาน การเคี้ยวแล้วก็คายออกมาดู ว่ามันก็เป็นอาหาร เป็นขยะเป็นอาเจียนมันก็ไม่ใช่ การเคี้ยวก็คายออกมาดู มันก็เป็นอาหารที่เป็นอาหารที่สะอาด ก็สะอาดอยู่แล้ว ให้เราอุปาทานก็ราวว่าเป็นขยะเป็นอาเจียนเป็นของที่ออกมาจากร่างกายแล้วมันไม่ใช่ มันจะกินกลืนเข้าไปได้ นี้ก็แสดงว่าเราวางอุปาทานได้ เหมือนกับคนกินปัสสาวะ มันก็เป็นอุปาทานว่าปัสสาวะมันสกปรก มันอะไร ถ้าปัสสาวะมันสกปรก คุณก็ตาย จะให้เรากินปัสสาวะทุกวันนี้ ก็เพื่อล้างอุปาทาน”

(พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2561, กุมภาพันธ์ 14)

“โภชเนมัตตัญญุตาหลักการทำความสบายให้กับตน “อนายุสสตูตร” ชาวชุมชนบุญนิยม “จนอย่างสุขสำราญเบิกบานใจ” แบบคนจนแบบศาสตร์พระราชา และขาดทุนของเราคือกำไรของเรา คนที่จะเป็นคนจนต้องขาดทุน และเป็นขาดทุนที่สุขใจ เป็นคนที่ขาดทุนอย่างไม่เดือดร้อน มีปัญญา

อย่างรู้ดีว่าเราขาดทุนจริง ๆ เราขาดทุนเพื่ออะไร เพราะอะไร เราจะดำเนินต่อไปเองได้ไหม ตนเองขาดทุนจริง ๆ แล้วก็ไม่รันช็อตด้วย ตัวเองยังเดินต่อได้ ไม่บกพร่อง เจริญงอกงามได้ พัฒนาได้ ก้าวหน้าได้ยิ่ง ๆ ขึ้นรู้การปฏิบัติ ไม่มีวันที่จะเสื่อม มีแต่จะเจริญขึ้น จะเป็นปฏิภาคทวียิ่งขึ้น ๆ”

(พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2560, ตุลาคม 29)

“เรื่องการแก้ปัญหาเศรษฐกิจแบบพุทธ สร้างคนจนสุขสำราญเบิกบานใจ ประเทศไทยกำลังมี “ปัญญา” รู้การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจที่ในหลวงตรัสไว้ แก้ปัญหาเศรษฐกิจ เศรษฐกิจคืออะไร เศรษฐกิจ โดยความหมายไม่ใช่เป็นหลักวิชา แต่เป็นความหมายง่าย ๆ พื้น ๆ ที่คนจะเข้าใจ เศรษฐกิจคือสิ่งที่เราอาศัยร่วมกัน อย่างไม่เดือดร้อนขาดแคลน ขัดเขินอะไร เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรากินใช้อาศัยร่วมกันอยู่ มันกระจายทั่วกันได้อย่างพอเพียง ไม่ขัดสนไม่ลำบากไม่แก่งแย่งไม่ทะเลาะวิวาท อยู่กันอย่างสงบสุข อยู่กันอย่างพอเป็นไปได้อย่างดี เรียบร้อยในสังคมเลย จะมีอะไร มีสิ่งที่ต้องอาศัยกินใช้ กินก็มีกิเลส ของใช้ก็มีกิเลส ยิ่งไปหลงของใช้นี่

ของกินก็หลอกกันบ้าบออะไรไม่รู้ น่าได้น่ากินน่าเอร็ดอร่อย มีทั้งกินอร่อย กินแล้วมีเกียรติ กินแล้วเท่ระเบิดสารพัดที่จะมีนัยยะ ไม่รู้กี่มิติ เอามาปั้นให้คนเกิดอุปาทานหลงยึดติดกันไป ไม่หาสาระที่แท้ว่า กินเพื่ออะไร กินนี่ ที่จริงแล้วมีมันมีที่จบ (กิเลส) มากกว่าของใช้ ของใช้นี่จะสารพัดปรุงแต่งไปเยอะ ซึ่งเราก็ไม่ต้องอาศัยมาก แต่ก็ต้องอาศัยบ้าง แต่มันไม่มี ขีดตัดเขตได้ง่ายเลย แต่กินนี่ กินเราใช้ภาษาว่าบริโภค ของใช้เราใช้ภาษาว่าอุปโภค ส่วนกินนั้นคืออาหารคำข้าว ธาตุอาหารที่กินเข้าไปสังเคราะห์ร่างกาย ให้ใช้มาปรุงแต่งร่างกายเรา เป็นธาตุอาหารธาตุวิตามินสาระอะไรก็แล้วแต่ น้ำมัน คาร์โบไฮเดรตอะไรต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการ ที่นักโภชนาการจะรู้ดี แต่มันก็มีจำกัด มันไม่เกินไปกว่านั้น เขาจำกัดว่ามี 5 หมู่ ได้ครบแล้ว ก็พอ ไม่ต้องเอาอะไรมาเฟ้อเกิน แต่นี่มันหลอกมากเกินกว่า 5 หมู่ 5 หมู่นี้แปลงกายออกไปเป็นล้าน ห้าหมู่นี้แปลงกายเป็นล้าน เราก็รู้ทัน ตั้งแต่หยาบตัดออกให้เหลือสาระแท้ ยิ่งอยู่กับหมู่กลุ่มที่ไม่เอาอาหารพิษอาหารเฟ้อเกินมา เราก็ช่วยการคัดเลือกอยู่แล้ว ไม่ค่อยมีเข้ามาง่าย ๆ หรอก อยู่ที่นี่ไม่ต้องพิจารณามาก กินเข้าไปเถอะไม่มีสารพิษอะไรที่จะทำร้ายร่างกายหรอก ไม่ต้องเสียเวลาพิจารณาด้วย บนโต๊ะนี่กินได้ ระวังท้องแตกอย่างเดียว มันเยอะ เพราะว่ามันเป็นการรู้ พวกเราคัดเลือกคัดเฟ้น ไม่ให้หยาบ ๆ พวกนี้มา ละเอียด ๆ มา กว่าจะมาถึงชั้นพวกเรานี่ อยู่นอกเขตเทศบาล เข้ามาไม่ได้ง่าย ๆ ที่เป็นเนื้อหาสาระแท้

ทีนี้ประเด็นเศรษฐกิจ มันแฝงในทางภาษา การสัมผัส รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

เราก็ต้องเข้าใจภาษาสื่อสภาวะพวกนี้อย่างดี แล้วรู้ความจริงว่าอันนี้หมายถึงอันนี้ หมายถึงรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส แล้วเราไปรับอะไรมาเกินกว่าความจริงตามความเป็นจริง เราก็โง่อยู่ตลอด เราก็มาลดสิ่งไร้สาระลง ก็น้อยลง

แค่เราทำสิ่งที่จำเป็นสำคัญ มาอุปโภค บริโภค มันก็มีขีดความพอแล้ว ใครที่มีขีดความพอคุณก็สบายแล้ว แม้จะน้อยหน่อย เราก็อดทนเอาแล้วก็สร้างเสริมขึ้นมาเพราะว่ายังไม่พอ ถ้าเราพอแล้วลดความพอลงไปอีก ถ้ามันเกินไป มากไปแล้ว เราก็ลดน้อยมาแล้วก็พอ ๆ นี้ก็คืออธิบายพยัญชนะของพระพุทธเจ้า 5 คำนี้ ที่เรียกว่า “อัปปิจฉกถา สันตุฏฐิกถา ปวิเวกกถา อสังสัคคกถา วิริยารัมภกถา” ถ้า 5 คำนี้ครบเลยสวรรค์นรกหมดเกลี้ยง วิริยารัมภะ เป็นตัวไขว่า เราไม่ได้มากินแรงใคร เราไม่ได้มาเป็นภาระใคร เราขยันหมั่นเพียรสร้างสรรเสียสละ แล้วเราก็หมดสวรรค์ สวรรค์ลดได้ อสังสัคค แล้วเราก็สงบ เราก็หยุด เราก็เข้าใจในความมีน้อย น้อยในขีดที่ไม่ทรมาน เราก็ไม่เดือดร้อน อัปปิจฉะ สันตุฏฐิ นี้เป็นตัวไขทุกอย่างเลย น้อยมีน้อยแล้วพอนะ ทั้งๆ ที่สังขารทางร่างกายและจิตใจ ไม่เสื่อมไม่ทรุดไม่เสีย จิตใจก็ไม่เสีย ภาวะของร่างกายก็ไม่เสีย จบ เรารู้ความพอดี ความพอเพียง ความพอเหมาะ มันเป็นการรู้ในความจริงตามความเป็นจริง ก็จบ”

(พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2560, ธันวาคม 24)

ภาพที่ 27 แท่น “โศลกธรรม โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์”

แท่น “โศลกธรรม” โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า “ไม่กังวลกับความร่ำรวย ไม่หิวโหยความบันเทิง ไม่ปรารถนาความเป็นใหญ่ ไม่มีปัญหากับความเครียด ชีวิตจึงไม่คลาดแคลนความเบิกบาน” (ภาพซ้าย) และ “จุดหมายปลายทางของเรา คือ เบิกบาน แจ่มใส มัธยัสถ์ สุภาพ สงบ หมดความอยาก สิ้นความเสพ กิโลสูญ ช่องมรรคประเทศไทย ชมพูทวีป” (ภาพขวา) แท่นโศลกธรรมนี้ตั้งอยู่ที่ชุมชนบวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเป็นการเตือนใจในอุดมการณ์เชิงพุทธให้กับชาวชุมชนบุญนิยมและผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้านราชธานีอโศก

"ภูมิปัญญาการเคี้ยวสู่ความเบิกบาน สูญญตา" ณ เมืองหลวงพุทธะ เมืองหลวงของอีสานใต้ สู่สุดเขตของความเป็น "อิสรเสรีภาพ เสรีภาพ ภราดรภาพ บูรณภาพ และสมรรถภาพ" โดยผ่านช่องสูญ "กิโลสูญ ช่องมรรค ประเทศไท ชมพูทวีป" สุดเขตแดนตะวันออกเฉียงเหนือ ดินแดนอารยธรรมที่มีความศิวิไลน์ (Civilization) ดินแดนชาวบุญนิยม ผู้มีความจนอย่างสุขสำราญเบิกบานใจ "จุดหมายปลายทางของเรา คือ เบิกบาน แจ่มใส มัธยัสถ์ สุภาพ สงบ หมดความอยาก สิ้นความเสพ" ซึ่งสามารถพบกับจุดหมายปลายทางนี้ได้ที่แผ่นดินพุทธ แผ่นดินทอง แผ่นดินบุญนิยม ที่มีความ "จนอย่างเบิกบานสำราญใจ" แม้จะมีปัญหาสาธารณสุขในด้านความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายอยู่บ้าง อันเกิดจากหน้าที่กิจกรรมการงานในฐานงานต่าง ๆ เช่น กสิกรรมไร้สารพิษ โรงปุ๋ย โรงสีข้าว โรงครัว โรงแชมพู โฮงปัว สัมมาสิกขา ขยะวิทยา เป็นต้น ที่ต้องเผชิญไปตามสภาพของเหตุปัจจัยที่ทุกคนได้กระทำลงไปก็ตาม แต่ด้านจิตใจนั้น ชาวบุญนิยมนั้น ส่วนใหญ่เมื่อ "ไม่กังวลกับความร่ำรวย ไม่หิวโหยความบันเทิง ไม่ปรารถนาความเป็นใหญ่ ไม่มีปัญหากับความเครียด ชีวิตจึงไม่ขาดแคลนความเบิกบาน"

ส่วนแผ่นดินทุนนิยม ดินแดนที่มีความเครียดและวิตกกังวลกับสภาพเศรษฐกิจการทำมาหาเลี้ยงชีพของตนเองเป็นหลัก หลายคนมุ่งไปสู่การหาเลี้ยงชีพ ด้วยความกังวลกับความร่ำรวย ความบันเทิงในทุกรูปแบบ ด้วยความไม่เข้าใจในความสุขแท้ จึงหลงเพลินไปหาสุขปลอมเพื่อมาสนองความสุขชั่วคราวกิเลสตัณหาตั้งแต่ในระดับอบายมุข กาม โลกธรรม และอัตตา ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น มีความชอบความชังติดสุขหลงในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสมาก หลงเสพมากจนเป็นปัญหาสาธารณสุขตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนจนถึงระดับประเทศ ที่เสียสภาพความเบิกบานผาสุกความเป็นวิถีธรรมวิถีไทย ที่พึ่งตนมีความเพียรมีความสงบเบิกบานและผ่องใส อันนำสู่ความเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ไม่สิ้นสุด ไม่มีจบ การเคี้ยวอาหารหลงไปกับความเพลิน จึงยังเคี้ยวเร็วและหยาบอยู่ เคี้ยวเพียง 3-5 ครั้งต่อคำแล้วก็กลืน แต่หากได้นำวิธีการฝึกสติสัมปชัญญะด้วยการเคี้ยวอาหารไร้สารพิษ ให้ละเอียดเคี้ยวในปริมาณเบื้องต้นประมาณ 10-20 ครั้งต่อคำแล้วค่อยกลืน ประกอบกับการมีวิธีการแก้ปัญญาแบบบุญนิยม อันเป็นทางเลือกด้วย "ความจน" และการตั้งศีลมาปฏิบัติ อย่างเป็น "อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา" ปัญหาก็จบได้

ภาพที่ 28 แผ่นดินพุทธ แผ่นดินทอง มีการทำสัมมาอาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ว่า “ขาดทุนคือกำไรของเรา”

ที่มา (ทีมงานบุญนิยม. 2561, เมษายน)

แผ่นดินพุทธ เป็นคำที่ติดไว้บนหลังคาเฮือนสูญศูนย์ซึ่งเป็นอาคารหลักในการทำกิจกรรมของชุมชนบวรราชธานีอโศก โดยมีใจความ หมายถึง การเป็นแผ่นดินทอง มีการทำสัมมาอาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ว่า “ขาดทุนคือกำไรของเรา” ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้กล่าวว่า

“แผ่นดินที่เป็นพุทธ คือ สังคมชุมชนสุขภาวะ เป็นสังคมที่ชาวชุมชนหลุดพ้นจากอบายภูมิ คือ อาชีพมิจฉาวณิชชา สร้างยาพิษ มอมเมากิเลส ทำผิดศีล 5 อย่างเมามัน ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่าไปสุดโต่ง สวรรค์นรก ให้เลิกโลกียรส รสสุขปลอม สุขลวง ทุกข์จริง แต่มาเอาโลกุตระแท้ ๆ แยกแยะโลกียะและโลกุตระให้ชัดเจน แยกเวทนา 108 แยกเวทนาในเวทนาให้ได้ มาทำสัมมาอาชีพ อันเป็นสาธารณโภคี”

(พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. 2561, มิถุนายน 7)

“ดิฉันมั่นใจว่าจะอยู่ที่นี่ตลอดชีวิต เพราะดิฉันได้มีโอกาสทำงานเพื่อพระศาสนาและประชาชนตามที่ได้อธิษฐานไว้เมื่ออายุ 25 ปี ทั้งยังมีความสุข จิตใจได้พัฒนา ทั้ง กาม อัตตา ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์เบาบางลงจากเดิมมาก เนื่องจากได้ฟังธรรมจากสมณะโพธิรักษ์ซึ่งเปิดพระไตรปิฎกยืนยันคำสอนที่ตรงกันไม่ผิดเพี้ยน นำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลจริง มีมิตรดี สหายดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี อาหาร อากาศ เอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพ สามีของดิฉันก็มีความสุขที่อยู่อย่างอบอุ่นกินน้อยใช้น้อย และทำงานฟรี ดิฉันมิได้รับผิดชอบประจำอยู่ฐานงานใด เมื่อมีงานด่วนประเภทงานเขียน ก็ยินดีทำให้

เต็มกำลังเช่น มีงานสรุป เรียบเรียงธรรมะที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์แสดงไว้ งานเข็นปุ๋ย เก็บแตงกวา การงานเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นงานใช้สมองหรือใช้แรงงานก็เป็นงานที่มีคุณค่า คือทำให้ดิฉันได้พัฒนาความสามารถของตนและได้ล้างความเห็นแก่ตัว คือ ต้องทำงานร่วมมือประสานกับคนอื่น ๆ ที่นี่มิใช่แดนสวรรค์อันมีทุกอย่างให้เสพสุข และเส้นทางนี้มิได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ที่นี่เป็นสถานฝึกหัดการพัฒนาจิตให้เข้าสู่โลกุตระภูมิอย่างเป็นลำดับโดยมีศีลห้าเป็นเบื้องต้น และการรับประทานอาหารมังสวิรัติ ทำงานเพื่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่านอย่างถูกต้องตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทั้งนี้พ่อครูสมณะโพธิรักษ์เป็นผู้พาทำ คนที่นี่ใช้เวลา ทุนรอนและสมรรถนะเป็นประโยชน์ เกิดคุณค่าแก่ชีวิต

ดิฉันต้องการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ มรรคมีองค์แปดซึ่งเป็นเส้นทางแห่งการหลุดพ้นจากพันธนาการทั้งปวง เป็นการดับเหตุทุกข์แบบพุทธที่สัมมาทิฏฐิ .. ดิฉันมั่นใจว่าจะอยู่ที่นี่จนสิ้นชีวิต

หมายเหตุ...ที่นี่มีรายละเอียดมากมายให้ศึกษาทั้งด้านการกสิกรรมไร้สารพิษ การนำขยะมาใช้ประโยชน์ การพาณิชย์บุญนิยม การเติมเต็มความรู้ที่ให้ความกระจ่างในด้านบุญและกุศล แม้ดิฉันจะบรรยายละเอียดเพียงใดก็ไม่เท่ากับท่านมาศึกษาด้วยตนเอง... เชิญมาพิสูจน์”

(สิริมา ศรสุวรรณ. 2561, เมษายน 23)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมของชุมชนบวรราชธานีอโศก มีการรับประทานอาหารหรือพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารเพื่อความผาสุกอย่างเป็นประโยชน์แท้จริงกับชีวิตด้วยภูมิปัญญาบุญนิยมตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบวรราชธานีอโศก ส่งเสริมให้เกิดเป็นแผ่นดินพุทธ แผ่นดินทอง ที่มีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยข้าวพืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ ที่สมบูรณ์พร้อม โดยใช้หลักของ “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” ที่มีจิตวิญญาณเป็นอิสระเสรีภาพ ภราดรภาพ สมรรถภาพ บูรณาภาพ และเอกภาพ ทำให้เกิดความเป็นธรรมาธิปไตย ประชาธิปไตย อธิปไตย ในโลกทั้งสาม คือ โลกโลกุตระ โลกโลกียะ และโลกานุกัมปายะ เพื่อกลับสู่รากเหง้าที่มาต้นกำเนิดของเชื้อชาติพันธุ์เผ่าพันธุ์พุทธะในการสร้างความเป็น “ประโยชน์สูง ประหยัดสุด พอเพียง เรียบง่าย ขยันและแบ่งปัน” จนสืบทอดเชื่อมต่อจิตวิญญาณมาเป็นวัฒนธรรมความเบิกบานของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม “สวนป่านาบุญ”

การปฏิบัติจรณะ 15 วิชชา 8 ในการเคี้ยวอาหาร 4

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวชุมชนบุญนิยม ได้ให้คำสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ โดยมีผู้นำชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว) ร่วมการสนทนาธรรมด้วย อันเป็นการปฏิบัติ “จรณะ 15 วิชชา 8” เมื่อวันที่ 13 เมษายน 2561 ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พ่อครูว่า “การเคี้ยวให้ละเอียด ภาษาก็บอกตรง ๆ แล้วว่าการเคี้ยวก็คือทำให้อาหารมันแหลกเหลว มันมีสภาพที่เหมาะแก่การจะกลืน มันก็มีไปตามความรู้ก็น่าจะรู้แต่เพียงว่าอาหารที่เราจะกินเข้าไปแล้วเราจะเคี้ยว อาหารควรเคี้ยวแหลกเกินไปหรือว่าควรเคี้ยวพอดี ถ้าเผื่อว่าเคี้ยวแหลกเกินไป แหลกเกินไปแล้วไฟเบอร์มันหมดไปหรือเปล่า หรือว่ามันก็มีไฟเบอร์ หรือถ้าจะพูดอีกมุมหนึ่งแหลกเกินไปแล้วสรีระมันก็จะต้องมีการทำงานย่อย แหลกเกินไปจนมันไม่ต้องย่อย แล้วสรีระจะอ่อนแอไหม ก็เห็นว่าไม่ต้องมีอะไรมากกว่าเคี้ยวพอจะกลืนได้พอดี อาตมาก็ได้ยินมาบ้างว่า กินอาหารต้องเคี้ยวให้ละเอียด แล้วเคี้ยวให้ละเอียดเกินไปมันจะเหลือไฟเบอร์อยู่ไหม เลยจะกลายทำให้เราอ่อนแอไหมอย่างนี้

การเคี้ยวจะไปมีผลอะไรกับจิตใจ อย่าไปเคี้ยวให้มันกัดปากก็เท่านั้น อาตมาก็เคยมีกัดลิ้นกัดปากบ้าง หากเคี้ยวหยาบไปก็ไม่ค่อยดีทรมานสรีระเรา”

พ่อครูว่า “พระพุทธเจ้า ก็สอนแต่เพียงว่าอย่าไปติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ของมัน กวฬิงการาหาร จะไปชอบการเคี้ยวหยาบละเอียดอะไรมากมาย ก็ไม่ได้คิดถึงขนาดนั้น”

พ่อครูว่า “ใช่ พระพุทธเจ้าเน้นไม่ให้ติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กวฬิงการาหาร หากไปติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มันก็ไม่ดี ก็เรียนรู้ผัสสะ กับเจตนา ถ้าไม่มีผัสสะคุณก็เรียนรู้สภาวะที่เกิดจากผัสสะ ผัสสะมันก็มี 3 เจตนามันก็มี 3 ที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ผัสสะ 3 ท่านให้เรียนรู้ เวทนา 3 สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วน มโนสัญเจตนาหาร ก็ให้เรียนรู้ ตัณหา 3 วิญญาณาหารให้เรียนรู้ รูปนาม **อาหารรูป** ก็ย้อนมาสู่ **อาหาร 4**”

ผู้วิจัยว่า “การเคี้ยวหากเราตีเรื่องพฤติกรรม... การเคี้ยว ที่จะพาไปสู่**สุขภาวะที่ดีหรือไม่ดี** ที่มองคือสุขภาวะทาง WHO จะมอง สุภาวะทางกาย ทางจิต ทางสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ”

พ่อครูว่า “มันไปทางสรีระไป ถ้าทางนามธรรมก็มีละเอียดของมัน หากจะไปละเอียดทางวัตถุก็จะเยอะอีก อาจจะเป็นเพราะว่า**ศาสนาพุทธสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น** ถ้าหากจะไปเรียนอย่างอื่น นั่นก็จะมากมายมหาศาลในวัตถุทั้งหลาย เป็นโลกจินตา เป็นเรื่องเกินขอบเขตที่จะพูดถึงอีกมากมายพูดเมื่อไหร่ก็ได้

ในเรื่องรูป วัตถุต่าง ๆ เราไม่จำเป็นต้องไปเกี่ยวข้อง หลายวัตถุเราไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องอีกเลยในชีวิต”

ผู้วิจัย “การเคี้ยวช่วยรักษาโรคอย่างไร ... แพทย์วิถีธรรม อาจารย์หมอเขียวพาเรากินอาหารรสธรรมชาติรสไม่จัดและพยายามเคี้ยวให้ละเอียด อาจารย์หมอสอนให้พวกเราเคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำก่อนจะกลืนแล้วล้างความชอบความชังในจิตวิญญาณของเรา”

พ่อครูว่า “ถ้าล้างความชอบความชังแล้วก็ควรจะจบ”

ผู้วิจัยว่า “ถ้าร่างกายส่วนใหญ่สรุปได้ว่า หากเราเคี้ยวให้ละเอียดก็จะเป็นการบดย่อยตั้งแต่ในปาก กระเพาะก็สามารถย่อยง่ายขึ้น ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้นการขับถ่ายสะดวกขึ้น ส่วนของจิตใจได้ลดความใจร้อนความเร่งรีบ อาหารที่ทำก็มีส่วนด้วย อาหารสุขภาพ ที่สมดุลร้อนเย็น”

พ่อครูว่า “เคยพาทำกินแบบผสมรวม ก็ทำให้รสชาติมันรวม แต่ถ้ากินเฉพาะ กินข้าวที กินพืชผักที กินอาหารแต่ละอย่างที กินเฉพาะน้ำพริกก็น่าดูเหมือนกัน

กินเฉพาะน้ำพริกมันทรมาน เพราะรสชาติมันจัดทั้งเค็มเปรี้ยวหวาน ไม่มีอะไรมาบรรเทาเลย **น้ำพริกก็คือ** ความเฉลียวฉลาดหลอกตัวเองหลอกมนุษย์ เอาทั้งเค็มเปรี้ยวหวานมาใส่เข้าไปแล้วเรียกว่าน้ำพริก ชื่อคำศัพท์ว่าน้ำพริก แต่ที่จริงคือเอาสิ่งที่มันเป็นรสเปรี้ยวเค็มหวานอะไรทุกอย่างมาผสมกันอยู่ในนั้น ใครค่อนข้างชอบหวานก็ใส่หวานมากมาย ใครชอบเผ็ดก็ใส่เผ็ดมากหน่อยใครชอบเค็มก็ใส่เค็มมาก.. อะไรก็ว่ากันไป ก็แค่น้ำพริก รวมรส เพื่อผสมผเส นำพาอย่างอื่นให้เรากินได้ มนุษย์มันสร้างน้ำพริกมาให้คนกิน ถ้าหากกินน้ำพริกเฉย ๆ รวมรสทุกอย่าง ความจัดทุกอย่างนั้นยากจริง ๆ หรือแม้แต่พืช ที่เราจะกิน พืชแต่ละอย่าง กินแต่ละอย่าง มันไม่ใช่ง่าย ถ้าผสมเป็นน้ำพริกมาเลยมันก็จะง่าย ถ้าเอาแต่ละอย่างบางอย่างมันขม บางอย่างมันเผ็ดเกินไป ถ้าหากเรารู้รส ถ้าเราจะกินสิ่งนี้ มันจะมีรสมีกลิ่นอะไรของมัน เราก็รับรู้ การกินผสมกันก็เพื่อให้กินได้ง่าย หรือทำให้เป็นการมีความร้อนต้องผัดอะไรมันก็จะเกิดบรรเทารสลงไปบ้าง บรรเทากลิ่น เพื่อให้กินได้ง่ายขึ้น เป็นความสามารถความรู้ของคน สัตว์เดรัจฉานมันไม่มีหรอก

สัตว์กินพืชมันเจอพืชที่ไหนมันก็เคี้ยวกินเลย สัตว์กินเนื้อมันเจอเนื้อที่ไหนมันก็กิน ไม่มีทางเอามาต้มเอามาทำพะโล้ เอามาผัดเอามาดองอะไรต่าง ๆ สารพัด”

ผู้วิจัย “การเคี้ยวให้ละเอียดมันอยู่ที่จิตใจเราหรือเปล่า คนทั่วไปไม่สนใจการเคี้ยวอาหาร”

พ่อครู “มันรีบกิน ที่จริงแล้ว มันจะมีความเคยชิน ถ้าเผื่อว่าเรากินอาหาร ก็พยายามเคี้ยวให้พอเหมาะ มันก็ชินอย่างนั้น การรีบเคี้ยวอาหารก็หยาบ การย่อยก็ต้องใช้พลังงานมาก การเคี้ยวละเอียดก็ไม่ควรจะต้องเคี้ยวจนเป็นน้ำแล้วถึงกลืน เลยไม่ต้องใช้อะไร การทำงานสรีระก็ไม่ได้ใช้งานมันก็จะอ่อนแอแย่เลย เราก็ต้องเคี้ยวอย่างพอเหมาะพอดี เคี้ยวอย่างกลืนพอได้ ก็ใช้สามัญสำนึกก็พอแล้ว นี่ก็เป็นธรรมชาติอยู่แล้วคน หรือสัตว์ต่างๆ มันก็ทำเขามันอย่างพอเหมาะพอสม คนมันก็มีอยู่แล้ว ไม่ต้องอะไรมากหรอก นอกจากคนที่มีกิเลสมากรีบเคี้ยวรีบกินไปเล่นไปหาเงิน อย่างนั้นไม่ต้องสอนอะไรกันมาก ไม่ได้มาปฏิบัติธรรมหรอก”

อาจารย์หมอเขียวว่า “พวกใจร้อน ถ้าลดกิเลสได้ก็ไม่มีอะไร”

พ่อครูว่า “ถ้าลดกิเลสได้ ไม่ต้องติดในลาภยศสรรเสริญอะไรมาก กินอาหาร ก็จะไม่มีเวลาใช้ในการกินอาหาร ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องรีบร้อนไปหาเงิน ไม่ต้องรีบร้อนไปหาลาภยศอะไรต่าง ๆ ถ้าไม่มีโลกธรรมมากมายมันก็มีเวลาเคี้ยว”

ผู้วิจัยว่า “พ่อครูให้มาเน้นลดกิเลส ก็เข้าสู่กระบวนการปฏิบัติธรรม เริ่มมรรค 8”

พ่อครูว่า “เราต้องรู้เจตนาในมโนสัญเจตนาหาร ถ้าเรามีจิตติดในกาม รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส เป็นหลัก ถ้าไม่มีกิเลสติดพวกนี้มากมายมันก็ไม่มีอะไร ส่วนกิเลสชั้นสองสาม ภวตัณหา ก็ลึกไป ตามลำดับ กามตัณหาไม่มีอะไรมาก เรื่องของภวตัณหาเป็นเรื่องของอนาคามี ส่วนวิภวตัณหา เป็น เรื่องของโมหะ ก็คือเรียนรู้ในภพทั้งสาม กามภพ ภวภพ (รูปภพ อรูปภพ) คนเราต้องมีตัณหาที่ 3 คือ วิภวตัณหา คือเราต้องการล้างกิเลสที่มันติดภพ กามภพ รูปภพ อรูปภพในอนาคามีก็จบ จนไม่มีภพ ก็เหลือแต่ตัณหาอุดมการณ์ พระอนาคามีไม่มีความต้องการในกามแล้ว สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็ ไม่มีกิเลส มีแต่เรื่องของตัวเองที่มีเศษเหลือ รูปภพ อรูปภพ รูปราคะ อรูปราคะ มานะอุทธัจจะ อวิชชา ก็ล้างไปตามลำดับ เข้าตรงนี้เท่านั้นเอง”

พ่อครูว่า “ลดกิเลสเป็นหลัก จะถึงสวนป่านาบุญก็ต้องลดกิเลสเป็นหลัก กินอาหารก็ลด กิเลสไม่ใช่กินแต่เพียงเลี้ยงร่างกาย เลี้ยงร่างกาย ก็เป็นสุขภาพเป็นวิทยาศาสตร์สามัญ ก็เรียนอยู่แล้ว ไม่มีปัญหาหรอก ทางศาสนาจึงเรียนเรื่องของบุญ เป็นการลดกิเลสอย่างแท้จริง แต่ทั้งโลกเขาเรียนกัน ที่ไหน เขากินอาหารมีแต่มัวเมามีแต่ไปกับกิเลสแล้วก็หลอกกัน ปรุงแต่งหลอกกันเป็นเชฟมือหนึ่ง รวย”

ผู้วิจัย “เรื่องอาหารเป็นหนึ่งในโลก คนทั้งโลกก็พูดถึงเรื่องอาหารเป็นหนึ่งในโลกไปอีกเรื่อง แต่ของพระพุทธเจ้านี้อีกอย่างหนึ่ง”

พ่อครูว่า “ในโลกของพระพุทธเจ้าคือ “อาหาร 4” นั่นแหละ ในโลกเขาไม่ได้เรียนรู้อาหาร อีก 3 อย่างที่เหลือ แม้แต่ทางศาสนาธรรมดาก็ไม่ได้เรื่องอะไร มีบ้างแต่ไม่ละเอียดลออเหมือน พระพุทธเจ้า หรือแม้แต่คำว่า “กวฬิงการาหาร” อาหารคือคำข้าว ก็ไม่ได้หมายถึงแค่ธาตุที่ควรกินเข้า ไปเลี้ยงขันธ์ ก็คือให้ครบ 5 หมู่ แต่คนไปติดที่รส “กวฬิงการาหาร” ติดเนื้อสัตว์ก็ต้องลดลง 3 อย่างนี้ เป็นของศาสนาพุทธ กวฬิงการาหาร ก็คือโภชนาหารคำข้าวทั่วไป ของพุทธถ้าเข้าใจ ต้องมาศึกษา ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณาหาร 3 อย่างนี้เป็นของศาสนาพุทธ ก็ครบ จิตมันเป็นกิเลส ติดยึดใน กาม รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส กวฬิงการาหารก็กินแต่ธาตุ อย่างทุกวันนี้ อาตมากินอาหาร สามัญ มะนาวก็เปรี้ยว น้ำตาลก็หวาน ข้าวมันก็มีเคี้ยวไปเคี้ยวมาก็เป็นน้ำตาล มันก็หวานขึ้นเท่า นั้นเอง เคี้ยวไปเคี้ยวมาก็เป็นแอลกอฮอล์”

ผู้วิจัย “สุขภาวะคือการลดกิเลส”

พ่อครูว่า “มากินข้าวกินอาหารมันลดกิเลสได้ก็ถูกแล้ว ที่จริงกินอาหารในโลก เขาก็กิน เพื่อให้สรีระร่างกายขันธ์ดินน้ำไฟลม ยืนนานเท่านั้นเอง แต่พระพุทธเจ้าท่านผนวกเอากิเลส กิเลสมัน เป็นภาระก็เสียเวลาทำให้วุ่นวายถูกต้มตุ๋น ถูกหลอกเอาเงิน ต้องกินให้อร่อย ต้องกินหรูหรากินให้ สวยงามให้มีรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสเท่านั้นแหละ ก็ถูกเขาหลอกในโลก พอคุณเองไม่ถูกหลอกในโลก แล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร

คือ อาหารคำข้าวที่จะกินนี้ รวมรูปกลิ่นเสียงสัมผัส จะบรรลุอรหันต์แล้วเป็นพระเจ้าก็ต้องกินอาหาร รู้กิเลส รู้ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ลดกิเลสได้หมด ปฏิบัติธรรมต้องสัมผัสให้มาก แต่เกี่ยวกับเรื่องอาหารนี้การปฏิบัติที่ไม่ผิด โภชเนมัตตัญญุตา นั่นแหละคือตัวหลัก ในการกินอาหารพิจารณาเรื่องนี้ โดยมีอาหารจริงที่เรียกว่า สำรวมอินทรีย์ 6 โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยคะ ก็หมายความว่าต้องมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาในขณะที่กินอาหาร แล้วจะรู้กิเลส 3 ตัวนี้เป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิดของศาสนาพุทธ การปฏิบัติธรรมถ้าคนไม่มีสัมผัส 6 เราก็ไม่มีสิ่งที่จะเกิดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในเวลาสัมผัสแล้ว แล้วคุณก็ไม่มีสติที่จะต้องเป็นโพชฌงค์ ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ คุณก็ไม่ได้เรียนรู้ธรรมะอะไร ก็เป็นคนแบบโลก ๆ แต่ถ้าคุณมีสติ ไม่ใช่สติแค่รู้ตัวเฉย ๆ คำว่าสติรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะต้องมีตัวธรรมะของโพชฌงค์ มีวิจัย อ่านว่าเรากินอาหารสัมผัสแล้วมันมีการติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสอย่างไร อาการของจิต กาย เวทนา จิต ธรรม คุณก็ต้องพิจารณาแล้วว่ามันมีกิเลสผสมอยู่ในนั้นไหม โดยเฉพาะในเวทนา เป็นการสัมผัส ที่รู้สึกนี้อ่านเจอกิเลสหลอก หรือแยกความหลงโลกความเป็นสุขเป็นทุกข์ในโลก แล้วรู้ความจริงตามความเป็นจริงแล้วอ่านเจตนา วิจัยวิจาร เวทนาแท้คือรู้ความจริงตามความเป็นจริง มีเวทนา 2 คือมีเวทนาเก๊ กิเลสมาปรุงว่าชอบหรือไม่ชอบ ก็ลดตรงนั้นได้ จิตของเรามันยังโง่ มันมีตัณหาอุปาทาน เกิดความชอบหรือไม่ชอบ กินเร็ว ๆ ก็มีแรงกระตุ้น จะรีบไปหาเงินไปหาลาภยศสรรเสริญโลกียสุข ถ้าหากไม่มีโลกธรรมเกินไปแล้วก็ไม่มีอะไรหรอก คนที่ไม่หลงใหลในโลกธรรมลาภยศสรรเสริญโลกียสุขมาก จะกินอาหารช้า แต่ถ้าคนที่ติดยึดในโลกธรรมมากจะกินอาหารเร็วจะรีบกินจะต้องไปล่าในลาภยศสรรเสริญ หรือไปเสพสุขอะไรของเขาก็แล้วแต่ที่ต้องแสวงหาทางนอกทางในทางใจ”

อาจารย์หมอเขียวว่า “ทำให้เราอ่านว่าเราหลงไปรีบไปทำอะไร อ่านเวทนา เป็นกิเลสอย่างไร เป็นจุดเชื่อมไปสู่การลดกิเลสได้”

พ่อครูว่า “อันนั้นแหละเป็นจุดสำคัญ นอกนั้นทางโภชนาการผู้คนก็ศึกษากัน อาหารอย่างไรให้ได้ธาตุที่ถูกต้องเหมาะสม แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไรกับอาหารถึงจะไม่เป็นพิษ อาตมาว่า ก็ต้องมาดู อะไรกินก่อนหลัง ดีไม่ดีมีกระทั่งถึงเวลานี้ควรกินอันนี้เวลานี้ควรกินอันนี้ ชีวิตมันจะไม่ลำบากเกินไปหรือ Specifications มันมากเหลือเกิน”

สรุปชุมชนสุขภาวะกับความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน

ชุมชนราชธานีอโศก เป็นชุมชน “คนจนที่มีแบบ” ชาวชุมชนบุญนิยม “จนอย่างสุขสำราญเบิกบานใจ” ทุกคนมารวมตัว ณ ชุมชนแห่งนี้ เพื่อปฏิบัติตนไปสู่ความจนแบบศาสตร์พระราชา ขาดทุนของเราคือกำไรของเรา คนที่จะเป็นคนจนต้องขาดทุน และเป็นขาดทุนที่สุขใจ เป็นคนที่ขาดทุนอย่างไม่เดือดร้อน มีปัญญาอย่างรู้ดีว่าเราขาดทุนจริง ๆ ขาดทุนเพื่ออะไร เพราะอะไร เราจะดำเนินต่อไปเองได้ไหม ตนเองขาดทุนจริง ๆ แต่ตัวเองยังเดินต่อได้ ไม่บกพร่อง เจริญงอกงามได้ พัฒนาได้ ก้าวหน้าได้ยิ่ง ๆ ขึ้น รู้การปฏิบัติ ไม่มีวันที่จะเสื่อม มีแต่จะเจริญขึ้น จะเป็นปฏิภาคทวียิ่งขึ้น ๆ

ด้วยการ “พึ่งตนจนเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้” และหนึ่งในบทของการฝึกฝนเพื่อไปสู่คนจนที่มีแบบ เป็นคนวรรณะ 9 การเคี้ยวกวฬิงการาหารเป็นการล้างอุปาทาน คือ วิญญาณหาร ที่ผู้นำชาวชุมชนบุญนิยม ได้แนะนำ ให้ทำพฤติกรรมความจน ด้วยการเคี้ยวกวฬิงการาหาร แล้วอ่านไปให้ถึงโลกุตระ รูปนามภูมิปัญญาการเคี้ยว ก็ต้องรู้จนถึงขั้นเคี้ยว เคี้ยวให้มันดีให้มันแหลก รสเคี้ยวให้มันเป็นอย่างไร ละเอียดเคี้ยวให้อ่านไปถึงรสและโลกุตระ ถึงเรื่องโลกุตระ จริง ๆ ว่าสุขภาพการเคี้ยว มันมีความรู้ตามอาการของเรา การเคี้ยวให้ละเอียด สุขภาพ หมายถึง การเคี้ยวละเอียด การเคี้ยว ก็มีความรู้ตามอาการเคี้ยวของเรา เคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวให้ดีก็เป็นการทำให้อาหารของเราดีอาหารของเราละเอียด อาหารไม่เป็นภัยต่อสุขภาพ

6.2 ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นสังคมที่เป็นหมู่มิตรคนดีจะไหลมารวมกันเพื่อร่วมกันทำความดีเพื่อมวลมนุษยชาติโดยพากเพียรทำความดีช่วยเหลือเกื้อกูลผองชนไปพร้อม ๆ กับทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์แห่งชั่วในตน ด้วย “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” รวมกับหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีอย่างถูกตรงทำให้ชีวิตได้พบกับคุณค่าและความผาสุกสูงสุดที่แท้จริงอย่างยั่งยืน ไปตามลำดับในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็น ๆ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในระดับภูมิปัญญาพระพุทธศาสนาที่ทำให้พ้นทุกข์ทางกายและใจ ดังวัฒนธรรมในระดับพุทธะว่า “ลดกิเลส รักษาโรค” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้มาพากเพียรลดกิเลสความชอบชังในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่กล่าวว่า

“ปัจจัยที่ทำให้ตัวเองมีพฤติกรรมการกินและเคี้ยวอาหารที่ดีต่อสุขภาพทั้งกายใจมีองค์ประกอบหลัก คือ การได้ฟัง “ธรรม” แล้วเชื่อว่าแม้แต่การกินการเคี้ยวอาหารก็คือการปฏิบัติธรรม พิจารณาในทุก ๆ อิริยาบถของตัวเราเอง”

(วริศรา ทองอยู่. 2561, มีนาคม 16)

“เคี้ยวให้ละเอียดเท่าที่รู้สึกสบาย จนเกิดความรู้สึกว่าจะกลืนหรือไม่กลืนก็ได้ สบายใจดี ไม่มีทุกข์ใจ คือ ล้างความชอบความชังได้ จะมีประโยชน์อย่างมากคือ มีสติรู้ความจริงตามความเป็นจริง และจะสะสมเป็นสมาธิพุทธ

ระบบย่อย จะมีประสิทธิภาพสูงสุด ชีวิตจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปร่างกายได้ง่ายสามารถกินในปริมาณที่น้อยลง ทำให้ชีวิตได้รับพลังสูงสุดในระดับนาโน

ส่วนเรื่องอาหาร ที่นี้เป็นอาหารที่บริสุทธิ์มาก ๆ ค่อย ๆ เคี้ยว จะพบรสชาติหวานมาก ๆ อร่อย และกินทั้ง 3 มื้อเลย (อยู่ที่บ้านกินมื้อเดียว) และลองกินอาหารสูตร 1 อาหารพลังพุทธ กินมื้อเดียว แต่ก็ไม่รู้สึกหิวเลย เราตามหาสัตบุรุษมา 3 ครั้งแล้ว และครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้าย และได้บอก

ลูกว่าถ้าไม่เจอสัตบุรุษที่แท้จริง ก็จะตายอยู่ที่นี่แหล่ะ สุดท้ายก็พบสัตบุรุษ เพราะทุกอย่างที่ฟังที่นี่ (ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก) นั้นเป็นจริงทุกอย่าง”

(นวล พรรณธร. 2561, พฤษภาคม 9)

“สบายใจ ลดความรีบร้อนรีบเร่ง พอใจกับสุขภาพตนเอง ณ ขณะนี้ ได้หมู่มิตรดี มีแรงเหนี่ยวนำในการทำ เอาก็ได้ไม่เอาก็ได้ ทำแบบนี้คือ ยา 9 เม็ด ไม่กินเนื้อสัตว์ เคี้ยวละเอียด สิ่งที่ทำให้ดีขึ้น ลดละการกินเนื้อสัตว์ กินน้อยลง ได้ถืออธิศีล ไม่เบียดเบียน”

(ขันทอง. 2560, พฤศจิกายน 23)

“มีสติในการเคี้ยวอาหาร เพราะการเคี้ยวอย่างช้าๆ ทำให้เราเห็นอิริยาบถของการเคี้ยว และได้เห็นความรู้สึกถึงรสชาติอาหารก่อนที่เราจะทาน และขณะทาน เห็นอาการอยากทาน ไม่อยากทาน บางครั้งก็เคี้ยวจนกลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ กิเลสชอบอยากกลืนเร็ว เห็นความไม่ชอบไม่ชังตลอดเวลา บางครั้ง ล้างกิเลสทันบ้าง ไม่ทันบ้าง”

(สุนีย์. 2560, พฤศจิกายน 23)

“เริ่มกินเยอะมากกว่าคนปกติ คือ กินทุกอย่าง จากที่เป็นคนรักการกิน และรักการทำอาหารมาตั้งแต่เด็ก ๆ ชอบงานทุกอย่างที่เป็นงานศิลปะที่ทำด้วยมือ เราก็กิน ไม่รู้ทำไมทุกอย่างมันจะกินไปหมด จะเอา ๆๆๆ กิน ๆๆ อร่อยไม่อร่อยไม่รู้ รู้แต่ร่างกายมันอัตโนมัติไปเลย คือซื้อกินเห็นอะไรก็สามารถเอามาทำให้อร่อยได้หมด คือ กินจนเป็นแบบนี้ อ้วนน้ำหนักมาก

จำนวนครั้งการเคี้ยว ไม่ได้นับ แค่รู้ว่าเราต้องทำตามหลัก และดูร่างกายของเรา ก็คือ เคี้ยวให้นานที่สุด เท่าที่ร่างกายของเราจะไม่ทรมานจนเกินไป ดูว่าให้เคี้ยวเป็นน้ำ อย่างผักบุ้งเราก็จะลองพิจารณากิเลสดู คือ เคี้ยวตอนแรกจะรับรู้ถึงความเปรี้ยว ๆ ของยาง อยู่ที่นี่ คือแม้กระทั่งน้ำล้างผัก ก็รู้สึกชัง ผลักว่าเขาเอาน้ำอะไรมาล้าง อยู่บ้านต้องล้างน้ำกรองเท่านั้น บางทีเราก็สามารถเอากิเลสที่เรายังเยอะอยู่มาช่วยผ่อนได้บ้าง เช่น คิดว่าผักบุ้งเละในปากมันก็เหมือนกับซุปผักโขมในร้านอาหารที่ชอบกินประจำ เราก็จะไม่ชังเท่าเดิม ความรู้สึกอยากเอาออกจากปากไป ไม่อยากกลืนแต่ก็คายไม่ได้”

(ภาวินี ผลวิวัฒน์. 2560, กันยายน 27)

“พืชผักบางอย่างรสชาติดีและปลูกเองได้ดีในท้องถิ่นใกล้ ๆ บ้าน ทำให้เราอยากปลูกกินเอง เป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้แก่ชุมชนไปในตัว เพราะเข้าใจว่าการเคี้ยว คือด่านแรกของร่างกาย ที่จะนำอาหารเข้าไปบำรุงร่างกายเป็นวิธีเดียวที่เราจะช่วยแบ่งเบากระเพาะอาหารให้ทำงานไม่หนักเกินไป การดูดซึมอาหารก็ง่ายต่อร่างกาย สามารถนำไปใช้ได้เกือบหมด ไม่เสียของ“

(วีณา หลงพันธุ์. 2561, มีนาคม 17)

"ปัจจุบัน อายุ 38 ปี ตอนมาเข้าค่าย อายุ 36 ปี (มาเข้าค่ายวันที่ 18 - 26 ก.พ. 60) ผมเข้าโรงพยาบาลจากอุบัติเหตุ ต้องผ่าขา และมีภาวะน้ำท่วมปอด จนต้องสวนหัวใจ น้ำหนักจาก 150 เหลือ 129 กิโลกรัม ชีวิตประจำวันเดิม ตื่นเข้ามากินกาแฟ กินไข่ลวก บุหรี่ 1 ตัว กลางวันกินอาหารอร่อย ๆ กิน ก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ พอขับรถ กินกาแฟเย็น 1 แก้ว เย็นมากินเบียร์ กุ้งแช่น้ำปลา ขาหมู กินแต่ของไม่ดี กินผัก ก็แค่ผักแซมเท่านั้น ไม่ออกกำลังกาย กินนอนและขับรถเท่านั้น ทำงานขับรถตู้ให้เช่ามาประมาณ 14 ปี มีคุณอาจิตอาสาท่านหนึ่งได้เคยพูดแนะนำกับผมว่า "คนอย่างผม ถ้าไม่เห็นโรงศพ คงไม่หลั่งน้ำตา"

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

เหตุปัจจัยนำเข้า (Input) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทุกข์จากความเจ็บป่วย

"ช่วงประมาณปลายปี 2559 เดือนธันวาคม เกิดภาวะหายใจไม่ทัน อาการคือ เดินจากหน้ารถไปหลังรถ เหมือนเดินขึ้นเขา 10 ลูก ยกของหนักไม่ได้ โดยเริ่มจากภาวะนิวโมเนีย น้ำท่วมปอด ถ้าเหตุการณ์วันนั้น นำส่งโรงพยาบาลไม่ทัน ก็มีโอกาสไม่รอดชีวิต ถ้าถึงช้าไป 3 นาที ตายบนรถ หมอเลยทำการสวนหัวใจให้ จากกนั้นมาจึงทำให้สุขภาพไม่ดี ก็รักษาน้ำท่วมปอด รักษาตัวอยู่ในห้องไอซียู 10 กว่าวัน และรักษาต่อในโรงพยาบาลรวมประมาณ 1 เดือน"

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

เหตุแห่งทุกข์ (ตัณหา)

ด้วยการมีความชอบในอาหารที่เป็นโทษต่อสุขภาพมาก เบียดเบียนชีวิตตนเองและสัตว์อื่น

"สาเหตุการเกิดโรคจาก การใช้ชีวิตประจำวัน (ที่เคยชินทำเป็นประจำ ๆ) ด้วยการดื่มเบียร์เป็นน้ำ ของโปรดคือ กุ้งแช่น้ำปลา ข้าวขาหมู ของที่ไม่ดี กินหมด กินน้ำอัดลม กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง

ถูกหามส่งเข้าโรงพยาบาล ถ้าช้าไปนิดเดียว ตายได้ เมื่อสุขภาพไม่ดี จึงตัดสินใจมาเข้าค่าย จากที่ก็ได้รับการเชิญชวนให้มาเข้าค่ายโดยผู้วิจัย และพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อีก 2 ท่าน เมื่อนานมากแล้ว ว่าการมาดูแลสุขภาพนั้นสำคัญมาก ไม่ต้องรอให้เจ็บป่วยแล้วค่อยมา"

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

กระบวนการ (Process) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ วิธีการดับทุกข์ (มรรค) ดับตัณหาความอยากชอบชังในกามคุณ 5 ในอาหารที่ชอบที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ที่กล่าวในข้อ 2 ข้างต้น

"เมื่อได้มาเข้าค่ายตอนเดือนกุมภาพันธ์ 2560 ได้รับการแนะนำจากผู้วิจัย และพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อีก 2 ท่านเช่นกัน ชวนให้กินอาหารสูตร 1 "พลังพุทธย่ำยีมาร" สอนวิธีการเคี้ยว การกินอาหารตามลำดับ ทำให้กินน้อยลง การดีท็อกซ์ (การสวนล้างลำไส้ใหญ่) ใช้น้ำปัสสาวะ สามารถกินน้ำปัสสาวะได้โดยไม่รังเกียจ

วันแรกที่เข้าค่าย ปัสสาวะที่ออกมา เหม็นมาก เหม็นจากยาลดไขมันที่เคยกินเข้าไป ยาทุกอย่าง พอไปวันที่ 3-4 ปัสสาวะมีกลิ่นเหม็นฉุนจากยาน้อยลง ปัสสาวะจืดขึ้น ทำให้เรานำมาใช้ดีท็อกซ์ได้ดีขึ้น และก่อนเข้าค่าย ได้ทานสเต็กปลามา ทำดีท็อกซ์วันที่ 3-4 มีเศษก้อนขนมปังเล็ก ๆ หลุดออกมา น้ำหนักหายไป 10 กว่ากิโลกรัม ร่างกายดีขึ้น เดินได้ไกลขึ้น ไม่เหนื่อยขึ้น

พอกลับมาบ้านหลังจากเข้าค่าย มาปฏิบัติตัวก็ใช้วิธีการของอาจารย์บ้าง (หลักการแพทย์วิถีธรรม ยา 9 เม็ด) แต่ก็มีแต่เรื่องน้ำหนักตัว ที่ยังทำไม่ค่อยได้ดีเท่านั้นเอง ส่วนผลค่าเลือด ค่าตับอยู่ในเกณฑ์ดี ไม่มีเบาหวาน ทั้งที่หมอคิดว่าควรจะมี แต่ไม่ได้บอกหมอว่า ใช้น้ำปัสสาวะและยา 9 เม็ดเป็นหลัก ไม่ได้บอกหมอว่าใช้วิธีของอาจารย์ตลอด เพราะจะทำให้ทะเลาะกับหมอได้

ปัจจุบันนี้ เกือบตลอด 2 ปี ก็ใช้วิธีการดูแลสุขภาพด้วยยา 9 เม็ด ทำโยคะบ้าง ปัจจุบันที่น้ำหนักตัวก็กลับมาขึ้น ก็เพราะการทำงาน ทำให้การดูแลสุขภาพ ก็ย่อหย่อนบ้าง แต่ตอนนี้ทุกสัปดาห์วันหยุด จะต้องทำคอร์สให้ตัวเอง 1 วัน คือ กินอาหารย่ำยีมาร 1 วันแบบนี้ เมื่อถึงเวลาที่บางทีรู้สึกต้องหาหมอสัปดาห์นี้ พอกินย่ำยีมาร 2 วันก่อนไปตรวจเลือด ค่าก็ดีขึ้น

ผมเชื่อว่า ถ้าเราทำปฏิบัติแบบนี้ทุกวัน มีระเบียบกับชีวิต ผมเชื่อว่าโรคทุกอย่างที่เป็นอยู่จะบรรเทา ทำให้หายขาดได้"

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

ผล (Output) จากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

สุขภาวะทางกาย (นิโรธ)

"ทุกวันนี้ สุขภาพยังดีอยู่ประมาณ 70% เพราะยังกินของที่เป็นโทษกับสุขภาพอยู่บ้าง แต่สิ่งที่เลิกได้เลย คือ เลิกแอลกอฮอล์ เลิกบุหรี่เด็ดขาด กาแฟ ยังดื่มอยู่บ้าง นาน ๆ ดื่มที ถ้าดื่ม ก็จะดื่มแบบกาแฟดำ ไม่ใส่ไขมันทรานส์ ไม่กินนมวัว กินนมถั่วเหลือง น้ำตาล ผมไม่กินหวานแล้ว ถ้าจะกินจะกินหวานจากผัก จากต้มผัก กินอาหารในบ้าน เลิกกินผงชูรสหมด การกินอาหารของผม ดีขึ้นหมด

ผมจะไม่ค่อยกินเนื้อสัตว์ แทบไม่กินเนื้อสัตว์ กินซื้อผักมากกว่า เนื้อสัตว์เลิกได้ 90% แต่ก็ยังมีกินอยู่บ้างตามหน้างานที่ยุ่งๆ ก็กินอยู่บ้าง คือ ปลาและไข่ แต่เลิกกินเนื้อสัตว์ใหญ่แล้ว เพราะพอ

ร่างกายเราสะอาดขึ้น เราไปกินเนื้อสัตว์ มันจะไม่ย่อย มันจะเหม็น ร่างกายเหมือนจะแอนตี้ (ผลัก) เพราะพอร่างกายเราสะอาดมาก เหมือนตอนไปเข้าค่าย พอกินกระเทียมและพริกเข้าไป ร่างกายมันเหมือนจะช็อค เกือบตาย พิษซ่าน มันจะร้อน ปากพองหมด เพราะร่างกายเราคลีนหมด”

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

สุขภาวะทางใจ (นิโรธ)

“ชีวิตทุกวันนี้มีความสุข ร้อยละ 70 ที่เหลืออาจจะมีเครียดเรื่องงานบ้าง ด้วยเราอยู่ข้างนอก ชีวิตเราต้องเผชิญ และเราต้องทำงานแข่งกับเวลา

บางทีมีเวลา ก็จะเปิดฟังซีดดีอาจารย์ หรืออาจารย์บรรยายที่ไหนก็จะเปิดฟังดูสด เวลาหงุดหงิดก็จะฟังอาจารย์บ้าง ฟังพ่อท่านบ้าง เปิดโยคะ 1 ชั่วโมง ให้ผู้โดยสารดู วิธีการของอาจารย์ช่วยคนได้มากจริง ๆ ครับ รู้จักอาจารย์ตั้งแต่ปี 2551 รู้จักสวนป่านาบุญ 1 ตั้งแต่ไม่มีอะไร จนวันนี้ก็เปลี่ยนแปลงไปมาก วิธีของอาจารย์ช่วยคนได้จริง ๆ จากการวิ่งรับส่งคนมาเข้าค่ายอาจารย์ วิธีการของอาจารย์เป็นสากลทั่วโลก สามารถแชร์ได้หมด แต่เรื่องปัสสาวะ ผมคนหนึ่งยังไม่เข้าใจในตอนแรก แต่พอได้ลองแล้ว มันช่วยได้จริง ๆ เอาน้ำปัสสาวะมาสระผม หยอดหู พอไม่สบายก็ใช้ผงถ่าน เดี๋ยวนี้ไม่สบาย ไม่กินยาพาราเลย จะกินผงถ่านผสมน้ำปัสสาวะ นอน 1 คืน ตื่นเช้ามาหาย ช่วยได้

เรื่องเคี้ยวเกี่ยวกับสุขภาวะอย่างไร

“การเคี้ยว ใหม่ ๆ เคี้ยว 20 ครั้งก็เมื่อย แต่พอฟังคำอาจารย์บรรยาย เคี้ยวให้สติอยู่ที่คำข้าว เรานั่งพิจารณา เราก็นับ 1 2 3 4 ทำจิตให้มันว่าง แล้วเคี้ยว จิตใจอยู่ที่อาหารคำข้าว ที่เราเคี้ยว ผมฟังที่อาจารย์พูด ก็ลองปฏิบัติดู ใหม่ๆ ก็ปฏิบัติยาก แต่พอเข้าค่ายวันที่ 4-5 ผมรู้สึกมันดิ่ง จะไม่สนใจอะไร นอกจากเคี้ยวข้าว ทำให้เรามีสติ เราจะรู้ว่ารสอาหารนั้นมันออกมาจากตรงนี้ รสอาหารทีมันเปรี้ยว มันออกจากตรงนี้ ขมมันมาจากไหน มันมาจากตรงนี้ หวานนี้มาจากไหน หวานจากผักที่เขาต้มมา สามารถจำแนกได้ ว่านี่มีกระเทียมหน่อยหนึ่งนี่ หรือรู้สึกว่านี่จืด หรือเรากินข้าว มันหวานจากข้าว เราก็เยาะเกลือนิดหนึ่ง เพื่อให้มันตัดกัน มันทำให้มีสติ”

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

ภาพที่ 29 ฟลุ๊ค กับอาหารมังสวิรัติแบบธรรมชาติ ประหยัดเรียบง่าย เคี้ยวละเอียด มีสติ ช่วยรักษาโรค

ฟลุ๊ค กับอาหารมังสวิรัติแบบธรรมชาติ ประหยัดเรียบง่าย เคี้ยวละเอียด มีสติ ช่วยรักษาโรค ทำให้กินน้อยได้ ดังคำสัมภาษณ์ว่า

"จากวันที่มาวันแรก กินข้าววันละครึ่งถ้วย พอวันที่ 5 ขึ้นไป กินเคี้ยวข้าวแค่วันละ 1 ช้อนโต๊ะ อิ่มนะครับ กินตามลำดับ มีคนถามว่าวันละ 1 ช้อนโต๊ะ กินได้อย่างไร มันอิ่มนานจริง ๆ เคี้ยว 50 ครั้งต่อ 1 กลืน วันหลังๆ จึงตักมากินอย่างละช้อน ๆ เท่านั้น วันหลัง ๆ ตักอย่างละ 1 ช้อน อิ่มแน่นแบบอิ่มจริง ๆ ไม่ได้อิ่มแบบหลวม ๆ ไม่จุก อิ่มแบบมีพลัง ผมสามารถไปช่วยงานที่สวนได้ ยกกระสอบปุ๋ยได้ อย่างที่เมื่อก่อนไม่สามารถทำได้ หมอสั่งห้าม แต่ปรากฏว่าวันที่ 4-5 ไป ผมสามารถยกได้ เดินไม่ค่อยเหนื่อย เดินได้ไกลขึ้น เข้าค่ายทั้งหมด 9 วัน

เรื่องเคี้ยวของแพทย์วิถีธรรมช่วยได้ที่สุด ทุกวันนี้ เคี้ยวเร็ว เป็นปัญหา "ผมต้องปรับ speed (ความเร็ว) ในการเคี้ยว"

เคี้ยวเร็ว ทำให้ผมแน่นท้อง ต้องปรับสปรีดการเคี้ยว ทำให้ท้องไม่อืด การเคี้ยวมีผล ถ้ากินเคี้ยว 3 คำแล้วกลืน มันไม่ดี ต้องกิน อย่างน้อยเคี้ยว 15-20 ครั้งต่อคำ กินข้าวอย่ากินคำโต อย่ากินเนื้อสัตว์ กินผัดผัก พยายามอย่าใช้น้ำมัน ผ่านความร้อนที่ดีที่สุด คือ ใช้เกลือปรุงรส ไม่ใช้น้ำมัน ใช้เกลือปรุง ดีที่สุด โชคดีที่มีสถานที่ให้ซื้ออาหารไร้สารพิษ

สิ่งที่ได้จากการเข้าค่าย ได้วิชากินอาหารสูตร 1 "พลังพุทธย่ำยีมาร" ดูอาหารเป็น ได้วิชาการกดจุด เมื่อทำงานไป มีปัญหา "คิดอะไรไม่ออก กดจุดหือกู่" ขับรถอยู่ พอลมมันขึ้น กดหือกู่ นี้มันจบเลย หายเลย แล้วถ้าเรามีปัญหาเรื่องเส้นหัวใจ เราก็กดตามเส้นหัวใจ ก็จบเลย หายได้ แล้วก็ดีท็อกซ์บ้าง

ส่วนเรื่องภาระชีวิตงานและทางบ้าน ก็ต้องเคลียร์ แต่ทุกวันนี้ ไม่สร้างหนี้ ไม่หาอะไรที่เป็นทุกข์แล้วครับ พยายามสละ สร้างสิ่งที่เป็นบุญมากกว่า ทำให้ได้ปล่อยวางสละในสิ่งที่ผมอยากจะได้ ไม่อยากได้สิ่งที่เป็นสมมติแล้ว ผมอยากได้สิ่งที่เป็นของจริงแล้วครับ ผมดิ้นรนหาเงิน หารถ หามือถือ หาสิ่งที่เขาสมมติว่าเป็นความสุขทั้งนั้น ผมเพิ่งรู้ว่าสิ่งสมมติกับความจริงคืออะไร จากตอนที่ผมมาเข้าค่าย ผมได้ฟังสิ่งที่เป็นของจริง ผมรู้ว่าสิ่งสมมุติ และสิ่งที่เป็นความจริง คือ อะไร จากการได้ฟังพ่อท่าน

สิ่งเหล่านี้ต้องฟังครับ ผมก็นั่งฟังนอนฟัง เหนื่อยก็พัก ก็ไปนอนบ้าง แต่ก็ยังได้ยินสิ่งที่อาจารย์บรรยาย เต็มที่ทุกคนช่วยกันหมด โชคดีจากการไปเข้าค่าย ที่ได้รับการดูแลอย่างดีจากจิตอาสา แล้วบอกว่าตั้งใจเต็มที่ในการเอาวิชาอาจารย์ด้วยครับ พอออกจากคอร์ส กลับมาแล้วสามารถไปแบ่งปันเพื่อนได้ บอกได้ว่าจะกดจุดอย่างไร”

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

สุขภาวะทางปัญญา (นิโรธ)

“ปัญญาที่ได้จากการเคี้ยว สามารถรู้ว่าตนเองที่ผ่านมานั้น “โง่ จากการกิน ใครที่ว่าที่ผ่านมากินอาหารยิ่งแพง ๆ ยิ่งหรูหรา ยิ่งกินยาพิษเข้าไป”

ส่วนสติ เคี้ยวทุกคำต้องมีสติ ต้องรู้ที่ไปที่มาของอาหาร แล้วอาจารย์ว่าการกินเนื้อสัตว์เหมือนเรากินชีวิตเขา กินซากศพ อย่างเรากินน้ำแกง วันไหนไปกินอาหารทะเล เพราะไปกินกับเพื่อนๆ ก็มีบ้าง พอทำสวนล้างลำไส้ออกมา (ดีท็อกซ์) ออกมา มันกลิ่นเหมือนซากศพชัด ๆ เลยในห้องน้ำ

ที่ยังเลิกไม่ได้ทั้งหมด เพราะบางทียังมีบ้าง กินเพื่อสังคม ไปกินข้าวต้มกับเพื่อน ๆ มันก็มีติดเข้ามาในน้ำแกงบ้าง นาน ๆ ที ก็ไปกินข้าวกับลูกค้า ก็ตักข้าวกับน้ำแกง ก็กินแค่นั้น ก็พอจบเลิก

ตั้งใจเลิก แต่แบบค่อยเป็นค่อยไป ขอพอเพียง มีสังคม หน้างานมันมี นาน ๆ กินที กินข้าวต้ม กินข้าวแล้วก็เลิกเลย

มีความเกรงกลัวต่อบาป ดูชีวิตร่ำไห้ มันก็ติดหูติดตา

สิ่งที่ทำให้เลิกได้ คือ ศีลข้อ 3 เลิกได้เด็ดขาด ข้อกาเมสุมิจฉาจารฯ เรื่องเจ้าชู้ เลิกแล้วครับ นิ่งแล้วครับ ไม่ผิดศีล พออาจารย์พูด ก็ทำให้กลัว ให้มองเพศตรงข้ามเหมือนพี่เหมือนน้อง เจ้าชู้นี้นิ่งแล้วครับ ไม่ผิดศีล ต้องบอกว่า อาจารย์ช่วยได้มากครับ และฟังเสริมจากพ่อท่าน ฯ ได้กำลังใจจากพ่อครูและอาจารย์

มีเกิดอาการครั้งหนึ่ง ไปให้ยามา เหมือนลมปราณติดขัด แล้วมีอาการเหมือนจะไป โทรหาพี่จิตอาสา จะทำอย่างไร พี่จิตอาสาแนะนำให้กดจุด 3 ชุด ไม่ต้องกลัวความตาย ให้สติสู้กับมัน สู้แล้วกลับไม่ตาย แต่ถ้าอาลัยอาวรณ์ ผมอาจจะตาย สู้กับมัน ตายเป็นตาย “ไม่เธอก็เรานี่แหละ ว่ากันมา

ถ้ากิเลสให้อยู่ต่อ ก็อยู่กันไปแบบนี้ ถ้ากิเลสให้เราตาย ก็จบกันไป” อาจารย์สอนบอกให้ “ตายอย่างมีสติ ไม่กลัว ไม่พลั่นพลึงกับความตาย”

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

สุขภาวะทางสังคม (นิโรธ)

“ขอบคุณผู้วิจัย และพี่น้องจิตอาสาอีก 2 ท่าน ที่ช่วยชี้บอกนำทางให้ ผมก็นำไปแบ่งปันต่อ บอกแนะนำต่อให้พี่ชาย ว่าควรไปทดลองเข้าค่ายดูครับ

“การทำความดีมาก ๆ นี้จึงสำคัญมาก อาจารย์พูดถูกว่า โอกาสในการเกิดเป็นมนุษย์ มันยากมาก ถ้าเป็นแล้ว ก็ต้องทำให้ได้ดีครับ”

เราส่งความปรารถนาดีต่อกัน สู้ ๆ ทำความดีออกมามาก ๆ”

(ฟลุ๊ค. 2561, มีนาคม 8)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นในชุมชนสุขภาวะ สรุปได้ว่าการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ปฏิบัติในระดับจิตวิญญาณเพื่อล้างกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาที่ทำให้พ้นทุกข์ทางกายและทางใจ โดยพิจารณาอ่านอาการ “เวทนา 108” อาการทางกายทางใจ พิจารณาอ่านรสชาติความอร่อยของอาหารว่า “รสอร่อยนั้น คือ รสประโยชน์จากการมีสุขภาพดี ความอร่อยอยู่ที่ใจเป็นสุข จากการเอาประโยชน์ในอาหารหรือในแต่ละสถานการณ์อย่างถูกบุญกุศลได้ การศึกษาและลงมือฝึกฝนปฏิบัติอย่างถูกบุญกุศล” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืน อันจะยังกุศลและมีอานิสงส์อย่างมากให้กับผู้ฝึกฝนได้จริง ด้วยมีเหตุปัจจัยที่สำคัญคือ การได้ “ฟังธรรม” จากผู้รู้แท้จนเกิดความ “ศรัทธา” เป็นความเชื่อมั่นจากการปฏิบัติของตนเองอันเป็นปัญญาเริ่มต้นในการพาสู่ความพ้นทุกข์ การตั้งศีลลดละเลิกกิเลส และปฏิบัตตามอย่างเป็นลำดับ ๆ สามารถทำให้ความเจ็บป่วยตั้งแต่ในขั้นระดับไม่รุนแรงจนถึงระดับรุนแรงต่อชีวิต สามารถลดลงได้เร็ว เห็นผลได้ภายใน 5-7 วัน หากได้มีการปฏิบัติอย่างตั้งมั่นและศรัทธาได้จริง การศึกษาทดลองในขั้นการฝึกฝนปฏิบัติภูมิปัญญาของการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ อันผาสุกผ่องใสและเบิกบานอย่างยั่งยืน นำเสนอในบทที่ 6 ของงานวิจัยนี้

บทสรุป

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารแตกต่างกัน ในแบบเชิงตื้นและเชิงลึก ดังนี้

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางรูปธรรมในเชิงตื้น เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเท่าที่ทำได้อย่างเหมาะสมกับเวลาที่มีให้ดีที่สุด การเคี้ยวเร็วหรือช้า เคี้ยวละเอียดหรือไม่

ละเอียด ให้ทำด้วยเป็นประโยชน์กับตนเอง ใจไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น การเคี้ยวให้ละเอียด ช่วยสลายพิษไปในตัว ทำให้ร่างกายไม่ทำงานหนัก องค์ประกอบของตัวอาหารวัตถุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) มีคุณภาพ ควรเป็นอาหารอินทรีย์ (ไร้สารพิษ) จะดีที่สุด และเป็นธาตุที่ถูกสมดุลร้อนเย็นที่เหมาะกับเราที่ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ กินแล้วเพื่อสุขภาพดี ผ่านวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ในขั้นตอนการเตรียมประกอบอาหารทั้งการนึ่ง หุง ต้ม ตำ โขลก โม่ บด ทุบ ตัด หั่น ซอย ขยี้ หมัก ซึ่งเป็นการทำให้อาหารชิ้นเล็กลง มีลักษณะนิ่มขึ้น จนถึงขั้นทำให้ละเอียดในอาหารบางชนิด และทำให้สุกพร้อมนำไปกินได้ง่ายขึ้น เป็นการช่วยให้ร่างกายได้รับอาหารที่ง่ายต่อการเคี้ยวและการย่อยเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย กินเพื่ออยู่ได้ กินเพื่ออยู่ได้ กินพอดี อย่างมีประมาณพอเหมาะ การกินควรกินเพื่อสุขภาพกายใจดี กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอาประโยชน์และสาระที่แท้จริงของชีวิต ที่รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ด้วยอาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก การเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กละเอียด ส่งผลดีต่อระบบการย่อย ไม่ต้องทำงานหนัก ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยง่าย ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร และส่งผลต่อจิตใจ ลดการเคี้ยวเร็วหรือความใจร้อน การเคี้ยวที่ไม่พอเหมาะ ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางนามธรรมในเชิงลึก เป็นการกินเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ ตามที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพระพุทธเจ้ากินเพื่อลดกิเลสกามและอัตตา ลดความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามี เรากำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุกำหนดเรา เมื่อเคี้ยวอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ คือ การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดความเร่งร้อน หมั่นทำทั้งทางกายวาจาใจ จนเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป ไม่ต้องแสวงหาจนเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่องอาหาร แต่มีการกินอาหารอย่างสามัคคี กินในหมู่มิตรดีมีศีล มีประมาณพอเพียง และผาสุก ด้วยไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอา “ประโยชน์สาระ” ของชีวิต กิน “ให้” เป็น “บุญกุศล” กับทุกชีวิต การเคี้ยวและคายโดยไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในความอร่อย กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอาประโยชน์เอาสาระที่แท้จริงของชีวิต รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่กินเพื่อประโยชน์ในภายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ พระนิพพาน

เหตุพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะ คือ การคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม เกิดความศรัทธา มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตุญญตา) ด้วยการทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย (กินตามลำดับ) การประมาณการเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะด้วยอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น การประมาณการชนิดของอาหาร หรือสมดุลร้อนเย็นของอาหาร การประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ และการทำคำข้าวที่พอเหมาะ การประมาณการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ การทำใจและการใช้ปัญญาที่พอเหมาะในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ การ

ล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) การลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัด การลดละเลิกการติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร การลดความใจร้อน การลดกิเลสและรักษาโรคด้วยองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวละเอียด การคบมิตรดีสหายดี ทำสมดุลร้อนเย็น เพิ่มอธิศีล พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ไปสู่สภาพไม่เบียดเบียน

ผลสุขภาวะของผู้ใช้ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา ได้ดังนี้

1. สุขภาวะสมดุลทางกาย

ภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ระบบย่อยดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปร่างกายได้ง่าย สามารถกินมื้อเดียวได้ ในปริมาณที่น้อยลง เคี้ยวละเอียดดีต่อระบบการย่อย กลไกร่างกายทำงานได้ดี ไม่หนัก กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานน้อยลง เบาขึ้น ดูดซึมและนำสารอาหารและพลังงานไปใช้ได้ดี ส่งผลให้ขับถ่ายได้สะดวก ผายลมไม่มีกลิ่นเหม็น ลดอาการท้องอืด สบายตัว เบากาย เบาใจ อิ่มเต็ม อิ่มนาน มีกำลัง ไม่หิวบ่อย เซลล์เสื่อมช้า ลดโอกาสการเกิดโรค และเมื่อป่วยเป็นโรค โรคและความเจ็บป่วยก็จะลดลงได้เร็ว ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

2. สุขภาวะสมดุลทางใจ

เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ลดความใจร้อน ไม่เร่งรีบ ได้ความใจเย็นมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้ จิตใจมีความสงบเย็น จะทำให้จิตมีสติมีพลังแยกแยะอ่านอาการต่าง ๆ ได้ชัดเจน ไม่เร่งร้อนรีบร้อนเหมือนเก่า จิตจะกำหนดการกระทำทางกายวาจาได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น จิตจะมีความเข้มแข็งจะกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุมากำหนดเรา ดังนั้นเมื่อร่างกายเจ็บป่วย แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย มีสติสัมปชัญญะที่จะเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นได้ ไม่ได้กินตามกิเลสชอบชัง เพื่อหลงเสพกามคุณ 5 รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส แต่มีสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติอริยศีล เพื่อรักษาโรคใจโรคกายของตนด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด อันเป็นการฟื้นฟูจิตใจและร่างกายได้อย่างเร็ววิธีหนึ่ง เมื่อมีความตั้งใจและหมั่นพากเพียรในการทำ และทบทวนตรวจสอบอาการเพื่อปรับแก้ไขการกระทำให้ชัดเจนขึ้น สุขภาวะกายใจจะสมดุลและผาสุกอย่างยั่งยืนได้ไปตามลำดับ ๆ ที่พากเพียรทำได้จริงในแต่ละท่าน

3. สุขภาวะสมดุลทางสังคม

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยรักษาโรค จากผลปฏิบัติที่ปรากฏต่อสุขภาวะทางกาย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพึ่งตนเองในด้านเจ็บป่วยได้ จึงช่วยในเรื่องเศรษฐกิจของตน ประหยัดและเรียบง่าย ในการกินอาหารได้ สามารถจะเริ่มปลูกผักสมุนไพรอย่างง่าย ๆ ที่ทำให้เรียบง่ายในการกินน้อย ๆ กินในสิ่งที่ปลูกได้และปลูกในสิ่งที่กินได้ ไม่ต้องไปแสวงหาให้ฟุ้งเฟ้อปรุงแต่งมากและทะเลาะเบาะแว้งจากการแสวงหาได้ เท่ากับเป็นบุคคลที่สามารถพึ่งตนเองในด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพได้ นอกจากนั้น ยังเป็นการฝึกฝนสติสัมปชัญญะในการเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดได้ จะเป็น

การลดความใจร้อน เร่งรีบ ช่วยให้มีสติสัมปชัญญะ เป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” และเป็นกระบวนการสู่ความพ้นทุกข์ได้เป็นลำดับ ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการประหยัดค่าใช้จ่าย ได้อย่างเป็นลำดับ ๆ

4. สุขภาวะสมดุลทางปัญญา

สุขภาวะสมดุลทางปัญญาในการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ คือ ภูมิปัญญาในการมีสติสัมปชัญญะที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจ หมั่นพากเพียรฝึกฝนในการ “คิดพูดทำ” ในพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ของตน ซึ่งแต่ละบุคคลจะเห็นผลได้จากการฝึกฝนปฏิบัติในการกินเคี้ยวอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับของตน ณ ขณะนั้น ๆ อย่างละเอียดทั้งในอาหารวัตถุคำข้าวและอาหารใจในการพิจารณาเอาใจใส่ที่ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้ละเอียดได้ เท่าที่ตนทำได้จริงได้ดีที่สุด ตามฐานะของตน ด้วยการกระทำอย่างผู้รู้ผู้มีภูมิปัญญาฉลาดในการกินเคี้ยวอาหารในแต่ละมื้อในแต่ละวัน ด้วยการพิจารณารู้ประโยชน์รู้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ว่ากินอาหารเพื่อได้ “ประโยชน์” สาระที่แท้จริงของชีวิต ได้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข และความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ตรงกันข้ามไม่ได้กินเพื่อเอาความอร่อย เพื่อเสพในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นต้นเหตุแห่งความเบียดเบียนที่ไม่เป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีและไม่ดีทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาแห่งความพ้นทุกข์ที่ผาสุกผ่องใสและเบิกบานอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ในที่สุด

บทที่ 5
ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยในขั้นตอนแรก ในบทนี้ คือ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography) ในรูปแบบของการศึกษาปรากฏการณ์ (Phenomenology) จากประสบการณ์ตรงเฉพาะรายกรณีศึกษา (An Explanatory Case Study) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non-Participant Observation) และเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ในลักษณะเพื่อมุ่งหาคำอธิบายและให้เข้าใจถึงความหมาย แนวคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม อุดมการณ์ วัฒนธรรม และหลักการประพฤติปฏิบัติการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักถึงปัจจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์หรือโทษ มีผลในการปรับเปลี่ยน “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน เบิกบานและผ่องใส ไปตามลำดับ ๆ

ในบทนี้ เป็นการศึกษาบริบท สังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิง-การาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักถึงปัจจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันของชาวลาวบริเวณแถบลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งได้รับการสืบทอดความรู้และประเพณีปฏิบัติมาจากมารดาบิดา ครูอาจารย์ และบรรพบุรุษโบราณที่สามารถสร้างความผาสุกที่แท้จริงได้ด้วยภูมิปัญญาตามหลักพุทธธรรม หลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ที่เป็นพฤติกรรมที่มีและปรากฏเป็นจริงอยู่ในสังคมชาวลาวปัจจุบัน ที่อาศัยอยู่ในแถบลุ่มแม่น้ำโขงของประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวในบริเวณจังหวัดสะหวันนะเขต แขวงจำปาสัก และนครเวียงจันทร์ รวมถึงประชาชนลาวที่ได้เดินทางมาอาศัยชั่วคราวหรือถาวรหรือมาทำกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นครั้งคราวในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เช่น เขตจังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดมุกดาหาร และจังหวัดนครพนมในประเทศไทย อันจะเป็นต้นแบบของภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อ

สุขภาวะ ในการนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดยุทธศาสตร์การแก้ปัญหาสุขภาวะชุมชนจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้น พบว่ากีรติพร จูตะวิริยะ คำยิน สานยาวง และคำพอน อินทิพอน ได้ศึกษา “วิถีการบริโภคอาหารกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ เขตนครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว” (2554 : 49-73) โดยมีข้อสรุปที่เป็นบริบทและวัฒนธรรม เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของชาวลาวในสังคมเมืองปัจจุบันที่มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ที่ปรากฏเป็นรูปธรรมและวัตถุที่สามารถเห็นได้ชัดเจนนั้น ดังนี้

“การปรับกระบวนทัศน์ใหม่ของการเปลี่ยนแปลงปรับตัวในการดำรงอยู่รวมกันอย่างต่อเนื่องระหว่างวัฒนธรรมท้องถิ่นกับภาวะความทันสมัย (modernity) ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ วิถีการบริโภคอาหารจึงเป็นมากกว่าพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ถ่ายทอด และการสัมผัสได้ถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเป็นรากฐานแห่งวัฒนธรรมและสังคม ของผู้คนในทุกระดับชั้นของสังคม เมื่ออาหารที่ผู้คนบริโภคมีนัยยะมากไปกว่าการบริโภคในเชิงอรรถประโยชน์อย่างแท้จริง อาหารและวัฒนธรรมการกินจึงเป็นตัวแปรสำคัญ ในการทำความเข้าใจวิถีชีวิตและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรมของผู้คนในท้องถิ่นนั้นด้วยเช่นกัน

รูปแบบการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะการกินอาหารเช้าในครอบครัวยังคงรูปแบบเดิมคือ กินข้าวร่วมกันในสำรับ โดยใช้กระติบข้าวหรือแอบที่บรรจุข้าวเหนียว จัดวางอาหารบนสำรับตามที่ครัวเรือนจะจัดหาได้หรือตามกำลังซื้อของแต่ละครอบครัว ด้วยการนั่งล้อมวงสำรับร่วมกัน รับประทานไม่มีการจำแนกเด็กหรือผู้ใหญ่ ยกเว้นเด็กในกรณีที่มีแขกมาเยือนต้องจัดสำรับไว้รับประทานต่างหาก

พฤติกรรมการกินอาหารพื้นบ้าน ทุกคนล้วนมีความเห็นในทำนองเดียวกันว่า ยังคงชื่นชอบอาหารพื้นบ้าน ด้วยเหตุผลที่ว่า “พ่อแม่พากิน” ฉะนั้นจึงเป็นความคุ้นเคย อีกทั้งรสชาติถูกปากตนเอง สำหรับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันมีพฤติกรรมการกิน อาหารพื้นบ้านที่ใกล้เคียงในลักษณะเดียวกัน แต่มีความแตกต่างในด้านความถี่ในการกิน เช่น ผู้มีฐานะจะกินข้าวกับลาบ ก้อย อาหารพื้นบ้านประเภทเนื้อสัตว์ เป็นปกติ และกินอาหารต่างประเทศบ่อยกว่าผู้มีรายได้น้อย คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญในการกินอาหารพื้นบ้านในลักษณะเดียวกันว่า การกินอาหารพื้นเมืองมีบทบาทต่อตนเองและคนในชุมชน เพราะเป็นอาหารที่หาง่ายมีวิธีปรุงที่ไม่ยุ่งยากและสะดวกเหมาะกับวิถีชีวิตของตนเอง อีกทั้งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ กล่าวคือ ไม่มีส่วนผสมของไขมันที่มากจนเกินไป มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านที่หาง่าย และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ เป็นการดำรงรักษาไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางด้านอาหารของชาวลาว เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมการบริโภคของตนไปสู่คนรุ่นหลัง และให้ชาวต่างชาติได้รับรู้การบริโภคอาหารพื้นถิ่นในแบบฉบับของลาว

ส่วนวัยรุ่นหนุ่มสาวในนครเวียงจันทร์ยังคงบริโภคข้าวเหนียวและอาหารพื้นเมืองเป็นหลักไม่ต่างจากรุ่นพ่อแม่ มีเพียงมื้อกลางวันและมื้อเย็นบางมื้อที่รับประทานอาหารนอกบ้านและอาหารต่างประเทศ ซึ่งแตกต่างจากรุ่นบรรพบุรุษที่ไม่นิยมรับประทานอาหารเหล่านี้ นอกจากนี้แยกความแตกต่างตามกาลสมัย

ทำให้วัฒนธรรมการกินระหว่างพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย และตนเองนั้นแตกต่างกัน โดยมิได้กินอาหารตามมื้อเป็นเวลาอย่างเคร่งครัด และลดมื้อการบริโภคอาหารพื้นบ้านลง แต่ยังคงบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นหลัก

แนวโน้มในการรับประทานอาหารในปัจจุบันของพวกเขาเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต ซึ่งเพิ่มการบริโภคอาหารในรูปของอาหารจานเดียว และอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ถือเป็นการสร้างชุดความรู้ใหม่ในการบริโภคในรูปแบบผสมผสาน ตามแบบฉบับของตนในยุคของการบริโภคนิยมเสรีโลกาภิวัตน์ เนื่องจากมีอาหารสำเร็จรูปจากต่างประเทศเข้ามาบริการเป็นจำนวนมาก และมีเวลาในการปรุงอาหารพื้นเมืองน้อยลง

จากการขยายตัวของสภาพเศรษฐกิจสังคมในประเทศลาว สะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของทางเลือกในการบริโภคของประชาชนที่มีมากขึ้น รวมถึงความหลากหลายทางด้านอาหารในการบริโภค ณ ปัจจุบัน ซึ่งมีความหลากหลายมากขึ้นเมื่อเทียบกับในอดีต อันเนื่องมาจากการเปิดตลาดทุนและการค้าเสรีภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งเปลี่ยนแปลงวิถีการบริโภคของคนรุ่นใหม่ในสังคมออกไปเป็น 3 กระแส ได้แก่ ความนิยมบริโภคอาหารพื้นเมืองล้วน ความนิยมบริโภคอาหารในรูปแบบการผสมผสานแบบใหม่ รวมทั้งประเภทอาหารจำพวกกึ่งสำเร็จรูปที่ผลิตจากโรงงาน และความนิยมบริโภคอาหารจากต่างประเทศ ซึ่งเปิดให้บริการตามร้านอาหาร ภัตตาคาร และโรงแรมโดยทั่วไป”

ภาพที่ 30 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กับอาหารมื้อเช้า “เฝอ” ก่อนลงเก็บข้อมูลภาคสนามที่สะหวันนะเขต ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2561

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กับอาหารมื้อเช้า “เฝอ” แบบง่าย ๆ ในร้านอาหารแห่งหนึ่ง ก่อนลงเก็บข้อมูลภาคสนามที่จังหวัดสะหวันนะเขต ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2561 จะเห็นว่าพฤติกรรมดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่ดำเนินไปในเมืองแบบสังคมทุนนิยม ดังนั้น เมื่อบุคคลไปอยู่ในสถานที่หรือชุมชนที่มีวิถีชีวิตแบบที่ค่อนข้างรีบเร่งต้องแข่งขันกับเวลาและการ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปตามยุคสมัยของสังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารจึงต้องปรับไปตามค่านิยมและสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย เมื่อสถานที่หรือสังคมนั้น เน้นการรับประทานอาหารแบบจานด่วนจานเดียว การเคี้ยวอาหารคำข้าว จึงต้องปรับคล้อยตามเป็นแบบเร่งแบบด่วนไปด้วย การประมาณการกระทำต่าง ๆ (สัปปุริสธรรม) ให้พอเหมาะกับเวลาที่มี จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่ควรพิจารณาและปรับให้เหมาะสม ดังข้อมูลต่อไปนี้

"การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจสังคมทำให้ความหลากหลายของชนิด และประเภทอาหารที่มีในแบบดั้งเดิม แบบผสมผสาน และแบบรับมาจากต่างประเทศกลายมาเป็นทางเลือกใหม่ในการดำรงชีวิตของกลุ่มคนรุ่นใหม่ในนครหลวงเวียงจันทน์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ดำเนินอยู่ให้ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม อาทิ การหันมานิยมบริโภคอาหารที่กินได้รวดเร็วหรืออาหารจานด่วน (fast food) อาหารจำพวกเส้น ที่ไม่มีส่วนผสมของอาหารพื้นบ้าน เช่น ก๋วยจั๊บ เฝอ ผัดหมี่ ข้าวผัด ราดหน้า เป็นต้น ซึ่งเป็นปรากฏการณ์สำคัญของการก้าวเข้าสู่วัฒนธรรมบริโภคนิยมในภาวะความทันสมัย การบริโภคอาหารแบบจานด่วน และการเพิ่มจำนวนของร้านที่ให้บริการนั้น สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือ เน้นความสะดวกในการเลือกสรรสถานที่ในการบริโภค ประหยัดเวลา สามารถเลือกบริโภคได้ตามความต้องการ ขณะเดียวกันก็ทำให้การพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปมีมากขึ้น มีค่าใช้จ่ายระดับครัวเรือนเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว และเพิ่มภาระให้กับผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอยู่ในวัยเรียน รวมทั้งนักศึกษาที่ยังไม่มีรายได้หลักเป็นของตนเอง จะเห็นว่าคนรุ่นใหม่ยังทำหน้าที่ช่วยเหลือพ่อแม่ในการประกอบอาหารมาโดยตลอด และสามารถปรุงแต่งอาหารได้หลายประเภท แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิติไปสู่การบริโภคจากภายนอกแต่ยังคงพึ่งพิงการผลิตจากภายในครัวเรือนเป็นส่วนใหญ่

นอกจากนี้ยังพบว่าคนรุ่นใหม่ในเขตนครหลวงเวียงจันทน์มีการสร้างชุดความรู้ รูปแบบและทัศนคติการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เปลี่ยนแปลงไปจากรุ่นบรรพบุรุษของตน โดยมีการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะมากขึ้น อีกทั้งมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินในรูปแบบการผสมผสาน (hybridization) กับอาหารพื้นถิ่นในรูปแบบใหม่ให้เกิดขึ้น และมีแนวโน้มในการขยายตัวออกไปยังกลุ่มผู้บริโภคอื่นในวงกว้างอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นการปรับกระบวนทัศน์ใหม่ของการเปลี่ยนแปลงปรับตัวในการดำรงอยู่รวมกันอย่างต่อเนื่องระหว่างวัฒนธรรมท้องถิ่นกับภาวะความทันสมัย จากการขยายตัวที่รวดเร็วของตลาดการค้าเสรีภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว" (กีรติพร จูตะวิริยะ และคณะ. 2554 : 49 - 73)

จากข้อมูลบริบทและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวลาวในนครหลวงเวียงจันทร์ข้างต้น จะเห็นว่าไม่ได้มีการกล่าวถึงพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารไว้แต่อย่างใด ผู้วิจัยจึงได้ลงเก็บข้อมูลภาคสนามที่วัด 3 แห่งในเขตหมู่บ้านโพนสิน จังหวัดสะหวันนะเขต ตลาดดาวเรืองและหมู่บ้านโพนทองของจังหวัดจำปาสัก ได้ข้อมูลที่เป็นบริบทพฤติกรรม และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวลาว ในเขต

ชนบทที่ความเจริญทางด้านวัตถุยังไม่เข้ามากอย่างสังคมเมืองหลวง ที่ค่อนข้างสอดคล้องกับบริบทและวัฒนธรรมการบริโภคข้างต้น ด้วยการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตไปตามโลกยุคโลกาภิวัตน์

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและเก็บข้อมูลบริบท ความเชื่อ ทัศนคติ วัฒนธรรม และพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เรียงตามลำดับ ดังนี้

` 1. พฤติกรรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1.1 วัฒนธรรมของการเคี้ยว บดย่อยอาหารให้ละเอียดตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1.2 วัฒนธรรมการกินข้าวเหนียวและข้าวเจ้า วัฒนธรรมอาหารหลักของชาวลาว

1.3 ความหมายและความสำคัญของการเคี้ยวอาหารคำข้าว

1.3.1 พฤติกรรมที่ดี การเคี้ยวที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพ

1.3.2 พฤติกรรมที่ไม่ดี ปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่เป็นโทษกับสุขภาพ

1.4วิธีการแก้ไขปัญหาในการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

2. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์ทั่วไปและชาติพันธุ์พุทธะ

2.1อาหารเป็นหนึ่งในโลก

2.1.1 กินเอาประโยชน์ กินอาหารเป็นยา

2.1.2 ปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเอง

2.2 โภชเนมัตตัญญุตา การประมาณในการบริโภค

2.2.1 กินน้อยใช้น้อย

2.2.2 กินอาหารไร้สารพิษ

2.3 พึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย

2.4 การปรับพฤติกรรม ต้องเริ่มด้วยการปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง)

2.4.1 เหตุปัจจัยแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว

2.5 ศีลเยี่ยมที่หนึ่ง

2.5.1 การตั้งศีลทำให้เห็นผลได้เร็ว ไม่ตั้งศีลจะเห็นผลได้ช้า

2.6 แบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์

3. ผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา

4. ชุมขนสุขภาวะกับความผาสุก

4.1 ชุมชนบ้านพูนสิน

4.2 ชุมชนบ้านโพนทอง

บริบท สังคม วัฒนธรรม พฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ภาพรวมบริบทของสังคมการกินอยู่อาศัยของชาวลาวในบริเวณจังหวัดสะหวันนะเขตและจำปาสัก รวมถึงชาวลาวนครหลวงเวียงจันทร์บางท่าน ที่ได้เคยผ่านเข้ามาในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย บริเวณจังหวัดมุกดาหาร นครพนม และอุบลราชธานี ไม่ว่าจะเข้ามาเพื่อทำกิจกรรมการค้า การศึกษา การสุขภาพ หรือการศึกษาพระพุทธศาสนาเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณต่างเป็นไปเพื่อสุขภาวะกายใจ (สภาพแห่งความผาสุกที่แท้จริงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ) ด้วยมนุษยชาติทุกชาติทุกภาษาต่าง “รักสุขเกลียดทุกข์” อยากได้ความสุขอันยั่งยืน จึงแสวงหาความผาสุกที่แท้จริง ว่าที่แห่งใดจะสามารถให้ความสุขกับเขาได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการลงมือปฏิบัติ (การกระทำ) จนถึงการรักษา “ความสุข” นั้นให้ยั่งยืน จะมาจากทางทิศใด ชาติใด ภาษาใด ก็ตาม เขาจึงตามหาผู้รู้ที่จะนำพาและบอกวิธีการให้เขาและได้ช่วยทำให้เขาพ้นทุกข์ได้

ความผาสุกเป็นตัวบ่งบอกถึงวิถีชีวิต และวิถีชีวิตสามารถสื่อถึงความผาสุกได้ เมื่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเหตุปัจจัยแวดล้อมความเป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน ปัจจัยสี่อันสำคัญ คือ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร และยารักษาโรค ในยุคของโลกาภิวัตน์ ยุคของข้อมูลข่าวสารและความเจริญรุ่งเรืองอย่างสุดขีดทางด้านวัตถุรูปธรรมอย่างสูงสุด เข้าไปทั่วทุกภาคพื้นที่ของประเทศลาว แม้แต่ในสังคมชนบทก็ตาม ความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ ความเป็นอยู่อันสะดวกสบาย

การรักษาทางการแพทย์แบบสมัยใหม่ได้เข้าไปสู่วิถีชีวิตปกติของสังคมชนบทของชาวลาวเช่นเดียวกัน ในปัจจุบันประชาชนชาวลาวส่วนใหญ่เมื่อป่วยจึงไปพบแพทย์เพื่อรักษาที่โรงพยาบาลหรือสุขศาลาเป็นหลัก จากการสัมภาษณ์พบว่า

“เวลาป่วยไปสุขศาลา พ่อเคยเป็นน้ำท่วมปอด 6 ปีมาแล้ว เขาไม่ให้ดื่มเหล้า ดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามบุหรี่ เราไปหาหมอเราก็เชื่อฟังหมอ ถ้าไม่ฟังก็ตายแล้ว”

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. 2561, มีนาคม 21. สปป. ลาว.)

“อยู่บ้านเฉย ๆ ลูก ๆ ไปทำงานที่เมืองไทยส่งเงินมาเป็นค่าใช้จ่าย ที่บ้านรับประทานข้าวเหนียวและข้าวเจ้า อาหารได้จากผักริมรั้ว เช่น ผักปลัง ชอบกินแกงหน่อไม้ ปลาร้า ตำถั่ว ปลูกเอง ใช้ปุ๋ยขี้ควาย มีความรู้เกี่ยวกับการเคี้ยวอาหารละเอียดว่า ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร เวลาไม่สบายไปหาหมอที่มุกดาหาร ประเทศไทย”

(คุณแม่ทม พันธ์วังสี. 2561, มีนาคม 21. สปป. ลาว.)

“เวลาเจ็บป่วย ไปหาหมอ ไปโรงพยาบาล ไปหาหมอประจำ หาหมอแล้วก็กินยาก็บ่หาย”

(แม่แพ. 2561, มีนาคม 21. สปป. ลาว.)

"กินตามที่ทำมาเคยมาตามความรู้สึก ป่วยก็หาหมอโรงพยาบาลเอายามาให้กิน กินข้าวเป็นเวลา แข็งแรงดี"

(แม่เพชร. 2561, เมษายน 4. สปป. ลาว.)

"อาชีพทำไร่ทำนา ชอบกินข้าวเหนียว กินข้าวกับเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อปลา ไม่มีใครบอกเรื่องเคี้ยวอาหารละเอียดทำให้สุขภาพดี เวลาเจ็บป่วยซื้อยามากิน ไม่เคยใช้ยาสมุนไพร ไปแต่โรงหมอ"

(ยายทองสี. 2561, มีนาคม 20. สปป. ลาว.)

"ชอบกินข้าวเหนียว ไม่เคยรู้เลยว่าเคี้ยวอาหารละเอียดทำให้สุขภาพดี เวลาสบายมาให้พี่ให้น้องช่วยหายาให้ ไม่มีเงินไปโรงหมอ ไม่รู้จักยาสมุนไพร"

(ท้าวโจม โคมมณี. 2561, มีนาคม 20. สปป. ลาว.)

"เป็นคนกินไม่ชอบไม่เอาเลย วาง ชอบก็กินใหญ่ จนพอพุงแตก ชอบกินก็ไปต้องเสาะแสวงหา ทุกข์กับการกิน กินอะไร เป็นคำถามที่ตอบยาก ป่วยเพราะกิน ท้องเสีย อาหารเป็นพิษนาน ๆ ครั้ง แก้อย่างไร แก้ด้วยการกินยาอย่างเดียว หาหมอ ให้น้ำเกลือ"

(โภมาลี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป. ลาว.)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่ากลุ่มประชาชนทั่วไปในจังหวัดสะหวันนะเขต จำปาสัก และนครหลวงเวียงจันทร์ พบว่า ชอบกินข้าวเหนียว ด้วยข้าวเป็นอาหารหลักที่รับประทานเป็นประจำของชาวลาว เมื่อเจ็บป่วย จะไปพบแพทย์ที่สุขศาลาหรือโรงพยาบาลใกล้บ้านตน จะมีบางส่วนก็ได้ข้ามมารักษาถึงในประเทศไทยด้วย จึงเห็นได้ว่าความเข้าใจ หรือความเคยชินที่ปฏิบัติตามกันมาประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ของผู้คนในยุคปัจจุบันนี้ เมื่อสังคมเจริญขึ้นด้วยวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ ความสะดวกสบายเข้ามาในประเทศลาวมากขึ้น ในยุคของโลกาภิวัตน์ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยไม่สบายขึ้น คนส่วนใหญ่ก็จะไปพบแพทย์ที่สุขศาลาหรือโรงพยาบาล ด้วยเป็นการแพทย์ที่เข้าถึงได้ง่าย มีความสะดวกสบาย เมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในการจ่ายค่าใช้จ่ายให้กับโรงพยาบาลได้ จะเห็นว่าประชาชนชาวลาว รักความสะดวกสบายมากขึ้น พึ่งตนเองน้อยลง เมื่อเจ็บป่วยก็จะไปหาหมอที่โรงพยาบาล และพึ่งยาโรงพยาบาล ซึ่งคือ ยาเคมีในการรักษา เพราะสามารถเข้าถึงได้ง่ายนั้นเอง

1. พฤติกรรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1.1 วัฒนธรรมของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในท้องถิ่น ที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษจนสั่งสมวัฒนธรรมการเคี้ยวและการบริโภคอาหารของประชาชนชาวลาวที่อาศัยอยู่ในแขวงสะหวันนะเขต จำปาสัก เวียงจันทร์ จากการสัมภาษณ์พบว่า

"เมื่อเด็ก ๆ แม่จะสอนมารยาทในการเคี้ยว ห้ามเคี้ยวดัง ค่อย ๆ เคี้ยว เคี้ยวปิดปาก คุณแม่ชอบอ่านหนังสือ มีหนังสือดี ๆ จะอ่านและนำมาปฏิบัติตาม การเคี้ยวควรช้า ๆ และละเอียด แม่สอนมา ตอนเด็ก ๆ แม่เคยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนป้อนให้พวกเรากิน และบดกล้วยให้ลูกกินด้วย

ปัจจุบัน ... เป็นคนกินจืดได้สบาย วันไหนทำกับข้าวเองจะปรุงอาหารมีสีสัน ต่างจากคุณแม่จะทำเรียบ ๆ ง่าย ๆ ไม่มีสีสรรอะไร เมื่อไรที่ตนเองหิวหรือไม่หิวก็ยังกินช้า ไม่เคยรีบเร่ง ต่างจากพี่สาวต้องรีบเร่งทำงาน จะท้องเสียเสมอ ถ้าเมื่อไรตั้งใจกินอาหารนอกบ้าน จะไม่เจาะจงต้องร้านนี้ต้องร้านนี้ ร้านไหนก็ได้ ... ตนเองรู้ว่าที่แม่สอนเป็นเพราะบรรพบุรุษสอนมา"

(มีโน จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"แม่จะเอาข้าวเหนียวไปบดและห่อด้วยใบตองเอาไปหมก (ย่าง) จะมีกลิ่นหอมใบตอง และมาผสมน้ำบดให้ละเอียดอีกทีก่อนป้อนให้ลูกทาน"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"คนโบราณพ่อแม่เคยสอน เคี้ยวอาหารดี ก็เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ อะไรที่แข็ง ๆ ก็ไม่ต้องไปเคี้ยว คายออกมาเลย เพราะว่ากลัวธาตุของเรานี่บดไม่ได้ ธาตุในท้องของเรามันจะบดไม่ได้

ตอนเด็ก ๆ แม่ไม่ได้สอนวิธีการเคี้ยว แต่สอนมารยาทในการกิน ห้ามเคี้ยวเสียงดัง ปิดปาก แต่วิธีการเคี้ยวที่ถูกต้องไม่ได้สอน"

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. 2561, มีนาคม 20. สปป.ลาว)

"กินข้าวเหนียว สอนลูกให้เคี้ยวจะให้เคี้ยวละเอียด นับถือศาสนาคริสต์ เป็นลาวสูง เดินทางมาจากเวียงจันทร์เพื่อขายของ ยาส่วนใหญ่กินเป็นยาต้มเพื่อรักษากระเพาะ มีหว่านชนิดหนึ่งกินเป็นประจำรักษาทั้งกระเพาะและฟัน"

(นางเส็ง หยาง. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า บรรพบุรุษพ่อแม่ จะสอนลูกหลานให้เคี้ยวให้ละเอียด ช้า ๆ สอนมารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่เคี้ยวเสียงดัง เคี้ยวปิดปาก ไม่ต้องรีบเร่ง ความรีบจะ

ทำให้ท้องเสียได้ และสิ่งใดที่แข็ง หากเคี้ยวไม่ได้ ก็ให้คายออกมาได้ ส่วนวัฒนธรรมในการบดย่อยอาหารเพื่อเลี้ยงลูกหลานเล็ก ๆ จะมีการนำข้าวเหนี่ยวมาบดกับกล้วยและห่อใบตองเอาไปหมกย่างไฟเพื่อป้อนให้ลูกกิน ซึ่งถือเป็นการวัฒนธรรมการประกอบอาหารที่ช่วยบดย่อยอาหารตั้งแต่ในมือ ในเบื้องต้นก่อนไปสู่การเอาอาหารเข้าปากและเคี้ยวจริงในปากต่อไป

1.2 วัฒนธรรมการกินข้าวเหนียวและข้าวเจ้า วัฒนธรรมอาหารหลักของชาวลาว

การกินข้าวเหนียวและข้าวเจ้า เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมหลักของการกินอาหารของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"ทานข้าวเหนียวจะใช้เวลาเคี้ยวนานกว่าข้าวเจ้า"

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17. สปป.ลาว)

"กับข้าวเหนียวมันอิ่มทนนาน ถ้ากินข้าวสวยหิวเร็ว ต้องทำใจให้สบาย ไม่ยาก แล้วที่จะทำให้สบาย มีความสุข ไม่คิดมาก ไม่ต้องการอะไร สบาย ๆ"

(โพธิ์ศรี แซ่ขุนนำ. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"รีบกินข้าวเหนียว ข้าพเจ้าจะทำคำข้าวเล็ก ๆ และเคี้ยวละเอียด ถ้ากินข้าวเจ้าจะกินแบบธรรมดา อาจไม่เคี้ยวให้ละเอียดมากนัก ข้าวเจ้าย่อยง่าย ข้าวใช้มือเปิบ ข้าวเจ้าใช้ช้อนและส้อมตัดกินตามธรรมดา

เอาตามโภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อยพอดี แค่พออิ่มก็หยุด ก็ดื่มน้ำเข้าไปพอดี ถ้าเป็นข้าวเหนียวจะประมาณ 30 คำ ถ้าเป็นข้าวเจ้าจะประมาณ 1 จานขนาดกลาง ประมาณ 1 นาทีต่อคำ อาหารทั้งมือโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 40 นาที"

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป.ลาว)

"อายุ 60 ปี ฟันยังดูแข็งแรง ไม่เคยปวดฟันสักครั้งเลย ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยปวดฟัน กินข้าวเหนียวแล้วเคี้ยวละเอียด ก็ธรรมดา ก็ตามที่เราเคยกิน เคี้ยวแบบธรรมดา ก็บางครั้งก็เคี้ยวละเอียด บางเวลาก็เคี้ยวธรรมดาไป ไม่มีใครสอนตั้งแต่เด็ก"

(พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)

"ที่บ้านรับประทานข้าวเหนียว อาหารหาได้จากหัวไร่ปลายนา นาน ๆ ถึงได้ไปซื้อกับข้าวตลาด เคี้ยวอาหารละเอียดบ้างไม่ละเอียดบ้าง"

(นิจันทร์. 2561, มีนาคม 20. สปป. ลาว.)

"กินข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า แต่จะเคี้ยวละเอียด"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการกินข้าวเจ้าและข้าวเหนียวเป็นหนึ่งในวัฒนธรรมการกินอาหารของประชาชนชาวลาว โดยการข้าวเหนียวจะใช้เวลาเคี้ยวนานกว่าข้าวเจ้า ข้าวเหนียวมันอิ่มทนนาน ใช้มือเปิบโดยทำคำข้าวเล็ก ๆ และเคี้ยวละเอียด ถ้ากินข้าวเจ้าจะกินแบบธรรมดา อาจไม่เคี้ยวให้ละเอียดมากนัก ข้าวเจ้าย่อยง่าย ใช้ช้อนและส้อมตัดกินตามธรรมดา ถ้าเป็นข้าวเหนียวจะประมาณ 30 คำ ถ้าเป็นข้าวเจ้าจะประมาณ 1 จาน 1 นาทีต่อคำ

1.3 ความหมายและความสำคัญของการเคี้ยวอาหารคำข้าว

1.3.1 พฤติกรรมที่ดี การเคี้ยวที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพ

พฤติกรรมที่ดีในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น รู้ว่าการเคี้ยวอาหารละเอียดทำให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง และการเคี้ยวละเอียดทำให้เราใจเย็นได้เพราะขณะเคี้ยวไม่คิดอะไร ไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารมีประโยชน์ กินระมัดระวัง และกินสบาย ๆ ช้า ๆ ถ้าไม่เจ็บไข้ เพราะถ้าไม่สบายไม่อยากกิน ปกติกินข้าว 3 มื้อ จานไม่ใหญ่ กินข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า แต่จะเคี้ยวละเอียด และเคยกินเผ็ดจะร้อนขึ้นมาเลย ไม่ชอบกินเผ็ด กินอาหารรสไม่จัด แต่เน้นมีเปรี้ยวนิดหน่อยดี จะกินผลไม้นิ่ม ๆ"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15)

"ปัจจุบัน ... เป็นคนกินจืดได้สบาย วันไหนทำกับข้าวเองจะปรุงอาหารมีสีสัน ต่างจากคุณแม่จะทำเรียบ ๆ ง่าย ๆ ไม่มีสีสรรอะไร เมื่อไรที่ตนเองหิวหรือไม่หิวก็ยังกินช้า ไม่เคยรีบเร่ง ต่างจากพี่สาวต้องรีบเร่งทำงาน จะท้องเสียเสมอ ถ้าเมื่อไรตั้งใจกินอาหารนอกบ้าน จะไม่เจาะจงต้องร้านนี้ ต้องร้านนี้ ร้านไหนก็ได้ ... ตนเองรู้ว่าที่แม่สอนเป็นเพราะบรรพบุรุษสอนมา"

(มีโน จันทจักร. 2561, เมษายน 15)

กรณีประชาชนลาวที่ได้มาศึกษา ได้มาฝึกฝนและทำความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (ปรับสัมมาทิฏฐิ) จากการได้ฟังและลงมือปฏิบัติตามความเข้าใจอันถูกต้องมาเป็นลำดับ ๆ ของตน จากผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง (สัตบุรุษ) พฤติกรรมที่ดีที่พบเห็นได้จากการเคี้ยวที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพ ดังคำให้สัมภาษณ์ ดังนี้

"หลังจากปฏิบัติตามแล้ว การกินอาหารจะเป็นไปแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยว คำเล็ก ๆ เคี้ยวอย่างละเอียดยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ามีความเชื่อในการกินอาหารแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย ข้าพเจ้าได้พิสูจน์มาแล้ว ถ้าทำตรงกันข้ามจากที่ว่ามานี้เห็นมีผลต่อร่างกาย คือ ทำให้อาหารย่อยไม่ดี รสอาหารที่จะไปเลี้ยงรางกายไม่มีประสิทธิผลเต็มที่ ควรจะปรับแก้กินอาหารให้ช้าลง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ"

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป.ลาว)

"เมื่อไรที่คุณแม่ทำอาหารจะทำอาหารเจ ก็จะกินอาหารเจกับแม่เกือบทุกครั้ง หลังจากคุณแม่ได้เรียนรู้กับอาจารย์ผู้รู้ในประเทศไทย ผ่านการฟังและการศึกษาทางยูทูป เราจึงรู้ว่าอาหารควรกินอาหารตามลำดับ และการเคี้ยวควรช้า ๆ และละเอียด"

(มีโน จันทจักร. 2561, เมษายน 15)

"ข้าพเจ้าเคยเข้าค่ายสวนป่านาบุญ 1 ที่ อำเภอดอนตาลครั้งเดียว และได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าค่ายไปปฏิบัติคือ การกินอาหารตามลำดับจากชนิดอาหารย่อยง่ายไปย่อยยาก ทานอาหารฤทธิ์เย็นก่อน เคี้ยวอาหารให้ละเอียด มีสติในเวลาเคี้ยว กลืนอาหาร ฝึกโยคะ ทำสมาธิก่อนนอน เข้านอน 3 ทุ่ม ตื่นตี 4 มาออกกำลังกาย สวนล้างลำไส้ทุกเช้าหลังขับถ่ายปกติ ทำให้ร่างกายเกิดความเบาสบายและแข็งแรงกว่าเมื่อก่อน"

รู้ว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดดีพอร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น เมื่ออวัยวะภายในร่างกายเสื่อมลง ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ซึ่งก็กระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ อารมณ์เสียง่าย ซึมเศร้า หดหู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย จากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ก็จะส่งผลถึงปัญญา ความคิดความอ่าน อาจทำให้ขาดสติ ขาดสมาธิ ความคิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้อยประสิทธิภาพลง การตัดสินใจผิดพลาดได้

เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้ามีสติในการเคี้ยวอาหารทุกคำและเคี้ยวละเอียดกว่าเมื่อก่อน"

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17)

"คนส่วนใหญ่จะรีบเร่งอยู่แล้ว ถ้าทำเรื่องนี้มันเหมือนเป็นสิ่งดีอย่างหนึ่งที่จะเป็นบทเรียนให้กับคนที่ยังใช้ชีวิตเป็นปกติทั่วไป

ทุกคนก็พยายามจะทำให้การเคี้ยวของเราไม่ให้มูมมามเหมือนเดิม เหมือนถ้าบางคนกำหนดยังไม่ได้ ก็แรก ๆ อาจจะนับไปเลย คำแรกเอา 20 ครั้งแล้วกลืน หรือว่าเพิ่มขึ้น ๆ เพื่อให้ความละเอียดของอาหาร พูดง่าย ๆ คือ อาหารถูกย่อยตั้งแต่ตอนที่เราเคี้ยวไปแล้วมากที่สุด

อีกภาวะหนึ่งที่เห็นแล้วคิดว่าก็เป็นสิ่งที่ดีจากการได้เรียนรู้ในค่ายสุขภาพนี้คือ ไม่ใช่แค่อาจารย์หรือจิตอาสาหรือผู้ที่เข้าใจ เกี่ยวกับการเคี้ยวอาหารละเอียด ท่านก็บอกว่าถ้าเราเคี้ยวอาหารละเอียด มันก็คือการล้างกิเลส ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ไม่เคยได้ยิน”

(แสงดาววอน. 17 ธันวาคม 2560)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมที่ดีในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพของประชาชนชาวลาว การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น การเคี้ยวละเอียดทำให้เราใจเย็นได้รู้ว่าการเคี้ยวอาหารละเอียดทำให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารมีประโยชน์ กินระมัดระวัง และกินสบาย ๆ ช้า ๆ ถ้าไม่เจ็บไข้การกินอาหารจะเป็นไปแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยว คำเล็ก ๆ เคี้ยวอย่างละเอียดยิ่งขึ้น มีสติสัมปชัญญะ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย เคี้ยวไม่ละเอียดดีพอร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควร ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น คนส่วนใหญ่จะรีบเร่งอยู่แล้ว ควรทำการเคี้ยวของตนไม่ให้มูมมามเหมือนเดิม ถ้าบางคนกำหนดยังไม่ได้ แรก ๆ อาจจะนับ คำแรกเคี้ยว 20 ครั้งแล้วกลืน

1.3.2 พฤติกรรมที่ไม่ดี ปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่เป็นโทษกับสุขภาพ

พฤติกรรมที่ไม่ดี ในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) ส่งผลกระทบเป็นโทษต่อสุขภาพของประชาชนชาวลาวให้เจ็บป่วยไม่สบาย จากการสัมภาษณ์พบว่า

“อายุ 49 ปี ปกติเป็นคนเคี้ยวเร็ว ด้วยหน้าที่การงาน ทำให้ต้องเคี้ยวเร็ว ให้กินให้เสร็จเร็ว แต่ละคำ จึงเคี้ยวไม่กี่ครั้ง ประมาณ 3-4 ครั้ง ก็กลืนเลย จนติดเป็นนิสัยตั้งแต่มาทำงานในอาชีพนี้ ในหนึ่งมื้อกินใช้เวลาไม่ถึง 10 นาที แต่ยังมีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่ป่วย ขับถ่ายได้ดีอยู่ แต่ก็ประมาทไม่ได้”

(กี๋ แสงสาย. 2561, มิถุนายน 26)

“ก่อนจะมีการฝึกฝนปฏิบัติการเคี้ยวอาหาร จะเป็นแบบรีบร้อน ๆ มูมมามไม่ค่อยละเอียด ถ้าเคี้ยวอาหารแบบเร็วและหยาบ จะส่งผลอาหารไม่ย่อย มีอาการท้องผูก ส่งผลให้เป็น

ริดสีดวง ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์จะเสีย ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น และมีผลสติปัญญาไม่แจ่มใส”

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

“ภูมิปัญญาการเคี้ยว ไม่มี ของชาวบ้าน บ้านนี้มีแต่เรื่องการสานกระบุง กินอาหารเคี้ยวอาหารไม่มี หลวงพระบางแล้วแต่ละท้องถิ่น คนส่วนใหญ่ กินเป็นครอบครัว กลางคืนกินกับครอบครัว กลางวันกินใครกินมัน

ส่วนใหญ่จะเห็นรีบกินรีบไป คนลาวป่วยเป็นโรคอาหารจานด่วน ข้าวเหนียวจะทำให้เป็นเบาหวานได้ เห็นหลายคน ข้าวเจ้า กินคนทำงาน ไม่มีเวลากิน ข้าวเจ้าจะเคี้ยวเร็วหน่อย

ต้องมีคนบอก อ่านหนังสือช่วยได้ แนะนำจัดสัมมนาให้พนักงาน ทำให้ถูกวิธีป้องกันดีกว่าแก้”

(นางคูนดี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

“ปัญหาและอุปสรรคของการเคี้ยวอาหารคือคนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ เวลาทานอาหารมักขาดสติ ข้าพเจ้ายังรู้น้อยเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด รู้เพียงว่ามีผลดีต่อสุขภาพ ยังขาดข้อมูลแบบละเอียด

เมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา เช่น เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการค้าประเวณี ค้ามนุษย์ ค้าอวัยวะ ปัญหาเด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน เนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองเสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บ”

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17. สปป.ลาว)

ภาพที่ 31 แม่แพ กินอาหารโดยมีข้าวเหนียว น้ำพริกก้อยกุ้ง แกงอ่อม และผักพื้นบ้านสด ๆ

แม่แพ ชาวสะหวันนะเขต กำลังรับประทานอาหารกับเพื่อนญาติมิตรที่มาร่วมเตรียมงานประเพณีในวัดแห่งหนึ่ง อาหารเป็นสำรับ โดยมีข้าวเหนียว กินข้าวเหนียวเป็นหลักเพราะปลูกเอง แกงอ่อม กินบ่อยหน่อไม้ ซุป ส้มตำ (บักหุ่ง) มีพริก กระเทียม ผงชูรส มะนาว มะอึก มะเขือเทศ น้ำตาล ปลาร้า มะละกอ แล้วแต่ว่าจะหามาได้ หาที่ว่ามันเหมาะก็ใส่สิ่งนั้น และผักพื้นบ้านสด ๆ โดยปูเสื่อนั่งกับพื้นหรือบนแคร่และใช้มือรับประทาน ให้สัมภาษณ์ว่า

"รู้ว่าจะมีสุขภาพดีให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วย ก็มาออกกำลังกาย กินอาหารที่ว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ บ่กินซิว่ามันเผ็ด มันเค็มเกินไปนะ แต่ว่ามันบ่แซบ เลยยังกินเผ็ดอยู่ เพราะมันหาอาหารพื้นบ้านบ่มีนะ

บางคนซิว่าเฮ็ดงานมามันก็เลยจำเป็นต้องแบบนั้น ต้องกินผัก กินเนื้อ มันบ่แซ่บ มีกล้วยเฮากิน อาหารบางทีไม่ถูกกับธาตุของเฮา เฮาเลยเจ็บท้อง ไม่ถ่ายอยู่ เคี้ยวอาหารนี่ เคี้ยวก็บ่นานเนอะ กินไม่ละเอียด กินแล้วท้องอืด เวลาเจ็บป่วย ไปหาหมอ ไปโรงพยาบาล กินยาแล้วก็บ่หาย"

(แพ. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

"ยายเจ็บกระเพาะ กินยา ถ้าเจ็บถ้าปวดก็ไปหาหมอ ไม่มียาสมุนไพร ยาลาวไม่มีเลย มีแต่หาแพทย์หาหมอนะ"

(ยายไม่ออกนาม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

ภาพที่ 32 พ่อทองลำ พันโซด อายุ 81 ปี กับพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารในชีวิตประจำวัน

พ่อทองลำ พันโซด อายุ 81 ปี เป็นหมอทำคลอด ผู้สูงอายุที่ได้รับความเคารพนับถือจากชาวชุมชน บ้านพัฒนาในอำเภอโพนทอง แขวงจำปาสัก กำลังให้สัมภาษณ์ถึงพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2561 ดังคำสัมภาษณ์ว่า

"เคี้ยวเจ็บฟัน ย่ำไม่แหลก ไม่ได้ใส่ฟันปลอม ฟันจริงแท้อยู่ครบ กินประมาณ 10 นาที เคี้ยวไม่แหลก ป่วย เป็นเมื่อย มื้อหนึ่งกิน 3 คาบ กินข้าวเหนียวกินอิ่ม กินข้าวเจ้ากินไม่อิ่ม อยากอีก ข้าวเหนียวใช้มือ ข้าวเจ้าใช้ช้อน กินแซบอยู่ กับข้าวต้ม กินผักสดมากกว่าผักลวก ผักสลัด ผักกาด กินปลา กินซิ่นวัวหมู กินเยอะอยู่

มีลูกเป็นแพทย์ทั่วไป ลูกสาวก็สั่งยาโรงหมอให้ ทุกวันเข้าห้องน้ำ ขับถ่ายได้เอง ตอนช่วงเช้า สอนลูกหลานให้กินอาหารให้ย่ำให้มันแหลก แต่เขาก็บ่ฟัง"

(พ่อทองลำ พันโซด. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)

"สรุปโดยภาพรวมโดยการเคี้ยวอาหารในสังคมส่วนใหญ่ กินไว อิ่มไว กินแบบประมาท ขาดสติ บริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักอนามัย ข้อเสนอ การบริโภคอาหารประเภทใดก็ตาม ให้มีสติในขณะเคี้ยว เคี้ยวช้า ๆ พิจารณาก่อนกลืน และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นพิษและมีโทษต่อสุขภาพ"

(พระอาจารย์บุญทวี ศรีบุญเรือง. นักบวช. 2561, มิถุนายน 22. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหารของชาวลาว คือ การขาดภูมิปัญญาการเคี้ยวในระดับพระพุทธศาสนาที่จะพาพ้นทุกข์กายใจ ในเชิงลึกระดับนามธรรม ด้วยการกินอย่างมีประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) ในสังคมลาวทั่วไปในปัจจุบันนั้นไม่มี คนลาวส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ที่พาพ้นทุกข์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด มีการรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ตามที่เขาว่ามามาก ซึ่งเป็นโทษกับร่างกาย และการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ เวลารับประทานอาหารมักขาดสติ คนส่วนใหญ่จึงเกิดปัญหาจากการเคี้ยวอย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ มีความใจร้อน รีบกินรีบไป เคี้ยวมูมมาม ไม่ละเอียด ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น เมื่ออวัยวะภายในร่างกายเสื่อมลง จนทำให้ก่อเกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เป็นโรควิถีชีวิต เช่น ป่วยเป็นโรคอาหารจานด่วน ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย เจ็บกระเพาะ ท้องอืด ท้องผูก ริดสีดวง โรคเบาหวาน เมื่อเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจ คือ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์จะเสีย

ส่งผลต่อด้านเศรษฐกิจ คือ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น นอกจากนั้น เมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้นก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา เช่น เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการค้าประเวณี ค้ามนุษย์ ค้าอวัยวะ ปัญหาเด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน เนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองเสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บ และมีผลต่อปัญญา คือ ความคิดความอ่าน สติปัญญาไม่แจ่มใส ทำให้ขาดสติ ขาดสมาธิ ความคิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้อยประสิทธิภาพลง การตัดสินใจผิดพลาดได้

จากการเก็บข้อมูลภาคสนาม พบว่า พฤติกรรมที่เป็นโทษจากพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารในประชาชนลาวทั่วไปส่วนใหญ่ เมื่อขณะที่ยังไม่ได้ฟังหรือศึกษาข้อมูลอันเป็นประโยชน์จากสัตบุรุษ (ผู้รู้ที่พูดสัจธรรมให้พ้นทุกข์ได้แท้) ในประเทศไทย หรือท่านที่ได้มีการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองผ่านการอ่านหนังสือหรือค้นคว้าสื่อตามช่องทางต่าง ๆ และปฏิบัติตามด้วยความสนใจในการพึ่งตนเองในด้านสุขภาพ เพื่อการสร้างเสริมหรือพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตนเอง กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ จึงยังไม่สามารถปรับได้ถึงเป้าหมายภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะในเชิงลึกที่ถูกต้องได้ ดังคำสัมภาษณ์ว่า

"กินตามเราเคยชิน เราชินว่าเราทานอย่างนี้แล้วก็เคี้ยวไปเลย คือ เคี้ยวเท่าที่กลืนได้ก็กลืนไปเลย ไม่ได้คำนึงถึงว่าคุณประโยชน์ของอาหารที่เราทานไปมันจะได้น้อยได้มาก เหมือนไม่ได้คิดถึงขั้นนั้น คิดแค่ว่าอยากทาน คือทานแล้วก็ได้ทานแล้ว มันก็คือสำเร็จส่วนนั้น เหมือนมันจบไปที่ตรงนั้นแล้วมันไม่ได้คิดต่อ"

(แสงดาววอน. 2560, ธันวาคม 17. สปป.ลาว)

"เมื่อเด็ก ๆ ครูสอนให้เรื่องการเคี้ยวละเอียด เมื่อสมัยเด็ก ๆ และตอนสาว ๆ เคี้ยวเร็วแต่ตอนนี้ช้าลงเพราะสูงอายุ มีปัญหาเรื่องฟันและตอนเด็ก ๆ ชอบกัดฟันด้วย กินไม่ดีปวดท้อง

ยังคงกินปลาหมูและไก่อยู่ ไม่รู้เรื่องประโยชน์ของอาหารที่กิน ปัจจุบันเป็นเบาหวาน พยายามลด ไปตรวจตลอด สูงถึง 190 ควบคุมลดมา 170 ไม่จำเป็นจะไม่กินยา รู้ว่าไม่ดี ไม่รู้เรื่องประโยชน์ของอาหารที่กิน เวลากินอาหารกับหมู่กลุ่มคนเยอะ ๆ มันอร่อยกว่ากินคนเดียว

ปกติทำอาหารทานเองแต่ช่วงปีหลังนี่ลูกสาวทำให้ทาน ไม่รู้เรื่องประโยชน์ของอาหารที่กิน เวลากินอาหารกับหมู่กลุ่มคนเยอะ ๆ มันอร่อยกว่ากินคนเดียว"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดดีพอร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น

เมื่ออวัยวะภายในร่างกายเสื่อมลง ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ซึ่งก็กระทบต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความทุกข์ อารมณ์เสียง่าย ซึมเศร้า หดหู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย

จากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ก็จะส่งผลถึงปัญญา ความคิดความอ่าน อาจทำให้ขาดสติ ขาดสมาธิ ความคิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้อยประสิทธิภาพลง การตัดสินใจผิดพลาดได้

เมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา เช่น เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการค้าประเวณี ค้ามนุษย์ ค้าอวัยวะ ปัญหาเด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน เนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองเสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บ”

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าประชาชนลาวบางส่วนมีความรู้ความเข้าใจและมีพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารตามที่ได้ถูกบอกสอนและถ่ายทอดมาจนกลายเป็นความเชื่อและทัศนคติของตน และเอาใจใส่ลงมือปฏิบัติจนสั่งสมเป็นการกระทำส่วนบุคคล รวมทั้งได้รับการซึมซับหรือการเลียนแบบ (copy) มาจากบิดามารดา บรรพบุรุษ ครูอาจารย์ หรือจากการศึกษาค้นคว้าของตนเองจากสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ได้มีโอกาสฟังข้อมูลจากบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีหรือผู้มีความรู้ที่เป็นประโยชน์และเป็นความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) จนถึงผู้รู้ในระดับสัตบุรุษ (ผู้รู้ที่พูดสัจธรรมที่สามารถพาให้พ้นทุกข์ได้แท้) ในประเทศไทย ซึ่งบางท่านได้รับฟังข้อมูลที่เป็นภูมิปัญญาในระดับพระพุทธศาสนาที่เป็น “ปัญญาแห่งธรรมที่พาดับทุกข์” ได้จริงเป็นลำดับ ๆ จากในประเทศไทย และนำกลับไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธ์เป็นลำดับ ๆ จะมีพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะหรือการเคี้ยวอาหารเพื่อรักษาโรคได้ ไปเป็นลำดับๆ

1.4 วิธีการแก้ไขปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

วิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

“กินอาหารแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย มีประสบการณ์อยู่พอสมควร ข้าพเจ้าจะกินอาหารแบบง่าย ๆ จะกินมากโดยเฉพาะผักและน้ำพริก และอาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ข้าพเจ้าไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยมีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส

ผู้แนะนำการกินเคี้ยวอาหารที่ถูกต้อง ส่วนหนึ่งเกิดจากการอ่านหนังสือต่าง ๆ และจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เกิดจากการอ่านหนังสือ วารสารต่าง ๆ การศึกษาธรรมะ และการได้ยินได้ฟังครูอาจารย์แนะนำ”

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

"คนโบราณพ่อแม่เคยสอน เคี้ยวอาหารดี ก็เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ อะไรที่แข็ง ๆ ก็ไม่ต้องไปเคี้ยว คายออกมาเลย เพราะว่ากลัวธาตุของเรานี่บดไม่ได้ ธาตุในท้องของเรามันจะบดไม่ได้"

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. 2561, มีนาคม 20. สปป.ลาว)

ภาพที่ 33 ยายบุญมี อาริยวงศ์ เคี้ยวข้าวซ้อมมือกับผักสด ผักลวก และน้ำพริกให้ละเอียด
ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม, ภาพถ่าย, 2561, มีนาคม 21)

ยายบุญมี อาริยวงศ์ กินอาหารวันละมื้อโดยค่อย ๆ เคี้ยวข้าวซ้อมมือกับผักสด ผักลวก และน้ำพริกที่ไม่ค่อยเผ็ดให้ละเอียด ด้วยมีเวลาที่ไม่ต้องเร่งรีบไปทำการงานอะไรแล้ว ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ด้วยการมาปฏิบัติธรรม ฝึกสติสัมปชัญญะ เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี กับวัย 62 ปี สามารถนั่งเคี้ยวได้นาน ๆ ดังคำสัมภาษณ์ว่า

"เมื่อก่อนไม่เคี้ยวได้นานแบบนี้ เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้เรียนรู้วิธีการกินที่ถูกวิธี ไม่รู้การกินผัก กินแต่ข้าวต้มขาว ลูก ๆ ก็กลัวว่าจะขาดสารอาหาร แต่แม่ก็กินอาหารอื่นไม่ได้เลย เพราะกินแล้วจะปวดท้อง กินข้าวสวยก็ปวดท้อง อาการเจ็บป่วยที่เป็นคือ เป็นโรคกระเพาะอาหาร จึงกินแต่ข้าวต้มเปล่าอย่างเดียว มา 16 ปี วันละ 4-5 มื้อ ก็ไม่ผอมนะ ไม่ได้กินผัก ไม่มีกับข้าวอะไรด้วย กินแล้วไม่ปวดท้อง กินข้าวต้มเปล่าอย่างเดียว

ปัจจุบันเมื่อได้มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมในประเทศไทย ได้ปรับความเข้าใจในการกิน ทำให้ปรับมากินพืชผักสมุนไพร ร่วมกับกับข้าวได้ กินแบบกินแยกกินรวมได้ กินแล้วหายและฝึกกินมื้อเดียวมาตั้งแต่เดือนมกราคม 2559 ปัจจุบัน ยายมีฟันน้อยลง ก็ตักข้าวคำน้อย ๆ ค่อย ๆ เคี้ยว เคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืน อาหารที่เคี้ยวยากก็จะใช้การตำอาหารด้วย ช่วยให้เคี้ยวอาหารได้ง่ายขึ้น

วันนี้จำนวนฟันไม่ครบ หลุดไปหลายซี่ แต่ยังเคี้ยวได้อยู่ ในแต่ละวัน จะกินผักลวก ไม่ปรุง ไม่ใส่เกลือ เน้นผักเป็นหลัก กินครั้งเดียว แล้วก็เสร็จเลย ไม่หิวเลย มาที่ค่ายกินผลไม้ ผัก กับข้าวตามที่ครัวจัดไว้ให้ได้

มาในค่ายนี้ เวลาว่าง ก็มาช่วยล้างห้องน้ำห้องที่สกปรก ช่วยงานครัว แกะถั่ว

เมื่อก่อนที่ทุกข์มีปัญหา เราปล่อยวางไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะปล่อยวางอย่างไร หลวงพ่อสอนว่า ให้รู้แล้วละ แต่ไม่รู้จะปล่อย จะละอย่างไร แต่พอมาที่นี่ มันเบา มันเย็น ปล่อยลง วางลง”

(ยายบุญมี อาริยวงศ์. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

“ได้มาฟังธรรมจากท่านผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้ในประเทศไทย จิตใจก็ปลอดโปร่ง โล่ง ก็ได้มีชีวิตใหม่ ได้ยินที่บ่เคยได้ยิน ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง ใจเฮามันก็ยิ้มได้ ทุกข์หลายยิ้มบ่ได้ ตอนอยู่บ้านกิเลสมันน้อยลง ๆ ลดไม่ถึงหมด แต่น้อยลง รู้ทันกิเลส เช่น ความทุกข์ที่ไม่สมดุลในครอบครัว”

(แม่หอม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าวิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารของประชาชนชาวลาว มีดังนี้ กินอาหารแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย โดยเฉพาะผักและน้ำพริกและอาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยมีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส ถ้าเจออะไรที่แข็ง ๆ ก็ไม่ต้องไปเคี้ยว คายออกมาได้ เพราะธาตุในท้องจะบด (ย่อย) ไม่ได้ หรือจะใช้เทคโนโลยีการประกอบอาหาร โดยการตำให้แหลก หรือวิธีการหุงต้มให้สุก ทำให้อาหารย่อยง่าย ช่วยในการเคี้ยวได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้น การได้ฟังธรรมจากท่านผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง (สัตบุรุษ) ในประเทศไทย ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง โล่ง ขึ้นได้ มีชีวิตใหม่ ได้ยินสิ่งที่ยังไม่เคยได้ยิน ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง เมื่อได้ฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจและทำใจในใจตามด้วย (โยนิโสนมนสิการ) จิตผู้ฟังจะมีกำลัง ยิ้มได้อย่างเบิกบาน เมื่อตอนยังไม่เข้าใจ จิตใจมีความทุกข์ ไม่เบิกบาน กิเลสเริ่มน้อยลง ๆ แม้ยังลดได้ไม่หมด แต่รู้เท่าทันกิเลส เช่น ความทุกข์ที่ไม่สมดุลในครอบครัว

สรุปความหมาย ความเชื่อ วัฒนธรรม พฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สามารถสังเคราะห์เป็นความหมาย ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม อุดมการณ์ อันเป็นพฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวที่เป็นโทษ (กรรมชั่ว) และเป็นประโยชน์ (กรรมดี) สำหรับคนลาวในยุคปัจจุบัน ดังนี้

ความหมายของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว)

พบว่าชาวลาว เข้าใจความหมายการเคี้ยวว่า การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ด้วยอาหารจะถูกบดย่อยตั้งแต่อยู่ในปากตอนที่เราเคี้ยวแล้วมากที่สุด พ่อแม่ครูมีสอนให้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ทำให้ใจเย็นได้ เพราะขณะเคี้ยวไม่คิดอะไร ไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารมีประโยชน์ กินระมัดระวัง (สำรวมระวัง) และกินสบาย ๆ ช้า ๆ กินอาหารให้ช้าลง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ

ความเชื่อ (ศรัทธา) ของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว)

พบว่าชาวลาว มีความเชื่อในเรื่องการเคี้ยวว่า เมื่ออวัยวะภายในร่างกายเสื่อมลง ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ซึ่งก็กระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ อารมณ์เสียง่าย ซึมเศร้า หดหู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย จากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ก็จะส่งผลถึงปัญญา ความคิดความอ่าน อาจทำให้ขาดสติ ขาดสมาธิ ความคิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้อยประสิทธิภาพลง การตัดสินใจผิดพลาดได้ มีความเชื่อในการกินอาหารแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อ สุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย ถ้าเราเคี้ยวอาหารละเอียด มันก็คือการล้างกิเลส ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ไม่เคยได้ยิน

ทัศนคติ ค่านิยม และอุดมการณ์ ของการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว)

พบว่าชาวลาว มีทัศนคติ ค่านิยม และอุดมการณ์ ในเรื่องการเคี้ยวว่า ไม่รู้เรื่องประโยชน์ของอาหารที่กิน เวลากินอาหารกับหมู่กลุ่มคนเยอะ ๆ มันอร่อยกว่ากินคนเดียว การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดดีพอร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น อาหารควรกินอาหารตามลำดับ และการเคี้ยวควรช้า ๆ และละเอียด

พฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่เป็นโทษ

พบว่าชาวลาว ส่วนใหญ่จะรีบเร่ง กินตามความเคยชิน เคี้ยวเท่าที่กลืนได้ก็กลืน โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่กินไป จะได้ประโยชน์น้อยประโยชน์มาก

ตอนเด็ก ๆ และสาว ๆ จะเคี้ยวเร็วแต่พอสูงอายุมากขึ้น จะเคี้ยวกันช้าลงเพราะมีปัญหาเรื่องฟัน และเมื่อกินไม่ดี ธาตุไม่ถูกกัน ก็จะปวดท้อง เมื่ออวัยวะภายในร่างกายเสื่อมลง ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ อารมณ์เสียง่าย ซึมเศร้า หดหู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย

จากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ก็จะส่งผลถึงปัญญา ความคิดความอ่าน ทำให้ขาดสติ ขาดสมาธิ ความคิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้อยประสิทธิภาพลง การตัดสินใจผิดพลาดได้ ถ้าคนที่ยิ่งทำผิดศีลได้มากๆ ก็อาจถึงขั้นก่อพฤติกรรมให้เกิดปัญหาสังคมตามมา เช่น เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหา

อาชญากรรม ปัญหาการค้าประเวณี ค้ามนุษย์ ค้าอวัยวะ ปัญหาเด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน เนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองเสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บ

พฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่เป็นประโยชน์

พบว่าชาวลาว ได้ผ่านการศึกษากับผู้รู้ที่มีภูมิปัญญาในประเทศไทยแล้ว จะกินจืดได้สบาย ทำกับข้าวเองแบบเรียบง่าย ไม่มีสีสรรมาก กินช้าขึ้น ไม่รีบเร่ง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ พยายามจะทำให้การเคี้ยวไม่ให้มูมมามเหมือนเดิม อาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ไม่ป่วย ไม่มีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส ส่งผลต่อสังคม ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นมากขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่าย ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง โล่ง ขึ้นได้ มีชีวิตใหม่ ได้ยินสิ่งที่ยังไม่เคยได้ยิน ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง เมื่อได้ฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจและทำใจในใจตามด้วย (โยนิโสนมนสิการ) กิเลสเริ่มน้อยลง ๆ แม้ยังลดได้ไม่หมด แต่รู้เท่าทันกิเลส ความทุกข์ลดลงได้ มีความผาสุกและเบิกบานได้ไปเป็นลำดับ ๆ

สรุปรวม

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ของชาวลาว แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

1. ชาวลาว ที่ส่วนใหญ่ที่มีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง จะกินตามความเคยชิน เคี้ยวเท่าที่กลืนได้ก็กลืน โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่กินไป ว่าจะได้ประโยชน์น้อยประโยชน์มาก

2. ชาวลาว ที่มีภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารในเชิงตื้น คือ เข้าใจความหมายการเคี้ยวว่า การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ด้วยอาหารจะถูกบดย่อยตั้งแต่อยู่ในปากตอนที่เราเคี้ยวแล้วมากที่สุด การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ทำให้ใจเย็น

3. ชาวลาว ที่มีภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารในเชิงลึก คือ ได้ผ่านการศึกษากับผู้รู้ที่มีภูมิปัญญาในประเทศไทยแล้วว่า การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดดี พอประมาณ (สมดุล) กับตน ร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น อาหารควรรับประทานอาหารตามลำดับ และการเคี้ยวควรช้า ๆ และละเอียด จะกินจืดได้สบาย ทำกับข้าวเองแบบเรียบง่าย ไม่มีสีสรรมาก กินช้าขึ้น ไม่รีบเร่ง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ พยายามทำให้การเคี้ยวของตนไม่ให้มูมมามเหมือนเดิม อาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ไม่ป่วย ไม่มีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส และทำให้ได้ปรับสัมมาทิฏฐิว่า “การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด คือ การล้างกิเลส”

2. พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาชาติพันธุ์พุทธะ

2.1 อาหารเป็นหนึ่งในโลก

2.1.1 กินเอาประโยชน์ กินอาหารเป็นยา

การกินเอาประโยชน์และกินอาหารเป็นยาเพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"กินอาหารให้เป็นยา อาหารที่บ้านไร้สารพิษ มีปลูกเห็ดเอง เห็นชีวิตเรียบง่ายขึ้น ตัดสินใจว่า เริ่มลดงานลง แล้วจากคุณแม่แนะนำ เด็กกว่าก็เชื่อฟังคุณแม่ เมื่อก่อนเป็นเด็กไม่ดี เที่ยวกลางคืน พอประสบอุบัติเหตุ เลยเปลี่ยนตัวใหม่ ปรับพฤติกรรมใหม่ เป็นเด็กดี ทำดีให้คุณแม่ ทุกอย่างก็ดีขึ้น คิดอะไรก็ได้อย่างนั้น คิดเริ่มงานดีก็มาเลย"

(Phoumaly ChanthaChack. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"กินตามประโยชน์ อาหารที่เป็นโทษ พวกเนื้อสัตว์ เนื้อไม่เอา กาแฟไม่กิน ชาไม่กิน เมื่อก่อนต้องกินจิ้มจุ่ม ของทอด พวกทอดตัดออกมา กำหนดให้เป็นศีลได้

เลือกกินอาหารมีประโยชน์ อาหารเป็นยา ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญสมุนไพรเป็นอาหาร เจ็บป่วยต้องเก็บสมุนไพรต้องไปปั่นกินเป็นยา ก็กินสมุนไพรให้เป็น อาหารเป็นยา ไม่ใช่ หายาสมุนไพรรักษาเฉพาะโรค กินอาหารให้เป็นยา แต่ละมื้อกินหลากหลายไม่ให้กินอย่างเดียว"

(นางคูนดี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"เมื่อพูดถึงเรื่องอาหารที่จะทำให้เราไม่ป่วย และกินแล้วมีความสุข ก็จะเกี่ยวกับเรื่องเคี้ยว เคี้ยวให้ละเอียด ของเฉพาะตน คือ กินอาหารเปื่อยๆ เคี้ยวง่าย ๆ และไม่ชอบอาหารการกินที่มีรสจืดสนิท เพราะเป็นรสธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่ง และไม่เคยกินอาหารแบบนี้มาก่อน ดังนั้น จึงใส่เกลือเพิ่มรสก็รู้สึกกินได้

(จิราภรณ์ โชคไพศาล. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

2.1.2 ปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเอง

การปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเองเพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"ปลูกเห็ดให้คุณแม่ มีความรักคุณแม่จากเพราะเห็นแม่มีความสุขก็จะทำให้ อาหารก็จะปรับไป กินเจ กินมังสวิรัติตามคุณแม่ มีความคิดเตรียม ลด ละ เลิก เพราะเนื้อทำให้คนป่วย เลยมา

ผลิตเห็ดให้เป็นอาหารที่ดีกับสุขภาพ การกินอาหารให้เป็นยา ทำตามแม่ มีแม่เป็นหมอรักษาตัวเอง คุณแม่เป็นข้าราชการ”

(Phoumaly ChanthaChack. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการกินเอาประโยชน์และกินอาหารเป็นยาเพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว โดยเป็นอาหารที่บ้านไร้สารพิษ กินตามประโยชน์ ซึ่งไม่กินอาหารที่เป็นโทษ เช่น เนื้อสัตว์ กาแฟ ชาไม่กิน อาหารทอด นอกจากนี้การกำหนดให้เป็นศีลได้เพื่อเลือกกินอาหารมีประโยชน์ อาหารเป็นยา ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ใช้ยาสมุนไพรรักษาเฉพาะโรค กินอาหารให้เป็นยาแต่ละมื้อกินให้หลากหลาย

2.2 โภชเนมัตตัญญุตา การประมาณในการบริโภค

การประมาณในการบริโภคที่เกี่ยวกับการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

“เอาตามโภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อยพอดี แค่พออิ่มก็หยุด ก็ดื่มน้ำเข้าไปพอดี ถ้าเป็น**ข้าวเหนียวจะประมาณ 30 คำ** ถ้าเป็น**ข้าวเจ้า**จะประมาณ 1 จานขนาดกลาง **ประมาณ 1 นาทีต่อคำ** อาหารทั้งมือโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 40 นาที”

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

2.2.1 กินน้อยใช้น้อย

การกินน้อยใช้น้อยที่เกี่ยวกับการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

“วันหนึ่งกิน 3 มื้อ กินไม่ค่อยมาก ถ้าข้าวเจ้า กินได้แค่ 3 ช้อนก็อยู่ได้แล้ว พออิ่มก็เลิก เพราะว่าไม่ให้บังคับตัวเองเกินไป รักษาสุขภาพ กินให้น้อย ก็แปลว่าไปออกไปทำงาน พ่อก็ฟันขวาน ฟันพล้าได้ หิวแล้วค่อยกิน ไม่หิวก็ไม่กิน เพราะว่าอยากรักษาสุขภาพ

น้ำหนักร่างกาย ตอนไปพักอยู่กับลูกหนัก 67 กิโลกรัม ทำตัวให้เบา ให้เหงื่อเราออก ต้องเบา ถ้าออกงานกินเยอะ ๆ ก็หนักตัว ไม่ดี ต้องรักษาสุขภาพ ไม่มีใครรักษาให้เรา เราต้องรักษาเอง เป็นหมอตัวเอง เป็นตำรวจตัวเอง เป็นทหารตัวเอง เป็นประชาชนตนเอง เป็นคนเฒ่าคนแก่ก็เราเอง

พ่อแม่คนสมัยก่อนบอกว่าให้กินให้น้อย เคี้ยวให้ละเอียด ทำอยู่ ก็ทำได้อยู่ แต่ว่าถ้ากินเกินตัวเราอยู่ยาก เราก็รำคาญตัวเราเอง”

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. 2561, มีนาคม 20. สปป.ลาว)

"กินกับข้าว แต่ว่ากับข้าวบ่หลาย กินกับข้าวน้อย ก็คือกับข้าวหนึ่งอย่าง กินน้อย กินข้าวเป็นหลัก หาเงินยาก ไม่มีเงินซื้อ ข้าวเหนียวนี้ปลูกเอง ปลูกเองก็เลยกินได้เยอะ ทำงานหนักถ้าไม่ได้กินก็ไม่มีแรง"

(ยายไม่ได้ออกนาม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

"ตั้งแต่เด็กนั้นติดนิสัยกินช้า เคี้ยวช้า ๆ คำหนึ่งเคี้ยวนาน เพราะไม่ขอบทานเร็ว ๆ หรือรีบร้อน ในแต่ละมื้อใช้เวลาทานประมาณ 1 ชั่วโมง การเคี้ยวช้าช่วยลดความเครียดได้บางส่วน จะกินเมื่อรู้สึกอยาก เพราะถ้ากินเยอะก็เหนื่อย กินมากไปก็ไม่มีประโยชน์ แต่ละครั้งที่ไปกิน ก็เป็นการพบปะเพื่อน หรืองานเลี้ยง ก็กินพอเป็นพิธี เพราะคิดว่าเรื่องกินนั้นไม่ใช่เรื่องใหญ่ เพราะคิดว่าที่ผ่านมาเรามีความสุขกับการกินมาเยอะแล้ว ส่วนใหญ่ชอบกินพวกเนื้อสัตว์ แต่พอช่วงหลังก็ลดปริมาณลงเยอะแล้ว เมื่อมีใครทำให้กินหรือมีคนชวนไป ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะไม่ทาน ก็ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ"

(จิราภรณ์ โชคไพศาล. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

2.2.2 กินอาหารไร้สารพิษ

กินอาหารไร้สารพิษที่เกี่ยวกับการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"ผักก็กินอยู่ ผักสดก็กิน ผักลวกก็กิน ผักธรรมชาตินี่แหละ เช่น ผักหนาม ผักกูด ผักหวาน ผักชะอม ปลูกเองตามรั้วในบ้าน พวกผักตำลึง ผักบุ้ง อะไรแบบนี้ ผลไม้ก็มีกล้วย กล้วยนี่ก็กินมื้อละ 1-2 ลูก กินเยอะไม่ได้ มันแน่น หลักคือตาจะกินให้แบบสบายตัว ไม่ให้หนัก กินไม่ให้หนักตัว เพราะว่าตาอยากรักษาสุขภาพ"

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. 2561, มีนาคม 20. สปป.ลาว)

"กินมังสวิรัติดีที่สุดถ้าทำได้จะทำให้ท่านสุขภาพพลานามัยแข็งแรงและไม่มีโรคกายและใจ"

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า โภชเนมัตตัญญุตา การประมาณในการบริโภค ด้วยการกินน้อยใช้น้อย และการกินอาหารไร้สารพิษ คือ รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อยพอดี แค่พออิ่มก็หยุด ก็ดื่มน้ำเข้าไปพอดี ถ้าเป็นข้าวเหนียวจะประมาณ 30 คำ ถ้าเป็นข้าวเจ้าจะประมาณ 1 จานขนาดกลาง ประมาณ 1 นาทีต่อคำ อาหารทั้งมื้อโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 40 นาที

รักษาสุขภาพ กินให้น้อย ก็แปลว่าไปออกไปทำงานได้ หิวแล้วค่อยกิน ไม่หิวก็ไม่กิน เพราะอยากรักษาสุขภาพ เคี้ยวให้ละเอียด ถ้ากินมากก็เหนื่อย กินมากไปก็ไม่มีประโยชน์ กินผักสดผักลวก เป็นหลัก กินมังสวิรัติดีที่สุดถ้าทำได้จะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงและไม่มีโรคกายและใจ

2.3 พึ่งตนเองได้ ประหยัด และปลอดภัย

การพึ่งตนเองได้ ประหยัด และปลอดภัย ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะในประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"เป็นหวัด 6 ปีนี้ ไม่ได้กินพาราเซตามอนแก้ปวด เป็นไข้ รักษาตัวเองได้ กินสมุนไพร การย่อยอาหาร ไม่มีปัญหาการย่อย ไม่เจ็บกระเพาะ ขับถ่ายได้ง่าย ออกกำลังกาย สบายตัว เบาตัว

จากปี 2006 ถึง 2018 รวม 12 ปี ขอยืนยันว่าแข็งแรงขึ้น"

(นางคูนดี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

ภาพที่ 34 แม่หอม กินข้างกล้องกับผัก ก็อยู่ได้ ประหยัดค่าใช้จ่ายดี เศรษฐกิจพอเพียง

แม่หอม ได้มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพ จากค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและค่ายพระไตรปิฎก ทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ความสบายใจ กินข้างกล้องกับผัก ก็อยู่ได้ ประหยัดค่าใช้จ่ายดี เศรษฐกิจพอเพียง ดังคำสัมภาษณ์ว่า

"สำคัญ คือ ว่าเรามากินอาหารสมดุลได้ มันเบาลง มันมีแรง สบาย กินแบบนี้ มันสมดุล รู้คุณค่าของอาหารมันสมดุลที่สุด แต่ญาติของเรามาเห็นมาทำกิน ประหยัดดี เศรษฐกิจพอเพียง คุณหมอเป็นคนบุญหลาย มาให้ข้อคิดว่า แค่ผักก็อยู่ได้ ค่าใช้จ่ายก็ลดลง ดีทุกอย่าง หาได้ ในสวนก็ปลูกเอง ดอกแคก็มี ค่าใช้จ่ายไม่ออกตลาดเป็นเดือนก็อยู่ได้ สบายไม่ต้องทำอะไรแล้ว จิตอาหารไม่ต้องไป

บำรุงร่างกาย ปัจจุบันทุกอย่าง ๆ ก็มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม แต่พอมาศูนย์หมอเขียว ลูกก็สบายใจ ว่าแม่ถ้ากินแบบนี้ได้ ก็ไม่ต้องเฮ็ดหยังก็ได้ กินผักกับข้าวกล้อง”

(แม่หอม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการประมาณในการบริโภค การกินน้อยใช้น้อย การพึ่งตนเองได้ ประหยัด และปลอดภัย ที่เกี่ยวกับการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะของประชาชนชาวลาว มีดังนี้ รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อยพอดี แค่พออิ่มก็หยุด ก็ดื่มน้ำเข้าไปพอดี กินไม่ค่อยมาก พออิ่มก็เลิก กินกับข้าวน้อย กินข้าวเป็นหลัก กินมังสวิรัติดีที่สุดถ้าทำได้จะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงและไม่มีโรคกายและใจ กินอาหารสมดุลได้ เบา มีแรง สบาย สมดุล ประหยัดดี เป็นเศรษฐกิจพอเพียง แค่ผักก็อยู่ได้ หาได้ในสวน ค่าใช้จ่ายก็ลดลง ดีทุกอย่าง

2.4 การปรับพฤติกรรม ต้องเริ่มด้วยการปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง)

การแก้ปัญหาเกิดขึ้นจากการได้เรียนรู้กับผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้ (สัตบุรุษ) ผู้ที่มีภูมิปัญญาในระดับพระพุทธศาสนาหรือจากการค้นคว้าอ่านหนังสือธรรมะพระพุทธเจ้า ด้วยการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) กินน้อยใช้น้อย กินอาหารไร้สารพิษ การปรับพฤติกรรม ต้องเริ่มด้วยการปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง) ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญาจนถึงระดับครอบครัวและชุมขนสุขภาวะ จากการสัมภาษณ์พบว่า

“ข้าพเจ้าเข้าใจว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแบบมีสตินั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจอย่างยิ่ง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ดีไม่ละเอียด จะส่งผลต่อสุภาพกายและใจทั้งระยะสั้นและระยะยาว ควรจะปรับปรุงประพฤติกรรม (กรรม) การกินแบบมีสติและงดเว้นอาหารที่มีสารพิษ

การกินอาหารที่มีสติค่อย ๆ กิน ไม่รีบร้อน และไม่ต้องกินมากเกินประมาณ และควรงดเว้นอาหารที่มีวิตามินโปรตีน ไขมัน จะทำให้สบาย เบากายและเบาใจ”

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

“ตัวที่จะได้พลังให้กับชีวิตสุด ๆ ก็คือเรื่องจิตใจนั่นหละ ก็พยายามทุก ๆ ครั้งที่คิดอย่างนั้นก็ครูอาจารย์ก็บอกว่า บวกลบ ไม่เกิน 70 ใช่มั้ย นั่นแหละก็พยายามให้มันถึงขั้นนั้นให้ได้ เพื่อจะไม่ได้เหมือนกับว่าสิ้นเปลืองพลังงาน ก็ค่อย ๆ เห็นหลายอย่าง มันไม่ใช่แค่ระบบการเคี้ยวอย่างเดียวมันหมายถึงว่า การใช้ชีวิตด้วย แน่นอนว่าอยู่ข้างนอกมีเวลาแค่ชั่วโมงเดียว เราจะทำยังไงหละ ก็จะไป

ยากตอนที่เราไปอยู่ร่วมคนอื่นที่ไม่เข้าใจ แต่เอาที่ตัวเราพยายามของเราอยู่นะ ว่าที่เวลามีเราก็เคี้ยวไปเรื่อย ๆ อยู่ที่บ้านที่กลับไปทำต่อก็พยายามเช่นนั้นเหมือนกัน”

(แสงดาววอน. 2560, ธันวาคม 17. สปป.ลาว)

“เคี้ยว ที่บอกว่าต้องย่ำละเอียด นาน ๆ มื้อหนึ่ง กินนาน ๆ ก็ 30 นาที เคี้ยวคำหนึ่งประมาณกี่ครั้ง อันนี้ไม่ได้กำหนด รู้แต่ว่าเคี้ยวแหลก ย่ำละเอียด ถึงกลืน”

(แม่หอม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

“เห็นด้วยกับการปรับพฤติกรรมให้มาเคี้ยวอาหารให้ละเอียดลง ตอนท้องอืด คุณแม่ให้ดื่มน้ำขิง ก็ดีขึ้น”

(มีโน จันทจักร. 2561, เมษายน 15)

2.4.1 เหตุปัจจัยแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยว

เหตุปัจจัยแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา จากการสัมภาษณ์พบว่า

“องค์ประกอบ เหตุปัจจัย หลายคนป่วยช่วยตัวเองไม่ได้ ให้มาป้องกัน เปลี่ยนวิธีคิด ไม่ต้องรอให้ป่วย แล้วค่อยไปหาหมอ ให้เปลี่ยนวิธีคิด วิธีทำ พยายามให้ความรู้ จัดสัมมนาให้เขากินอาหารที่มีประโยชน์ สาเหตุที่เขาได้เจ็บป่วย ให้ข้อมูลเขามาก ๆ เวลากินอาหารแบบนี้ส่งผลระยะยาว จะเจ็บป่วยก็มากเมื่อกินอาหารแบบปัจจุบัน”

(นางคูนดี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

“เหตุปัจจัยที่ทำให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร คือ ปัญหาสุขภาพของตนเอง เพราะมีปัญหาในเรื่องการขับถ่าย โรคกระเพาะ เพราะมีปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด ทำให้มีความรู้ด้านสุขภาพดีขึ้นมากกว่าเมื่อก่อน รู้จักร่างกายของตนเองดีขึ้น และได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในการฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ทำให้มีความสุขกายสบายใจมากขึ้น สามารถแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติให้แก่พ่อแม่ คนในครอบครัว เพื่อนสนิท และคนรู้จักทั่วไปได้ปฏิบัติตาม จึงทำให้จิตใจของข้าพเจ้ามีความสุข สงบอย่างแท้จริง

เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้ามีสติในการเคี้ยวอาหารทุกคำและเคี้ยวละเอียดกว่าเมื่อก่อน”

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17. สปป.ลาว)

"เวลาไปไหนกับเพื่อนมักจะกินอาหารช้ากว่าเพื่อน ๆ เคี้ยวช้า เคี้ยวบางครั้งเป็นชั่วโมง เพราะระหว่างเคี้ยวก็จะคิดอะไรที่มีประโยชน์ หรือมีงานที่คั่งค้างอยู่บ้างก็เอามาคิดระหว่างรับประทานอาหาร ทุกครั้งเมื่อกินอาหารจึงไม่ค่อยรีบร้อน เพราะเวลากินก็คิดไปด้วย ทำไปพร้อมกัน แต่จะกินอาหารมื้อหนึ่งประมาณ 2 จาน กินข้าวเหนียวในช่วงเช้ากับเที่ยง ตอนเย็นจะกินข้าวเจ้า ข้าวเจ้าและก๋วยเตี๋ยวก็กินได้"

(มีโน จันทจักร. 2561, เมษายน 15)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าเหตุปัจจัยแห่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา มาจากหลายคนป่วยช่วยตัวเองไม่ได้ จึงเปลี่ยนวิธีคิด (ปรับสัมมาทิฏฐิ) พยายามหาความรู้ ไม่ต้องรอให้ป่วย แล้วค่อยไปหาหมอ และปัญหาสุขภาพของตนเองทำให้สนใจศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดจึงมีความรู้ด้านสุขภาพดีขึ้นมากกว่าเมื่อก่อน และพบว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้เกิดสติและปัญญา และการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด ช่วยแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพได้

2.5 ศีลเยี่ยมที่หนึ่ง

การมีศีลส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะในประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"การตั้งศีล เป็นสิ่งที่ทำให้ปรับพฤติกรรมได้ จากการมีศรัทธาเป็นตัวตั้ง แล้วปรับพฤติกรรมด้วยการ "คิดดี พูดดี ทำดี" เด็กกว่าเชื่อฟังคุณแม่ เมื่อก่อนเป็นเด็กไม่ดี เที่ยวกลางคืน พอประสบอุบัติเหตุ เลยเปลี่ยนตัวใหม่ ปรับพฤติกรรมใหม่ เป็นเด็กดี ทำดีให้คุณแม่ ทุกอย่างก็ดีขึ้น คิดอะไรก็ได้อย่างนั้น คิดเริ่มงานดีก็มาเลย มีความเชื่อว่าตั้งใจทำดีอะไร ก็ได้อย่างนั้น คิดดี ก็จะได้สิ่งดี ได้ประสบความสำเร็จ คิดงานงานก็มาเลย คิดดี ดีก็มาเลย จึงไม่กล้าคิดสิ่งไม่ดีเลย"

(Phoumaly ChanthaChack. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"ศีลทำให้สงบใจ ดีขึ้นเพราะศีล ถือศีล ไม่กินเนื้อ วันศีล วันพระใหญ่ งดกินเนื้อสัตว์ ความดัน หาหมอกินยา แต่ก็ไม่กินยา เน้นกินผักแทน น้องสาวแนะนำให้กินผัก ทำอะไรก็ดีขึ้น กินผัก 2-3 ปี เคยเป็นท้องร่วง ตอนนี้ไม่เป็น รักษาอนามัยกินยา กินน้ำสะอาด กินน้ำย่านาง กินได้อยู่ ใบเตยย่านาง"

(โพธิ์ศรี แซ่ขุนนำ. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"กินตามประโยชน์ อาหารที่เป็นโทษ พวกเนื้อสัตว์ เนื้อไม่เอา กาแฟไม่กิน ชาไม่กิน เมื่อก่อนต้องกินจิ้มจุ่ม ของทอด พวกทอดตัดออกมา กำหนดให้เป็นศีลได้"

(นางคูนดี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

2.5.1 การตั้งศีลทำให้เห็นผลได้เร็ว ไม่ตั้งศีลจะเห็นผลได้ช้า

การตั้งศีลทำให้เห็นผลกระทบได้เร็วส่วนการไม่ตั้งศีลจะทำให้เห็นผลกระทบได้ช้าซึ่งส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) เพื่อสุขภาวะในประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"เริ่มเปลี่ยนวิธีกิน ปี 2006 ไม่สบาย เปลี่ยนวิธีกิน ให้ความใส่ใจในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ปี 2006 – 2012 ยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ทดลองอยู่ 6 ปี พอปี 2006 ไปทำงานที่จีน ประชุมเสร็จแล้ว เลี้ยง กินไวน์ ตื่นเช้ากินนมและเต้าหู้ เจ็บท้อง ต้องเข้านอนโรงพยาบาล 1 วันที่จีน

2012 ไปเช็คสุขภาพ 6 ปี กินเจ 2 มื้อ ข้าวเย็น กลางวันกินเนื้อ ก่อนกินอาหาร จะกินผลไม้ก่อน 30 นาที-1 ชั่วโมง เป็นไขมันสูง ก็มาเปลี่ยนเป็นกินเจ 3 มื้อ เช้า กินผลไม้ก่อน ครึ่ง - 1 ชั่วโมง กล้วยแล้วแต่ฤดูกาล ประมาณอย่างละจานต่อมื้อ เช้ากินข้าวเหนียว เที่ยงและเย็น กินข้าวเจ้า ตั้งแต่ 2012 ไม่กินเนื้อสัตว์"

(นางคูนดี จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการตั้งศีลทำให้เห็นผลกระทบได้เร็วส่วนการไม่ตั้งศีลจะทำให้เห็นผลกระทบได้ช้า เมื่อไม่สบายจึงเปลี่ยนวิธีกินมาให้ความใส่ใจในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะมีเหตุให้ได้ทำผิดศีลข้อ 5 จากการไปทำงานและการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น ด้วยดื่มไวน์ในงานเลี้ยง ตื่นเช้ากินนม และเต้าหู้ จึงทำให้มีอาการเจ็บท้อง ต้องเข้านอนโรงพยาบาล 1 วัน จึงตั้งใจเปลี่ยนมากินเจ 3 มื้อ และไม่กินเนื้อสัตว์ อย่างจริงจังอีกครั้ง เท่ากับเป็นการได้ทำสิ่งดีใหม่ ตั้งศีลและถือศีลข้อที่ 1 ทำให้เห็นได้ว่า การไม่ทำผิดศีล ทำให้ลดการเบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้หายโรคหรือเจ็บป่วยน้อยได้

2.6 แบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์

การแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร เพื่อสุขภาวะในประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"ข้อเสนอแนะให้เผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการเชิงลึกเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด"

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17. สปป.ลาว)

ภาพที่ 35 แม่เกศมณี สุขสวาท (คนที่ 2 จากขวามือสุด) กับการ “ให้” การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

แม่เกศมณี สุขสวาท (คนที่ 2 จากขวามือสุด) อำเภอท่าแขก แขวงคำม่วน จังหวัดคำม่วน เป็นผู้มีความศรัทธาเชื่อมั่นในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ และได้นำองค์ความรู้นั้นไปเผยแพร่ช่วยเหลือญาติมิตรในครอบครัวและชุมชนของตนในเรื่องสุขภาพได้อย่างมาก และเห็นอานิสงส์จากการ “ให้” การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ที่ผู้ทำแล้วมีความเบิกบานผาสุกผ่องใสที่สุดได้เป็นลำดับ ๆ ล่าสุดได้ชวนพี่น้องในชุมชนมาร่วมเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎกในประเทศไทย รวมด้วยกันทั้งหมด 7 ท่าน ในเดือนกรกฎาคม 2561 ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“เรื่องการเคี้ยว ก็กินแบบธรรมดา ก็เคี้ยวละเอียดบ้าง ไม่ละเอียดบ้าง ก็กลืนลงไป ถ้าที่มีสอนกัน เขาจะสอนเป็นครั้งคราวว่าค่อยกินค่อยไป อย่ากินรีบนะ อย่ารีบกินรีบไปนะ วัฒนธรรมลาวผู้เฒ่าเคยสอน ค่อย ๆ กิน อย่ากินรีบ มันเป็นข้อห้าม ค่อยกินค่อยไป จะรีบไปไหน ปัจจุบันนี้รุ่นใหม่เขารีบกินรีบไป รีบไปทำงาน อึดอาดยืดยาดจะทันอะไรเขา เออ เดี๋ยวนี้เขาเปลี่ยนแล้ว เมื่อก่อนวัฒนธรรมก็บอก ค่อย ๆ กิน ไปทำงานเร็ว ๆ มันถึงจะทันเขา

ประมาณนั้นได้ รุ่นแม่ยังได้ยินอยู่ คนเฒ่าก็บอกค่อยกิน อย่ากินเร็ว ค่อย ๆ กิน กินเร็วกินรีบมันเป็นข้อห้าม ท่านว่า แม่เคยสอน ได้ยิน ๆ ตอนนี้ไม่มีแล้ว รีบกินหน่อย แล้วก็ยัดเข้า ๆ แล้วก็กลืนน้ำลงไปหลังอาหารไปเลย จะกินก๋วยเตี๋ยวจะกินอะไรก็ม้วน ๆ เข้าไปเลย กินขนมจีนก็เหมือนกันมันรีบแล้ว ไม่ ไม่มีแล้ว แต่ตอนรุ่นแม่ แต่เดิมมีเคี้ยวข้าวเหนียวป้อนมีค่ะ ส่วนตอนแม่เลี้ยงลูก ลูกจะแตะข้าวแล้ว จะแตะข้าว จะต้มข้าว แล้วก็ 4 เดือนจะต้มแต่ข้าวเหนียวให้เละ ๆ แล้วก็บด ใช้กระชอนใช่ไหม มาขูด ๆ จะเลี้ยงเป็นหลักการอยู่ ต้มแต่ข้าวป้อน ประมาณ 5 เดือน แล้วจะใส่ไข่แดงครึ่งฟองต้มใส่ข้าวแล้วก็แตะ แล้วประมาณ 6 เดือน จะใช้ผักตำลึง แล้วมันก็เละ ๆ แบบว่า ซีลีแลคนะแหละป้อนแล้วก็จะมาแตะมาต่ออีก

ถ้าอยู่ชนบทยังเคี้ยวอยู่ เคี้ยวหมกใส่ใบตองนะ ใช้ใบ ใบเป้า เดี๋ยวนี้ก็ยังมีอยู่ ถ้าชนบทห่างไกล กินตามมีตามเกิด แต่เดี๋ยวนี้ก็สอนอยู่ ลูกชาย กินข้าวค่อย ๆ กิน ค่อย ๆ เคี้ยว สอนอยู่ สอนค่อย ๆ เคี้ยวทุกคน ลูก 4 คนนะ บอกหมด ค่อย ๆ เคี้ยว เคี้ยวละเอียด ๆ นะลูกนะ ค่อย ๆ เคี้ยวให้มันละเอียด มันก็มีผลดีนะ มีผลดีมาก”

(แม่เกศมณี สุขสวาท. 2561, พฤษภาคม 8)

เห็นได้ว่า ความรู้ที่สำคัญที่เป็นประโยชน์ จะถูกถ่ายทอดส่งต่อจากบรรพบุรุษ พ่อแม่ปู่ย่าตายายไปให้ลูกหลานที่ใกล้ชิดของตน คือ ภูมิรู้ตามสิ่งที่ตนมีนั้น

ถ้ามีลูกหลาน ตาจะสอนลูกหลาน ว่าให้กินอาหารต้องกินอาหารไม่ให้กินเกินกำลังของตัวเรา รักษาสุขภาพเรา กินให้พอเหมาะ การอยู่นอนก็ไม่ให้อยู่ดึก เผื่อการใช้เวลา เผื่อการเรียนหนังสือด้วย เรียนหนังสือเพื่ออะไร เพื่ออนาคต ต้องมีวิชาการ มีอาชีพทำ”

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์ 20 มีนาคม 2561)

การแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประชาชนชาวลาว ด้วยการเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการเชิงลึกเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เป็นการ “ให้” การแบ่งปันภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ด้วยใจที่บริสุทธิ์ต่อผู้อื่น ผู้ที่ทำได้แล้ว มีความเบิกบานผาสุกผ่องใสที่สุดได้เป็นลำดับ ๆ การบอกต่อ เป็นการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ด้วยการทำดีอย่างดีที่สุดว่า ใครจะมาทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ก็จะมีอานิสงส์อย่างสูงสุด ด้วยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เป็นการลดกิเลส ผู้บอกต่อเมื่อแบ่งปันต่อด้วยใจบริสุทธิ์ ก็ถือว่าได้ทำประโยชน์สูงสุดแล้ว ส่วนท่านใดจะรับนำไปปฏิบัติหรือไม่ ก็อยู่ที่การพิจารณาของผู้รับ ผู้ให้ได้ทำหน้าที่อย่างเป็นประโยชน์สูงสุดแล้ว ค่อย ๆ เคี้ยว เคี้ยวละเอียด ๆ เคี้ยวให้มันละเอียด มีผลดีมาก

สรุปรวม

องค์ประกอบที่เป็นเหตุในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะได้ คือ อาหารเป็นหนึ่งในโลก กินเอาประโยชน์ กินอาหารเป็นยา ปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเอง โภชเนมัตตัญญุตา การประมาณในการบริโภค กินน้อยใช้น้อย กินอาหารไร้สารพิษ พึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย การปรับพฤติกรรมต้องเริ่มด้วยการปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง) ศีลเยี่ยมที่หนึ่ง การตั้งศีลทำให้เห็นผลได้เร็ว ไม่ตั้งศีลจะเห็นผลได้ช้า และการแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้เกิดผลสุขภาวะจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะได้อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ได้

3. ผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา

การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา ของประชาชนชาวลาว จากการสัมภาษณ์พบว่า

"ณ ปัจจุบัน การเคี้ยวดีขึ้น 20 % สุขภาพในปัจจุบันของอาตมาดีขึ้น มาจากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวช้าละเอียดดีขึ้นเกิน 50 % เกิดจากการรู้โทษของกินอาหารไม่ถูกต้อง

ถ้าเคี้ยวอาหารแบบเร็วและหยาบ จะส่งผลอาหารไม่ย่อยมีอาการท้องผูก ส่งผลให้เป็นริดสีดวง ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์จะเสีย ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น และมีผลสติปัญญาไม่แจ่มใส ถ้าเคี้ยวอาหารแบบช้าละเอียดจะส่งผลต่อสุขภาพในแนวตรงกันข้ามที่กล่าวมา"

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

"เมื่อก่อนแม่เป็นมะเร็ง เราปฏิบัติธรรมสูตรแพทย์วิถีธรรม ญาติก็แนะนำ ไปตรวจมา ก็ไม่มีอันตราย ได้กินอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ มาก่อน 3 เดือนมานี้ ไม่ได้กิน

มา 3 วัน ก็รู้แล้ว ก็ย่ำละเอียด ย่ำแหลก ๆ ก็ทานน้ำก่อน หมากไม่ ที่สอง ก็ผลไม้ ที่สาม ก็ผัก ที่สี่ ก็ข้าวกับข้าว ที่ห้า ก็น้ำซุป คิดว่ายายทำได้ดี ได้ประมาณ 80 %"

(แม่แปง. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

3.1 สุขภาวะทางกาย

การเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางกาย จากการสัมภาษณ์พบว่า

"มีประสบการณ์อยู่พอสมควร ข้าพเจ้าจะกินอาหารแบบง่าย ๆ จะกินมากโดยเฉพาะผักและน้ำพริก และอาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ข้าพเจ้าไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยมีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วนแข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส"

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป.ลาว)

"ย่ำแหลกช่วย รักษาโรคกระเพาะลำไส้ ย่อยง่ายขึ้น น้ำลายออกดีอยู่ กินกล้วยน้ำว้าขาดไม่ได้ วันละ 3 ลูก กินอาหารรสจืด ทำให้สุขภาพดี ของหวานไม่ชอบกิน กินรสจืด น้ำหวานก็ไม่กิน กินผักเยอะ ชอบมะอึก ปั่นกิน บด"

(โพธิ์ศรี แซ่ขุนนำ. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"ละเอียด มันดีกับสุขภาพกาย มันไม่คัด มันไม่แน่น มันเบากาย เขาคล่อง เดินคล่อง ไม่ปวดไม่เมื่อย ไว เบา บ่หิวไว มันเบากาย เมื่อก่อน กินแล้วมันก็อยากนอน เดี๋ยวนี้ปกติ มันสบายกว่าเดิม น้ำหนักลดลงจาก 75 เหลือ 68 ทำภายใน 4 เดือน

ปวดเมื่อยก็ลด เบาหวานก็ลด ปวดเมื่อยตามแขนตามขาก็ลดหลาย เคยปวดเคยเมื่อย ก็คล่องไป แต่เฮาก็ต้องทำไปเรื่อยๆ เฮาก็ดัดกายได้ เมื่อก่อน บ่เคยออกกำลังกาย มาเจอศูนย์เรียนรู้สุขภาพแห่งหนึ่ง (หมอเขียว) แล้ว ก็ต้องทำทุกอย่าง ออกกำลังกายเป็นหลัก อาหารจืดเป็นหลัก ทำใจทำใจว่าละโรคละกิเลส แต่มันก็ดีขึ้นจริง ก็ดีอีหลี ๆ ก็อยากบอกญาติพี่น้องหลายๆ ที่เป็นโรคในตัวอยากชวนมา"

(แม่หอม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

"การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น การเคี้ยวอาหารละเอียดทำให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

3.2 สุขภาวะทางใจ

การเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางใจ จากการสัมภาษณ์พบว่า

"ตนเองรู้ว่าการเคี้ยวอาหารทำให้ตนเองเป็นคนใจเย็น และคุณแม่สอนให้เรียนรู้ว่ากินอาหารให้เป็นยา เห็นด้วยกับการปรับพฤติกรรมให้มาเคี้ยวอาหารให้ละเอียดลง เพราะการเคี้ยวอาหารช้า ๆ ทำให้ตนเป็นคนใจเย็น

(มีโน จันทจักร. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

"การเคี้ยวละเอียดทำให้เราใจเย็นได้เพราะขณะเคี้ยวไม่คิดอะไร ไม่มีความกังวล ไม่รีบ"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

3.3 สุขภาวะทางสังคม

การเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางสังคม จากการสัมภาษณ์พบว่า

“เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้ามีสติในการเคี้ยวอาหารทุกคำและเคี้ยวละเอียดกว่าเมื่อก่อน ได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในการฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้มีความสุขกายสบายใจมากขึ้น สามารถแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติให้แก่พ่อแม่ คนในครอบครัว เพื่อนสนิท และคนรู้จักทั่วไปได้ปฏิบัติตาม จึงทำให้จิตใจของข้าพเจ้ามีความสุข สงบอย่างแท้จริง”

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17)

“เรามากินอาหารสมดุลได้ มันเบาลง มันมีแรง สบาย กินแบบนี้ มันสมดุล รู้คุณค่าของอาหารมันสมดุลที่สุด แต่ญาติของเรามาเห็นมาทำกิน ประหยัดดี เศรษฐกิจพอเพียง คุณหมอเป็นคนบุญหลาย มาให้ข้อคิดว่า แค่ผักก็อยู่ได้ ค่าใช้จ่ายก็ลดลง ดีทุกอย่าง หาได้ ในสวนก็ปลูกเอง ดอกแคก็มี ค่าใช้จ่ายไม่ออกตลาดเป็นเดือนก็อยู่ได้ สบายไม่ต้องทำอะไรแล้ว จิตอาหารไม่ต้องไปบำรุงร่างกายทุกอย่าง ๆ ก็มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม แต่พอมาศูนย์หมอเขียว ลูกก็สบายใจ แม่ถ้ากินแบบนี้ได้ ก็ไม่ต้องเฮ็ดหยังก็ได้ กินผักกับข้าวกล้อง จิตสบายขึ้น ค่าใช้จ่ายก็ลดลง เมื่อก่อนต้องไปซื้ออาหารหลายอย่างมาปรุง เมื่อก่อนแพงก็บ่ฮู้”

(แม่หอม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

3.4 สุขภาวะทางปัญญา

การเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวจนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะปัญญา จากการสัมภาษณ์พบว่า

“ข้าพเจ้าไดพิสูจน์มาแล้ว ถ้าทำตรงกันข้ามจากที่ว่ามานี้เห็นมีผลต่อร่างกาย คือ ทำให้อาหารย่อยไม่ดี รสอาหารที่จะไปเลี้ยงรางกายไม่มีประสิทธิผลเต็มที่ ควรจะปรับแก้กินอาหารให้ช้าลงแต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ ถ้าเคี้ยวอาหารแบบช้าละเอียดจะส่งผลต่อสุขภาพในแนวตรงกันข้ามที่กล่าวมา

ณ ปัจจุบัน การเคี้ยวดีขึ้น 20 % สุขภาพในปัจจุบันของอาตมาดีขึ้น มาจากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวช้าละเอียดดีขึ้นเกิน 50 % เกิดจากการรู้โทษของกินอาหารไม่ถูกต้อง”

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23. สปป. ลาว)

“เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้ามีสติในการเคี้ยวอาหารทุกคำและเคี้ยวละเอียดกว่าเมื่อก่อน”

(ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. 2561, เมษายน 17. สปป.ลาว)

"สุขภาพดี แล้วมีปัญญา ปัญญาก็บอกลูกหลาน บอกพี่บอกน้อง บอกบ้านบอกเมือง ให้ถูกต้องปรองดองกัน ไม่ให้เกลียดกัน ชิงซังกัน ปัญญาก็ปรองดองกัน รักใคร่กลมเกลียว สามัคคีกัน"

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. (2561, มีนาคม 20. สปป.ลาว)

"ปัญญาในแง่ความฉลาด ที่แม่ได้จากการมากินอาหารแบบนี้ แพทย์วิถีธรรม ต้องนำเราไปสู่สิ่งที่ดี ต้องไปหาเพื่อนที่สมัครใจ ไปบ่ ไปหาหมอเขียว อยากไปแท้แต่ไม่มีเงิน บ่หลาย ก็ช่วยได้ เขาเอาใจใส่ มีปัญญา เฮาก็เอาตัวเองก่อน ช่วยไม่ได้ ก็วาง ปัญญาก็เพิ่มเล็กน้อย"

(แม่หอม. 2561, มีนาคม 21. สปป.ลาว)

"กินอาหารมีประโยชน์ กินระมัดระวัง เพราะกินไม่ดีปวดท้อง ไม่กินตามใจปาก แต่ถ้าไม่ค่อยชอบกินไม่มาก อาหารที่ชอบกินเท่าที่ได้เพราะกินมากก็ไม่สบาย ไม่เรื่องมากเรื่องอาหาร และกินสบาย ๆช้า ๆ ถ้าไม่เจ็บไข้ เพราะถ้าไม่สบายไม่อยากกิน"

(อาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. 2561, เมษายน 15. สปป.ลาว)

สรุปรวม จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะกาย ใจ สังคม และปัญญา มีดังนี้ คือ การได้ฟังจากผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง และปฏิบัติตามได้จริง ด้วยการรับประทานอาหารแบบง่าย ๆ โดยเฉพาะผักสดและน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด และอาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยมีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วนแข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส รักษาโรคกระเพาะลำไส้ ย่อยง่ายขึ้น ปวดเมื่อยก็ลด เบาหวานก็ลด ปวดเมื่อยตามแขนตามขาก็ลดหลาย เคยปวดเคยเมื่อย ก็คล่องไป_อาหารย่อยไม่ดี รสอาหารที่จะไปเลี้ยงรางกายไม่มีประสิทธิผลเต็มที่ ควรจะปรับแก้กินอาหารให้ช้าลง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ สุขภาพดี แล้วมีปัญญา ปัญญาก็บอกลูกหลาน บอกพี่บอกน้อง บอกบ้านบอกเมือง ให้ถูกต้องปรองดองกัน รักใคร่กลมเกลียว สามัคคีกัน

4. ชุมชนสุขภาวะกับความผาสุก

ชุมชนสาธารณสุขเพื่อการสร้างเสริมชุมชนสุขภาวะกับความผาสุก ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ได้พบข้อมูลดังนี้

4.1 ชุมชนบ้านพูนสิน

ภาพที่ 36 พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์ ชาวสะหวันนะเขต อายุ 76 ปี

พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์ ชาวสะหวันนะเขต อายุ 76 ปี ได้ให้คำสัมภาษณ์ว่า

“พ่อเป็นประธานแนวลาวสร้างชาติ ประชาชนสามัคคีปรองดองกัน ความสามัคคี ความถูกต้องของปวงชน พ่อจะไปวัดทุกวันศีล และอยากรักษาสุขภาพ ต้องรักษาสุขภาพ ไม่มีใครรักษาให้เรา เราต้องรักษาตัวเอง เป็นหมอตัวเอง เป็นตำรวจตัวเอง เป็นทหารตัวเอง เป็นประชาชนตนเอง

ปัจจุบันอายุ 76 ปี น้ำหนัก 67 กิโลกรัม ก็ยังดูแข็งแรง ทุกวันจะไปทำงานจนเหงื่อเปียกเสื้อบิดเป็นน้ำออกมาได้ ไปตัดฟืนใหญ่เป็นกองเท่ารถสิบล้อได้ เราต้องทำให้ตัวเบา ให้เหงื่อออก ถ้าออกไปทำงาน กินมาก ๆ จะทำให้หนักตัว แต่เมือตอนป่วยหนักเป็นโรค 6 ปีที่แล้ว คือเป็นน้ำท่วมปอด ก็ไปสุขศาลา เพราะเคยดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เมื่อเข้าสังคม หมอจึงห้ามดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามสูบบุหรี่ เราไปหาหมอ เราก็เชื่อฟังหมอ ถ้าไม่ฟังหมอก็ตายแล้ว ทุกวันนี้จึงหมั่นไปตรวจสุขภาพ และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กิน 3 มื้อ กินข้าวเหนียวทั้ง 3 มื้อ กับข้าวมีผักสด ผักลวก บางครั้งก็กินเนื้อสัตว์ บางครั้งก็กินเนื้อปลา บางทีกินแค่กาแฟก็พอแล้ว ก็ไม่มีปัญหา ถ้าเราออกไปทำงานหนัก เราต้องกินข้าวไม่อย่างนั้นจะทำงานไม่ไหว

ผักธรรมชาติที่กิน เช่น ผักหนาม ผักกูด ผักหวาน ผักชะอม และที่ปลูกเอง ปลูกตามรั้วในบ้าน เช่น พวกผักตำลึง ผักบุ้ง ผลไม้มีกล้วย กินมื้อละ 1-2 ลูก กินเยอะไม่ได้ มันแน่น กินนาน

ประมาณ 30 นาที เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ อะไรที่แข็ง ๆ ก็ไม่ต้องไปเคี้ยว คายออกมาเลย เพราะว่ากลัวธาตุในท้องของเรามันจะบดไม่ได้ หลักคือ จะกินให้แบบสบายตัว ไม่ให้หนัก ถ้ากินเกิน ตัวเราอยู่ยาก เราก็รำคาญตัวเราเอง

มีปัญญา เราก็บอกสอนลูกหลาน บอกพี่บอกน้อง บอกบ้านบอกเมือง ให้ถูกต้องปรองดอง กัน ไม่ให้เครียดกัน ชิงซังกัน ปัญญาก็ปรองดองกัน รักใคร่กลมเกลียว สามัคคีกัน

สอนลูกหลาน ไม่ให้กินเกินกำลังของตัวเรา รักษาสุขภาพเรา กินตุนไปก็ไม่ได้ ไม่เป็น ประโยชน์ มีแต่จะทำลายร่างกาย อาเจียนออก แปลว่ากระเพาะเราไม่รับ ก็ต้องเอาออก กินทิ้งไป เฉยๆ กินให้พอเหมาะ การอยู่นอนก็ไม่ให้อยู่ดึก เผื่อการใช้เวลาในการศึกษาวิชาการ มีอาชีพทำ

การบอกสอนก็ต้องบอกให้เป็น ไปเที่ยวโลเลก็ไม่อยากให้ไป เพราะว่าปัจจุบันนี้รถมาก เกิด อุบัติเหตุได้ง่าย รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เขาชนเราหรือเราชนเขาเราก็ตายเหมือนเดิม ถ้าไม่ฟังก็ตัว ใครตัวมัน คนมันนอนไม่เท่ากัน ตื่นไม่เท่ากัน กินไม่เท่ากัน การหาเงินเศรษฐกิจในครอบครัวก็ไม่ เหมือนกัน บางคนดื่มเหล้าทั้งวัน เมา นี้ก็เรื่องของคน แต่ว่าเราต้องพูดให้เหมาะสม คนเราจะทำอะไร ได้ก็แล้วแต่ ถ้าเราจะพูดกับใครก็ต้องพูดให้เป็น พูดให้เขาได้ประโยชน์

สุขภาวะกาย คือ ร่างกายไม่หนัก ไปมาสะดวกสบาย ไม่อึดอัด การขับถ่ายปัสสาวะอุจจาระ สะดวก นอนหลับได้ดี กินพออิ่ม เพื่อทำการงานได้อย่างเต็มที่

สุขภาวะใจ ทุกวันนี้ จิตใจโปร่งใส ไม่มีเครียด สบาย ไม่เป็นหนี้สิน แต่มีกังวลกับงาน บ้านเมือง ตอนนี้ก็กำลังรอเพื่อน ๆ ที่จะลงทำงานอนามัยบ้าน

สุขภาวะสังคม พึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่ส่วนรวม ไม่ต้องให้ส่วนรวมแก้ปัญหาให้ เรา แก้ปัญหาได้เอง เป็นคนมีคุณภาพอยู่ ทำหน้าที่ให้กับสังคมได้ดี เป็นประธานแนวลาวสร้างชาติ และ เคยเป็นกำนันในตำบล เป็นผู้ใหญ่บ้าน หัวหน้าหน่วยมาก่อน ประชาชนไว้เนื้อเชื่อใจและนับถือ ไม่ คอรัปชั่น เป็นคนมีหลักยึดความยุติธรรม ไม่ลำเอียง เป็นคนตรงไปตรงมา ไม่โลเล ใครไหว้วานให้ ทำงานอะไร ก็ทำได้ ถือศีล 5 ไม่ดื่มเหล้าเมายา ลูกหลานก็ไม่มีปัญหา ไม่ติดยาบ้า ไม่ค้าขายยาเมา

ทุกวันนี้ พ่อก็กินอาหารจืด ๆ ได้ เพราะถ้ารสเค็มเผ็ดมากก็ไม่ได้ ไม่ดีกับลำไส้ ก็ดูแส สุขภาพให้ดี ชีวิตก็จะดีด้วย”

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. สปป.ลาว. 2561, มีนาคม 20.)

4.2 ชุมชนบ้านโพนทอง

ภาพที่ 37 ชุมชนสาธารณสุข ชุมชนบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว

ชุมชนสาธารณสุข ชุมชนบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว

ชุมชนสาธารณสุขเพื่อสุขภาวะในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ชุมชนบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก เป็นบ้านพัฒนาสาธารณสุขดีเด่น 12 ด้าน เป็นบ้าน 3 ดี บ้าน 2 สามัคคี วิถี 4 พัฒนา เป็นบ้านตัวแบบด้านสาธารณสุข จากการสัมภาษณ์รองนายบ้าน พบว่า

“บ้านเราเป็นบ้านที่มีเศรษฐกิจดีมีความอบอุ่น ส่วนใหญ่ดำรงชีวิตด้วยศาสนาเป็นจุดเด่น พุทธศาสนาสอนให้ว่าต้องมีความสามัคคีรักกัน อย่าเป็นการทำร้ายชีวิตซึ่งกันเละกัน หลังจากนั้นจะทำให้พวกเรา มีความรักซึ่งกันและกัน หากพวกเราสงบ ก็จะทำให้พวกเราไม่ทะเลาะมีแต่ความรักกัน จะมีการพัฒนาเศรษฐกิจหลายอย่าง สงบมากกว่า การสาธารณสุขดีขึ้นเพราะ การปลูกผลผลิตเองจะทำให้เราไม่มีสารเคมีเจือปน เพราะว่าการปลูกของเองจะได้ของไร้สารพิษ แต่สุขภาพพวกเราดีเอง ทำให้สุขภาพดีถั่วหน้า แล้วถ้าคนสุขภาพดี การเรียนก็ดี”

(พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)

ภาพที่ 38 ที่ทำการบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว และพ่อพนม สุโพธิ์ภาพ

ตัวแบบบ้านสาธารณสุข

ตัวแบบบ้านสาธารณสุขเพื่อสุขภาวะในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จากการสัมภาษณ์พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ ณ ที่ทำการบ้านพัฒนาโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว พบว่า

"ตัวแบบสาธารณสุข คือ เราทำได้ดี ครบวงจร เป็นตัวแบบ เป็นแบบที่เขียนมาในชื่อตามนั้น เป็นบ้านพัฒนา พัฒนาได้หมด ทำงานได้ เคลื่อนไหวได้ครบวงจรหมด เป็นแบบอย่างได้ให้แก่บ้านอื่นเมืองอื่น ได้ดาวหลายดาว เป็นบ้านความสงบ มีโรงเรียน บ้านสาธารณสุข ตัวแบบบ้านทั้งหมด 12 แบบที่ดี ก็ทำไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 กว่าปีมานี้ ก็มีคณะ 4-5 คน มีครบชุดแต่ละวันนะ แต่ละวันครบชุดหมด 5 ท่าน 5 สหาย ทำงานร่วมกันแต่ละวัน เลือกมาจากประชาชน

ดี 3 ดี 1. ความสงบดี 2. การศึกษาดี 3. ปลอดคดี แล้วก็อื่น ๆ รวมอยู่ใน 3 ดี ย่อเข้ามารวมเป็น 3 ดี

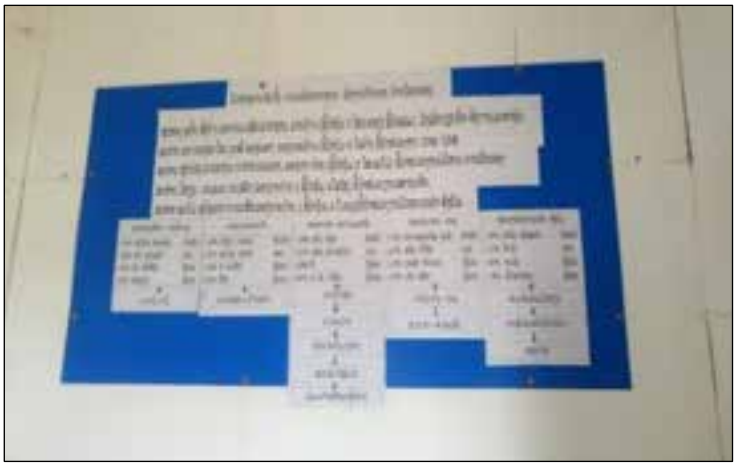
บ้าน 2 สามัคคี 3 ดี 4 พัฒนา

2 สามัคคี คือ ระหว่างประชาชนกับรัฐ สามัคคีกันดี เป็น 2 ก็คือ ฝ่ายรับกับฝ่ายส่ง

3 ดีก็คือ หมู่บ้านสงบ 1. หมู่บ้านปลอดคดี 2. หมู่บ้านการศึกษาดี 3. สุขภาพดี อะไรต่าง ๆ ดี

4 พัฒนา คือ การพัฒนาพื้นฐาน องค์การพื้นฐานพัฒนา นับตั้งแต่ 1. ด้านการเกษตร การเกษตรเป็นพื้นฐาน ดูแลสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะก็หมู่บ้านลำเนา หรือว่าภูเขาเหล่ากา หรือว่าต้นไม้อะไรต่าง ๆ แม่น้ำลำธาร ห้วยให้สะอาด รวมแล้วทั้งมลพิษอะไรต่าง ๆ ลาวไม่มีมลพิษ 2. พัฒนาทรัพยากรคน พัฒนาดี นับแต่การศึกษาขึ้นมา รวมทั้งหมด มีหลายสิ่งหลายอย่าง ทั้งพัฒนาคน พัฒนาแนวคิด พัฒนาอาชีพ ต่าง ๆ 3. พัฒนาด้านการศึกษา ตัวแบบด้านการศึกษา หมายถึงว่า แต่ละคนก็จบขั้นการศึกษา ขั้นประถมขั้นพื้นฐาน ทางลาวเรานี้ มีอยู่ 5 ปี ประถมสมบูรณ์ ป.1 - ป.5 5 ปี ถือว่าเป็นตัวแบบการศึกษา หมดเลย 100 % ไม่มีใครไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านหนังสือออก เขียนได้"

(พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)



ภาพที่ 39 รูปแบบแผนผังการพัฒนาตัวแบบสาธารณสุข บ้านโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว

รูปแบบแผนผังการพัฒนาตัวแบบสาธารณสุข บ้านโพนทอง จำปาสัก สปป.ลาว ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

“บ้านตัวแบบสาธารณสุข แพทย์ทุกหน่วยงานจะลงสู่ประชาชน สู่หมู่บ้าน ทำงานได้ดี นับตั้งแต่สอดส่องดูแลสุขภาพของประชาชน การป้องกันปราบยุงลาย ให้ความรู้เกี่ยวกับการปราบยุงลาย แต่ละวัน แต่ละวันศุกร์จะลงปราบยุงลายทุก ๆ วันศุกร์ แล้วก็ฉีดยานับตั้งแต่หญิงตั้งครรภ์ เด็กอะไรต่าง ๆ คุ้มครองหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ได้ขาด สมุนไพรก็มี ๆ มีหมอ สูตรหมอยา มียา ในโพนทอง แต่ละบ้านก็จะประมาณ 2 -3 คนผู้ใหญ่ เป็นภูมิปัญญามาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ เคยกินรักษาตั้งแต่พิษสุนัขบ้าก็รักษาได้ ไข้เวลายุงกัดก็รักษาได้หมด ต่อกระดูกได้

บ้านปลอดคดี หมายความว่า บ้านเราไม่มีคดีร้ายแรงถึงขั้นขึ้นโรงขึ้นศาล ไม่ได้ขึ้นถึงอำเภอ แก้ไขเฉพาะภายในหมู่บ้านเรานี้ได้เรียบร้อย ไม่มีถึงขั้นขึ้นโรงขึ้นศาล เป็นฝีมือของผู้ใหญ่บ้าน คดีหนึ่งก็ไม่มี ถ้าแก้ไขในบ้าน นับตั้งแต่ขโมย ยาบ้าอะไรต่าง ๆ ขโมยเป็ดขโมยไก่เล็กน้อย ถือว่าดูแลได้ในหมู่บ้าน ไม่ได้ให้ยุ่งยากไปถึงอำเภอ ใช้เวลาในการแก้ปัญหา บางคดี ประมาณ 3 - 4 วัน หรือ 1 สัปดาห์ถือว่าเสร็จ

บ้านตัวแบบด้านฝีมือแรงงาน มีการจักสานแบบเดียวกับไทยเช่นกัน มีการจักสานนับตั้งแต่ทอผ้า ครบ จักสานนี่ก็ครบ มีทำกระติบข้าว เป็นข้อง เป็นเครื่องจับดับปลา เป็นฝีมือ ถักแห ถักอวน มี ๆ หมด ต่อเกวียนเองมี แต่ละบ้านมีหมด แต่ละบ้านเป็นฝีมือสืบทอด

บ้านหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก หลุดพ้นจริง ๆ ฐานะเศรษฐกิจ มีเงินไม่ทุกข์ยากไม่จำกัด หมายความว่าแต่ละครอบครัวมีอยู่มีกิน ไม่ได้ขโมย ปล้นกัน ไม่ต้องไปยืมกัน ถือว่าก็น้อยคนที่จะตามแบบเศรษฐกิจพอเพียง

การการกินในธรรมชาตินี่มาก เป็นกบ ปู ปลาอะไรต่าง ๆ ในลำห้วยลำธาร ในทุ่งนา อาหารการกินไม่ค่อยได้ซื้อ ซื้อก็มีแต่ว่าพนักงานที่ว่าไม่ได้มีเวลา ไปหาซื้อในตลาด ถ้าประชาชนเรานี่ไม่ได้ซื้อ ไปนา พักเดียวก็มีกินแล้ว ก็ไม่ได้เลี้ยง เป็นของธรรมชาติ ปูปลาของธรรมชาติหมด น้อยคนที่จะลงตลาด เพราะว่ามีแต่พนักงานที่ไม่มีเวลา ตื่นมาก็ไปทำงานไม่ค่อยได้ซื้อ ข้าราชการนะได้ซื้อ

ตลาดสด ก็สำหรับเมือง ก็มีหลายที่ ทั้งเมืองจะมีหลายที่ อันนี้เฉพาะบ้าน

ที่นี่เป็นชุมชนลาวลุ่มหมด ลาวบนก็มี แต่เป็นบางบ้าน เขามาซื้อของมา แต่ว่าลาวบนจะอยู่เป็นกลุ่มของเขา อยู่กลุ่มชนเผ่าของเขา ขายเฉพาะในบ้านของเขา แต่ว่าเรานี้เป็นเขตลาวลุ่ม

อัตราการป่วย คนลาวก็ป่วยน้อย เหมือนพิษสุนัขบ้านี่จะไม่มีเลยนะ

การป้องกันความสงบดี ก็ ปกช. ปกส. เรานี้ออกตระเวน มีวาระ 5 ปี

กรณีมีการทะเลาะกัน วิธีการแก้ไข ส่วนมากก็คือว่ามาไกล่เกลี่ยกัน มี ปกช. กับ ปกส. 3 ท่านแล้วก็แนวโฮม เป็นคณะ ร่วมกันไกล่เกลี่ยกัน แนวโฮมจะมีในการเปิดกองประชุม แนวโฮมเฉพาะอายุ 60 ปีขึ้นไป จะได้เป็นแนวโฮมหมด แล้วก็เลือกเอา 3 ท่านเป็นหัวหน้า ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยความขัดแย้งอย่างเรื่องดินเรื่องดอนเรื่องคดีต่าง ๆ เข้าร่วมกับนายบ้าน

มี 5 คุ้มนี่ก็มีอยู่ 40 ท่าน เลือกมานี่ 7 ท่านนี้เป็นหัวหน้า เหลือจากนั้นเป็นผู้รองหมด เป็นกรรมการหมด รวมหมดทั้ง 5 คุ้ม 5 บ้าน

ที่นี่ บุญประเพณีขึ้นกับผู้ใหญ่บ้าน ขึ้นกับแนวโฮมหมด ฮีต 12 ถือว่าขึ้นกับแนวโฮม มอบให้กับแนวโฮมหมด ฮีต 12 คอง 14 คอง 14 นี่จะมีอยู่ 3 แบบ แบบหนึ่งของพระพุทธองค์ แบบสองของทางสงฆ์ และต่อมาของฆราวาส มี 3 แบบ แบบละ 14 ข้อ รวม 42 ข้อ

การปกครอง มี 1. นายบ้าน ถ้าเทียบกับประเทศไทย คือผู้ใหญ่บ้าน นายโฮมก็เป็นผู้ที่อาวุโส ผู้ทรงคุณวุฒิ รองนายบ้าน มันมี 5 บ้าน แต่มี 4 ท่าน รองนายบ้าน หน่วยงานบริหาร เอารองนายบ้านมาเป็นหน่วยงานปกครอง เป็นหน่วยงานของเฉพาะใคร เฉพาะงานเรื่องการปกครอง พรรคประชาชนปฏิวัติลาว บริหารหน่วยงานพรรค จะบริหารองค์การมหาชน เป็นของรัฐ หน่วยงานป้องกันชาติ ปกช. ป้องกันความสงบ ปกส. นี่ทหาร ปกช. นี่ตำรวจ ปกส. หน่วยงานวัฒนธรรมสังคม สมาพันธ์แม่พรรค สมาคมพ่อแม่นักเรียน ขึ้นกับหน่วยงานวัฒนธรรมสังคม แล้วก็กองทุนสวัสดิการบ้าน และ อสบ. ก็คืออาสาสมัครบ้าน เกี่ยวกับการฉีดยาให้สัตว์ วัวควาย เป็นต้น”

(พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)

ภาพที่ 40 การเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ภาคสนาม ณ บ้านโพนทอง บ้านตัวแบบสาธารณสุข สปป.ลาว
การเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ภาคสนาม ณ บ้านโพนทอง บ้านตัวแบบสาธารณสุข สปป.ลาว

พ่อรอบแนวโฮม บ้านพัฒนาโพนทอง ได้ให้คำสัมภาษณ์ ดังนี้

“พ่อเป็นรองแนวโฮม ดูแลด้านวัฒนธรรมสังคมของหมู่บ้านโพนทอง อายุ 60 ปี เรื่องสุขภาพฟันดูแข็งแรง ไม่เคยปวดฟันสักครั้ง ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยปวดฟัน การรับประทานอาหาร ปกติกินข้าวเหนียว ข้าวเจ้าก็กินเหมือนกัน เป็นบางช่วงบางเวลา ถ้ามีอาหารเหมาะกับข้าวเจ้าก็กินข้าวเจ้า แต่ว่าส่วนมากทั่วไป กินข้าวเหนียวเคี้ยวธรรมดา ก็ตามที่เราเคยกินที่สุขศาลา เคี้ยวแบบธรรมดา บางครั้งก็เคี้ยวละเอียด บางเวลาก็เคี้ยวธรรมดาไป ไม่มีใครสอนตั้งแต่เด็ก ๆ

พ่อแต่งงาน มีลูก 5 คน แต่ยังไม่เกษียณงาน สอนลูก ๆ ให้เคี้ยวอาหารตามหลักการของแพทย์ว่าให้เคี้ยวละเอียด ให้เคี้ยวละเอียดเพราะว่ามันจะละลายธาตุแป้ง เป็นกลูโคส มันจะกลายเป็นธาตุน้ำตาล เวลาถูกกับน้ำลายมันจะกลายเป็นธาตุน้ำตาล แป้งจะกลายเป็นน้ำตาล เพราะว่าน้ำตาลอยู่ในร่างกายเรามันก็จะเป็นพลังงาน ก็เคยเรียนจากโรงเรียน ก็เลยสอนตามที่ได้เรียนมาเหมือนกันหมด แต่ว่าจะมีแพทย์หน่วยงานลงมาไม่มี แต่ว่าความรู้ส่วนตัว ตัวเองมี บางช่วงก็ปฏิบัติตามบางช่วงก็ไม่ได้ปฏิบัติ ก็ประมาณ 50 - 60 %

กิน 3 มื้อ ใช้เวลานานประมาณ 20-30 นาที กินในปริมาณแล้วแต่อาหารถูกปาก อันไหนถูกปากก็กินมากหน่อยหนึ่ง กินข้าวเหนียวจะอิ่มนาน กับข้าวก็พวกปลาพวกเนื้อ นอกจากนี้ก็มีทุกอย่าง ตั้งแต่พวกปลาไหลปลาอะไรมา อาหารที่ชอบ กินเผ็ดครับ ส่วนใหญ่จะไม่ได้ซื้ออาหาร เพราะว่าจะมีอยู่ตามทุ่งไร่ทุ่งนาเรา ในห้วยมีเยอะ แล้วก็กินผักมาก ๆ”

(พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. 2561, เมษายน 4. สปป.ลาว)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สรุปได้ว่าชุมชนสาธารณสุขเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งบ้านตัวแบบสาธารณสุขเป็นการร่วมมือของแพทย์ทุกหน่วยงานลงสู่ประชาชนในหมู่บ้าน สอดส่องดูแลสุขภาพของประชาชน ป้องกันปราบยุงลาย ให้ความรู้เกี่ยวกับการปราบยุงลาย ฉีดยาหญิงตั้งครรภ์และเด็ก คุ้มครองทุกสิ่งทุกอย่าง ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารปกติจะกินข้าวเหนียวส่วนข้าวเจ้ามีกินบ้างบางช่วงบางเวลา ซึ่งถ้ามีอาหารเหมาะกับข้าวเจ้าก็กินข้าวเจ้า แต่ส่วนใหญ่จะกินข้าวเหนียวโดยเคี้ยวธรรมดา บางครั้งก็เคี้ยวละเอียด ซึ่งตอนนี้มีการส่งเสริมเคี้ยวอาหารตามหลักการของแพทย์ว่า “ให้เคี้ยวละเอียดเพราะเวลาอาหารถูกกับน้ำลายจะละลายธาตุแป้งเป็นกลูโคสกลายเป็นธาตุน้ำตาล น้ำตาลอยู่ในร่างกายเราจะเป็นพลังงาน บางช่วงก็ปฏิบัติตามบางช่วงก็ไม่ได้ปฏิบัติ สามารถเคี้ยวละเอียดได้ประมาณ 50-60 % นอกจากนี้จะกินอาหาร 3 มื้อ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใช้เวลานานประมาณ 20-30 นาที ปริมาณในการกินแล้วแต่อาหารที่ถูกปาก ถ้าชนิดใดถูกปากจะกินมาก โดยปกติจะกินข้าวเหนียวเป็นหลัก กินกับกับข้าวจำพวกเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ กินผักธรรมชาติ ผักสดมาก ๆ ผักลวก และอาหารกับข้าวมีรสเผ็ดส่วนใหญ่จะไม่ได้ซื้ออาหารจากตลาดเพราะมีอาหารอยู่ตามทุ่งนา ไร่ ลำห้วย สุขภาวะสังคม พึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่ส่วนรวม ไม่ต้องให้ส่วนรวมแก้ปัญหาให้ เราแก้ปัญหาได้เอง เป็นคนมีคุณภาพทำหน้าที่ให้กับสังคมได้ดี มีปัญญา บอกสอนลูกหลาน พี่น้อง ประชาชน ให้ถูกต้องปรองดองกัน ไม่ให้เครียดกัน ชิงชังกัน ปัญญาก็ปรองดองกัน รักใคร่กลมเกลียว สามัคคีกัน ให้ถือศีล 5 ไม่ดื่มเหล้าเมายา ลูกหลานก็จะไม่มีปัญหา เมื่อดูแสสุขภาพให้ดี ชีวิตก็จะดีด้วย

บทสรุป

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร ในแบบเชิงตื้นและเชิงลึก ดังนี้

ในแบบเชิงตื้นทั่วไป สังคมชาวลาวพื้นบ้านปัจจุบันที่ทุนนิยมเข้าถึง ส่วนใหญ่มีปัญหาที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคี้ยวให้ละเอียด และประโยชน์ที่พาพ้นทุกข์ของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในแบบเชิงลึก ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ เวลารับประทานอาหารมักขาดสติ คนส่วนใหญ่มีปัญหาการเคี้ยวอย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ มีความใจร้อนรีบกินรีบไป เคี้ยวมูมมาม ไม่ละเอียดเคี้ยวเพียง 3-5 ครั้งแล้วกลืน ใช้เวลาไม่ถึง 10 นาทีต่อมื้อ ด้วยชอบกินอาหารที่ยังมีรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด เช่น ส้มตำใส่ปลาร้าเผ็ด ๆ อาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ กินเอาอร่อยไม่ได้กินเอาประโยชน์ ไม่ได้มีการปฏิบัติตามหลักการพิจารณาถึงประโยชน์ของการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) และการล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควร ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความเสื่อมได้เร็วขึ้น เมื่ออวัยวะภายในเสื่อม ก่อเกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย ป่วยเป็นโรควิถีชีวิต เช่น โรคจากกินอาหารจานด่วน ปวด

ท้อง อาหารไม่ย่อย เจ็บกระเพาะ ท้องอืด ท้องผูก ริดสีดวง โรคเบาหวาน ส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจ จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์เสีย ส่งผลต่อด้านเศรษฐกิจ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพมากขึ้น เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย ส่งผลต่อปัญญา ความคิดความอ่าน สติปัญญาไม่แจ่มใส ขาด "สติสมาธิและปัญญา" ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำให้ด้อยประสิทธิภาพ เกิดการตัดสินใจผิดพลาดได้

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางรูปธรรมในเชิงตื้น เคี้ยวให้ละเอียดพอประมาณ เริ่มเคี้ยวนับครั้ง โดยเฉลี่ยอย่างน้อย 10-20 ครั้งขึ้นไปแล้วจึงกลืน หรือประมาณ 1 นาทีต่อคำ ช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ลดความใจร้อน ใจเย็นขึ้น ไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารแบบมีประโยชน์ กินระมัดระวัง และกินแบบสบาย ๆ ช้า ๆ เคี้ยวคำเล็ก ๆ มีสติสัมปชัญญะ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดยิ่งขึ้น มีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางนามธรรมในเชิงลึก เคี้ยวให้พอเหมาะตามสภาพของแต่ละบุคคล ให้ได้สภาพ "สบาย เบากาย เบาตัว พลังเต็ม อิ่มนานที่สุด" ปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเองได้ อาหารเป็นหนึ่งในโลก กินเอาประโยชน์ กินอาหารเป็นยา ด้วยการรักษาศีล การตั้งศีลทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้เร็ว การไม่ตั้งศีลทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้ช้า ทำให้มาก ๆ จนถึงขั้นมีสุขภาวะพึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย และสามารถแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ ซึ่งสิ่งที่สำคัญ คือ กินอาหารสมดุลได้ เบาตัว มีแรง สบาย อิ่มท้อง รู้คุณค่าของอาหารที่สมดุลที่สุด เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้เกิดผลสุขภาวะความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน ไปตามลำดับ จากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะได้ อย่างเป็น "ศีล สมาธิ ปัญญา" ไปเป็นลำดับ ๆ

เหตุพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะ การแก้ปัญหาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในชาวลาว พบว่า เกิดขึ้นจากการได้พยายามตามหาและมาเรียนรู้กับผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้แท้ (สัตบุรุษ) ซึ่งเป็นผู้ที่รู้ที่มีภูมิปัญญาในระดับพระพุทธศาสนา หรือจากการค้นคว้าอ่านหนังสือธรรมะพระพุทธเจ้า ปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง) ตามหลัก "ศีล สมาธิ ปัญญา" ด้วยการใส่เหตุปัจจัยแห่งภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะให้ถูกตรง คือ มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) กินน้อยใช้น้อย กินอาหารไร้สารพิษ การตั้งศีล ทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้เร็ว ส่วนการไม่ตั้งศีลจะทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะได้ช้า ทำให้มาก ๆ จนถึงขั้นมีสุขภาวะพึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย และสามารถแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ จนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางกาย ใจ สังคม และปัญญา ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนสุขภาวะ

ผลสุขภาวะของผู้ใช้ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา สำหรับผู้ที่ได้ปรับสัมมาทิฏฐิ ตามภูมิปัญญาแบบชาติพันธุ์พุทธะ ในพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่เป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” มีดังนี้

1. สุขภาวะสมดุลทางกาย

การได้ฟังกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวจากผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง และปฏิบัติตามได้จริง ด้วยการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักสดและน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานอาหารรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด และในบางคราวควรงดเว้นอาหารที่มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน ที่เกินความจำเป็น ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ สุขภาพดี มีความสมดุล สบายเบากาย มีแรงเต็ม เคี้ยวละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ทำให้เจ็บป่วยน้อย โรคต่าง ๆ หายได้ ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี

2. สุขภาวะสมดุลทางใจ

ค่อย ๆ เคี้ยวให้ช้าลง อย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความกังวล ไม่รีบร้อน ทำให้ใจเย็น จิตใจแจ่มใส ช่วยรักษาโรคกระเพาะลำไส้ ระบบการย่อยทำงานมีประสิทธิภาพ โรคเบาหวานและปวดเมื่อยต่าง ๆ ลดลงได้

3. สุขภาวะสมดุลทางสังคม

ส่งเสริมให้เกิดการรักษาสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้ด้วยการกินเคี้ยวอาหารและสมุนไพรเพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกายและจิตใจที่ไม่ไปเบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ลดละอาหารที่เป็นโทษเป็นบาป ที่เป็นส่วนเกินความจำเป็นของชีวิตและแบ่งปันความรู้ที่ตนทำได้ด้วยใจบริสุทธิ์ กินข้าวเป็นหลัก เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ ได้ความใจเย็น ประหยัดดี เป็นเศรษฐกิจพอเพียง แค่ผักก็อยู่ได้ หาได้ในสวน ค่าใช้จ่ายก็ลดลง ดีทุกอย่าง

4. สุขภาวะสมดุลทางปัญญา

การได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง จากผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง (สัตบุรุษ) รู้ประโยชน์สาระที่แท้จริง ด้วยการพิจารณาเกิดศรัทธาจริง และนำมาปฏิบัติตามได้จริง รู้จักประมาณในการกิน พอประมาณ ไม่มากไม่น้อย พอดี แค่พออิ่มก็หยุด (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยการรับประทานอาหารแบบเรียบง่าย หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักสด ผักลวก และน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด กินรสจืด และอาหารที่ย่อยง่าย ลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์ และอาหารที่เกินความจำเป็นของชีวิต เช่น นม ชา และกาแฟ ไปเป็นลำดับ ๆ ค่อยเคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ ได้พิจารณาจนเกิดการวางใจได้ มีกำลัง จากการลดกิเลสที่ทำให้ทุกข์ใจลดลงได้ โปร่งโล่งเบาสบาย ส่งผลให้มีโรคน้อยลง หายได้ สุขภาพดีมีปัญญา แบ่งปันและบอกลูกหลานพี่น้องประชาชน ให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ คิดพูดทำ ด้วยความรักใคร่ปรองดองและสามัคคีกัน

บทที่ 6
การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ในบทนี้เป็นการศึกษาต่อเนื่องโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยในขั้นตอนแรก คือ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามแนวทางชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Approach) ในรูปแบบของการศึกษาปรากฏการณ์เฉพาะรายกรณีศึกษา (An Explanatory Case Study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth interview) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non-Participant Observation) และเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ในลักษณะมุ่งศึกษาคำอธิบายและทำความเข้าใจถึงภูมิรู้และภูมิปัญญาชาติพันธุ์ที่บูรณาการตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาวะตนเองของชาวชุมชนสุขภาวะวิถีธรรมในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ในบทนี้ เป็นการศึกษาการวิจัยทดลองและเชิงคุณภาพ (Experimental & Qualitative Research) โดยการสังเกตการทดลองปฏิบัติอย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non-participant observation and action) ของ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม” ร่วมกับการบูรณาการตามหลักพุทธธรรม หลักเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักวิทยาศาสตร์ ระบบธรรมะ 2 และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ประกอบกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักถึงปัจจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลในการปรับเปลี่ยน “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน ในชุมชนแพทย์วิถีธรรม โดยใช้กระบวนการหาความรู้แบบวิธีนิรนัย - อุปนัย (Deductive - Inductive method) และหลักการคิดแบบใคร่ครวญรอบคอบ (Reflective Thinking) จากผู้รู้ที่สามารถพาพ้นทุกข์ได้ หรือสัตบุรุษที่มีภูมิรู้ในภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะเป็นสำคัญ รวมถึงจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มีประสบการณ์การทำงานจากสาขาอาชีพต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญกับการเคี้ยวกวฬิงการาหารในการปฏิบัติตนและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน อันเป็นต้นเหตุแห่งความเป็นผู้มีอายุยืน คือ ความเป็นผู้ไม่มีโรค มีความเจ็บป่วยน้อย สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant)

จากการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเทศไทย ในบทที่ 4 และในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ในบทที่ 5 พบว่า ความรู้ความเข้าใจเรื่องการเคี้ยวในประชาชนทั่วไป ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัวและแต่ละชุมชนมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับภาวะความเป็นผู้นำของผู้นำเป็นหลักและภูมิปัญญาของชุมชนนั้นว่าเป็นภูมิปัญญาในระดับใด มีความชัดเจนว่าการเคี้ยวให้ละเอียดและช้านั้น ก่อให้เกิดประโยชน์ในระดับต่าง ๆ กัน ซึ่งจากการศึกษาในชุมชนสุขภาวะวิถีธรรมทั่วไป พบว่าประโยชน์การเคี้ยวนั้นให้ความสำคัญกับระบบการย่อยอาหาร การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้ระบบการย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก ย่อยอาหารได้ง่าย ดูดซึมได้ง่าย ขับถ่ายสะดวก นอนหลับได้ดี ส่งผลทำให้สุขภาพดี ซึ่งองค์ความรู้นี้ได้มีการนำไปใช้ประโยชน์และปฏิบัติในวงจำกัด โดยมีการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ให้ความสำคัญในสิ่งนี้ เพราะได้เห็นประโยชน์ของการเคี้ยวให้ละเอียดช้าที่ส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกายของตน จึงมีการปฏิบัติอยู่ได้เฉพาะในกลุ่มคนที่ให้ความสนใจในเรื่องการเคี้ยวนี้เป็นพิเศษเท่านั้น ที่จะใช้เรื่องการเคี้ยวมาทำให้สุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) ได้ไปเป็นลำดับ ๆ

ส่วนในชุมชนสุขภาวะบุญนิยม บวรราชธานีอโศก ซึ่งเป็นชุมชนแบบบวร (บ้านวัดโรงเรียน) ที่เป็นชุมชนชาวพุทธที่ปฏิบัติศีล 5 เป็นอย่างน้อย กินอาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ลดละเลิกอบายมุข เป็นสังคมสาธารณโภคี ที่เป็น “คนจนอย่างเบิกบานสุขสำราญใจ” ตามสมัยพุทธกาล มีความชัดเจนว่าการเคี้ยวอาหารละเอียดอย่างพอดีนั้น เป็นหนึ่งในฐานของการปฏิบัติธรรมในเรื่องของการกินอยู่หลับนอนของนักปฏิบัติธรรม หรือเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ในเรื่องของอาหาร ซึ่งแต่ละปัจเจกบุคคล ท่านมีภูมิรู้อันเป็นสัมมาทิฏฐิในการน้อมนำธรรมะมาปฏิบัติแตกต่างกันตามฐานหรือภูมิรู้ของตน การตั้งจิตและการทำใจในใจในการน้อมนำหลักพุทธธรรมะ มาปฏิบัติให้สัมฤทธิ์ผล คือการพิจารณาให้เห็นประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นประโยชน์ เห็นโทษของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดีเป็นโทษ และการพิจารณาเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่าผลของกรรมดีกรรมชั่วที่ทำแล้วมีอยู่ ที่จะให้ผลในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป ตามหลักสัมมาอริยมรรคมีองค์ 8

ด้วยชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดทฤษฎีองค์ความรู้เรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักพุทธศาสนาตามภูมิ โดยผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 ใจเพชร กล้าจนเป็นผู้นำการปฏิบัติหลักในเรื่องของการดูแลสุขภาพ ด้วยการใช้อาหารเป็นตัวนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน (Input) ในกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ (Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) และศึกษารูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดี ด้วยกระบวนการปฏิบัติหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม เพื่อการปรับเปลี่ยน “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุก

เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ เพื่อเสนอและจัดทำเป็นยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของชุมชน ประเทศชาติ และภูมิภาคต่อไป

ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็งและมีภูมิปัญญาองค์ความรู้ของตนเอง คือ หลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นหลักการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของแต่ละศาสนาตามความเชื่อถือของแต่ละคน และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 21 - 22)

ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร มีผู้นำชุมชน คือ ใจเพชร กล้าจน (หรืออาจารย์หมอเขียว) เป็นชุมชนที่มีรูปแบบการปฏิบัติในแนวทางเดียวกับชุมชนบุญนิยม ซึ่งมีผู้นำคือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ที่เป็นชุมชนสุขภาวะต้นแบบ แบบ “สาธารณโภคี” หรือ “ชุมชนคนดีมีศีล” เป็นหลักปฏิบัติในทุก ๆ การกระทำ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถ 4 คือ การกินอยู่หลับนอน หรือการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อการปรับเปลี่ยนลดละเลิกพฤติกรรมที่เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยต่าง ๆ ให้เป็นพฤติกรรมที่เป็นคุณประโยชน์อันสร้างสรรค์ต่อตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น และต่อมวลมนุษยชาติอย่างสูงสุดกับชีวิตของทุก ๆ ชีวิตที่อยู่ร่วมกันบนโลก

ผู้นำและพี่น้องชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้นำเรื่องของการเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” และ “ลดกิเลส รักษาโรค” จนถึงปัจจุบันล่าสุดเป็น “อริยศีลรักษาโรค” มาเป็นหลักในการดูแลสุขภาพเป็นลำดับ ๆ ในการช่วยเหลือเกื้อกูลและแบ่งปันให้กับพี่น้องประชาชนที่สนใจทั่วไป อย่างไม่มีการเรียกเก็บคาใช้จ่ายแต่อย่างใด ให้ได้ทดลองศึกษาและพิสูจน์ความจริงตามความเป็นจริงได้ (เอหิปัสสิโก) ด้วยการปฏิบัติกับตนเอง ตามหลักกาลามสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ 20 ข้อ 505) ให้เห็นจริงตามความเป็นจริง จนชัดเจนแจ่มแจ้งได้ด้วยตนเองตามหลักวิทยาศาสตร์ จนสามารถพึ่งตนและแบ่งปันต่อให้ผู้อื่นได้ และสามารถนำไปแนะนำคนที่อยู่ใกล้ตัวให้สามารถนำไปปฏิบัติตามได้ จนถึงวันนี้มีผู้ที่ได้รับรู้ เรียนรู้ศึกษาและทดลองปฏิบัติตามตามหลักการแพทย์วิถีธรรมรวมประมาณกว่าสองแสนคนทั่วโลก เป็นหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความเครียด กลัว และวิตกกังวล มาสู่ความไม่เจ็บป่วย ความไม่เป็นโรคทั้งทางกายและใจ และเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพใหม่ให้เข้มแข็งและแข็งแรงด้วยการใช้เทคนิคหลัก 4 เทคนิค คือ “การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม” “การ

ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ การทำจิตใจให้ผ่องใสไร้กังวล” “การรู้เพียรรู้พัก” และ “การเดินเร็ว กดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร” ซึ่งคือเทคนิคข้อที่ 7, 8, 9 และ 6 ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งได้มีการใช้เรื่องของอาหารและการเคี้ยวให้ละเอียดเป็นฐานในการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ

ในตอนที่ 1 ของบทนี้ เป็นการศึกษาที่มาของศูนย์และองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะและเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงกับเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหารจากผู้นำชุมชนสวนป่านาบุญ 1 และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่จะเป็นประโยชน์ต่อภาคการทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ได้ร่วมปฏิบัติทดลองศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักเทคนิคการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในตอนที่ 2 ของบทนี้ เป็นการศึกษากระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ และการรับประทานอาหารปรับสมดุล บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรมและการดับความชอบชังเหตุแห่งทุกขอาริยสัจด้วย “อริยสัจ 4 อาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 พรหมวิหาร 4” และในตอนที่ 3 ของบทนี้ เป็นการศึกษาการทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน 5 คน และสรุปผลการศึกษาในตอนท้ายของบท

ตอนที่ 1 ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ประเทศไทย

สภาพ เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

ประชาชนในชุมชนเขตพื้นที่อำเภอดอนตาล ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นชาวนาและเกษตรกร หลังจากฤดูเก็บเกี่ยว ก็ปลูกผักพื้นบ้านเอาไว้ทานเอง ที่เหลือก็นำไปจำหน่ายที่ตลาดใกล้บ้านหรือขายให้พ่อค้าคนกลาง

ภาพที่ 41 แผนที่การเดินทางมาศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ 1. แผนที่. 2559)

ธรรมชาติรอบ ๆ ที่ตั้งของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ยังเต็มไปด้วยป่าไม้ ยังมีอากาศที่บริสุทธิ์ สภาพแหล่งที่อยู่อาศัยเป็นแหล่งเกษตร เป็นพื้นที่สีเขียว ที่กฎหมายกำหนดให้เป็นพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษด้วย เนื่องจากจังหวัดมุกดาหาร เป็นจังหวัดที่อยู่ติดแม่น้ำโขง ที่เป็นเขตเศรษฐกิจที่สำคัญในภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง จังหวัดมุกดาหารจึงเป็นจังหวัดที่มีบทบาทและความสำคัญจังหวัดหนึ่งของภาคอีสานด้วย

การปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานที่สำคัญที่ทางศูนย์ฯ จะต้องติดต่อด้วย คือ เทศบาลตำบลดอนตาลผาสุกและเทศบาลตำบลดอนตาล

ลักษณะทางกายภาพ

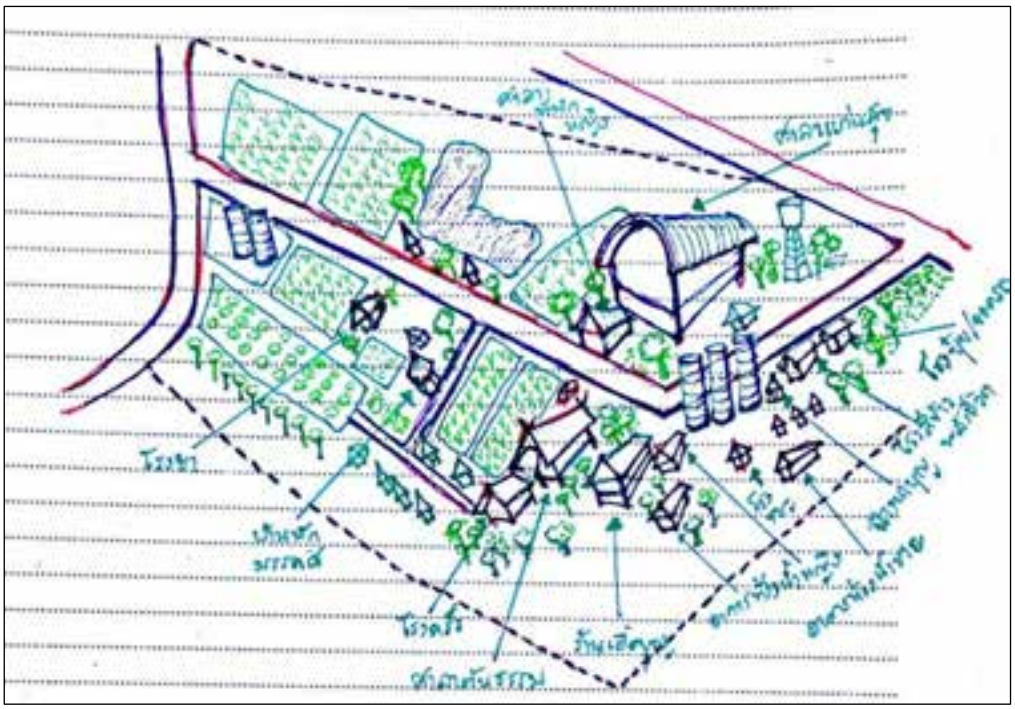
พื้นที่ตั้งของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร อยู่ห่างจากตัวอำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร มาทางด้านทิศใต้ระยะทางประมาณกิโลเมตรที่ 35 แผนที่เดินทางมาศูนย์ ฯ หรือชุมชนสวนป่านาบุญ 1 เป็นดังภาพแผนที่ข้างต้น การเดินทางที่สะดวกที่สุด คือ การเดินทางด้วยรถยนต์ จะเป็นการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถทัวร์โดยสารก็สะดวกดี ศูนย์เรียนรู้ ฯ แห่งนี้เป็นศูนย์แห่งแรกและเป็นศูนย์หลักของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม (ปัจจุบันมีทั้งหมด 9 ศูนย์ฯ ทั่วประเทศ) เป็นสถานที่หลักในการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก ซึ่งในปัจจุบันจัดอบรมเป็นจำนวน 9 วัน เดือนละ 1 ครั้ง ผู้เข้าอบรมมีมาจากทั่วประเทศและต่างประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวอีสานไทยลาวจากภาคอีสาน และชาวลาวจากประเทศลาวเพื่อนบ้านบ้างเล็กน้อย ที่เดินทางมาศึกษาอบรมการดูแลสุขภาพในค่าย ฯ

“สวนป่านาบุญ 1” ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ประวัติสวนป่านาบุญ 1

“สวนป่านาบุญ 1” เป็นชื่อที่ตั้งขึ้นโดย ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและประธานศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ 1 หรือชื่อที่ลูกศิษย์และประชาชนทั่วไปเรียกว่า “อาจารย์หมอเขียว” ผู้ก่อตั้งศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 ร่วมกับครอบครัว “มีทรัพย์” เมื่อปี พ.ศ. 2538 เพื่อเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งอยู่ เลขที่ 114 หมู่ 11 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ห่างจากตัวเมืองมุกดาหารเป็นมาทางทิศใต้ ระยะทางประมาณกิโลเมตรที่ 35 และอยู่ห่างจากโรงพยาบาลดอนตาลมาทางทิศใต้ประมาณ 1-2 กิโลเมตร โดยที่ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 1 เริ่มทำไร่นาสวนผสมไร้สารพิษหลังจากที่คุณหมอเขียวได้ไปศึกษาดูงานเกษตรผสมผสานและการแพทย์พื้นบ้านกับปราชญ์ชาวบ้านที่จังหวัดบุรีรัมย์ แล้วกลับมาร่วมกับครอบครัวทำไร่นาสวนผสม พร้อมกับได้เริ่มเรียนรู้และฝึกฝนการใช้สมุนไพรและธรรมชาติบำบัดมาเรื่อย ๆ อาจารย์หมอเขียว ได้ตั้งชื่อพื้นที่แห่งนี้ว่า “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ” อาจารย์หมอเขียวเคยเล่าให้ฟังว่า “ที่นี่เป็นทั้งสวน เป็นป่า เป็นนา และเป็นบุญ” และก็เป็นตามนั้นจริง เพราะผู้ที่มาที่ สวนป่านาบุญ จะได้เห็นว่าที่นี่มีส่วนที่เป็นสวน ป่า นา และเป็นบุญ (สถานที่เกื้อกูลต่อการบำเพ็ญบุญ (ลดกิเลส) และกุศล) ปลูกพืชผักสมุนไพรต่าง ๆ ไว้รับประทานเอง และใช้ในการอบรมด้วย โดยในช่วงระยะเวลาประมาณ 10 ปีกว่า (พฤศจิกายน พ.ศ. 2550 – พฤษภาคม 2561) ที่ได้เปิดการอบรมค่ายสุขภาพ พืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ ที่ทางศูนย์ ฯ ผลิตได้เอง ก็ค่อย ๆ มีผลิตผลที่มากขึ้น ๆ เป็นลำดับ ๆ และที่ได้รับการบริจาคจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมมากขึ้น ก็ได้นำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหารให้กับผู้เข้ารับการอบรมในศูนย์ ฯ และในปัจจุบันพบว่าพืชผักสมุนไพรต่าง ๆ จึงมีทั้งที่มีผู้เข้าอบรมนำมาร่วมบริจาคและส่วนที่ต้องซื้อตามเหตุปัจจัยเป็นครั้งคราว

การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม หรือแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม) ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพโดยการบูรณาการองค์ความรู้ด้านการแพทย์ แผนวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน อันถูกต้อง โดยเน้นการพึ่งตนเองเป็นหลัก ผสมผสานด้วยหลักพุทธธรรมะ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี ให้เกิดผลในการรักษา - บำบัดโรค และยังลดปัญหาสุขภาพในหลากหลายสาเหตุอีกด้วย เป็นเรื่องของการใช้หลักการผสมผสานอย่างเป็นธรรมชาติที่เน้นความสมดุลนั่นเองเน้นที่จากอาหารตั้งแต่การปลูก-การปรุง-การรับประทานอาหาร-การออกกำลังกาย-การทำสมาธิ (แบบลืมตา) ตามหลักพุทธศาสนาแบบอเทวนิยม เพื่อช่วยในการปรับอารมณ์ คลายความเครียด ลดละเลิกความโลภโกรธหลง ปรับความคิดความเห็นความเข้าใจใน “ธรรมะ” ที่จะเป็นแก่นเป็นสาระแท้ของชีวิต ความเป็นไปและดำเนินไปของชีวิตทุกชีวิตที่ทำให้ผาสุกที่แท้จริงได้จริง และต่อด้วยการล้างหรือขับสารพิษออกจากจิตใจและร่างกายด้วยกระบวนการปรับสมดุลอย่างถูกต้องถูกตรง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม



ภาพที่ 42 แผนผังสภาพนิเวศวิทยาและการใช้พื้นที่ภายในศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. แผนที่. 2561, มกราคม 27)

ศูนย์เรียนรู้ ฯ สวนป่านาบุญ 1 เป็นสถานที่หลักในการดำเนินการ “ธุระบุญ” ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในปัจจุบันเป็นหลักสูตรการดูแลสุขภาพพึ่งตน ที่เปิดอบรมให้กับประชาชนผู้ที่สนใจทั่วไป เป็นระยะเวลา 9 วัน 9 คืน พร้อมกับการเป็นแหล่งผลิตอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นที่สำคัญ เป็นเวลากว่า 2 ทศวรรษ ในการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร สมุนไพร พืช ผัก ผลไม้ ที่ไร้สารพิษ เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยใช้เลี้ยงตนเองสำหรับครอบครัว “มีทรัพย์” และพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่อยู่เป็นประจำภายในศูนย์ ฯ จำนวนประมาณ 40 ชีวิต จิตอาสาจรที่มาพักค้างเป็นบางครั้งบางคราวอีกกว่า 20 ชีวิต ในแต่ละรอบ และใช้เกื้อกูลช่วยเหลือมวลมนุษยชาติในเวลาทำค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก ทั้งในด้านเป็นแหล่งอาหารสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่ดีงาม เพื่อใช้สนับสนุนกิจกรรมค่ายสุขภาพแบบศูนย์บาทรักษาทุกโรค ซึ่งเป็นค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ที่นำเอาจุดดีของการแพทย์ทุกแผนมาบูรณาการด้วยธรรมะและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แก้ปัญหาและพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมการทำความดีด้วย “การลดกิเลสให้มาก ๆ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ” ไปพร้อม ๆ กัน เน้นการใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวและในตัว ได้ผลเร็ว พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยพัฒนาคนไปสู่ “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” เพื่อเกื้อกูลมวลมนุษยชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเชื่อมโยงกันในทุกมิติ

ชุมชนสวนป่านาบุญ 1

ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 นั้น เกิดจากการที่อาจารย์หมอเขียว เปิดพื้นที่ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้มาทำความดีร่วมกัน ท่ามกลางหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ด้วยการจัดองค์ประกอบของพื้นที่อันเป็นพื้นที่เดิมของคุณแม่ครั่ง คุณแม่ของอาจารย์หมอเขียว ที่อาจารย์หมอเขียว ก็ได้ชวนคุณแม่ครั่งและครอบครัวมาเป็นผู้ให้ด้วยการก่อตั้งศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ 1 เมื่อกว่า 10 ปีก่อน หลังจากที่มีจิตอาสามาบำเพ็ญบุญกุศลมากขึ้น ๆ ตามลำดับ จนปัจจุบันมีจิตอาสาที่อยู่เป็นประจำ จากการได้ขอปวารณาตัวเป็นจิตอาสาประจำ ได้มารวมตัวกันอยู่ในชุมชน ประมาณกว่า 40 ท่าน และจิตอาสาแบบไม่ประจำ ที่จะมาร่วมกันบำเพ็ญเป็นครั้งคราวเมื่อมีการจัดค่ายสุขภาพขึ้นในแต่ละเดือน ด้วยจิตอาสาส่วนใหญ่ “เห็นความสำคัญในการให้ชีวิตมี “ธรรมะ” ที่จะเป็นประโยชน์ ลดทุกข์ในจิตใจของตนได้ มาเพื่อฝึกฝนปฏิบัติธรรม ทำประโยชน์ให้กับสังคม ชุมชนและตนเอง ด้วยการฝึกฝนการลดละเลิกกิเลสของตน ความโลภโกรธหลง ที่เป็นกองทุกข์ทั้งมวล ที่จะนำไปสู่การดำเนินวิถีชีวิตแบบพอเพียง “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข”

เศรษฐกิจในชุมชนของศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ 1 ส่วนใหญ่เป็นจิตอาสาอยู่ทำงานฟรีอยู่กันแบบ “สาธารณโภคี” โดยจิตอาสาทุกคนเสมือนเป็นพี่น้องครอบครัวเดียวกัน โดยในทางธรรม

ถือว่า พี่น้องจิตอาสาทุกคนเป็นครอบครัวทางธรรมครอบครัวเดียวกัน อันเป็นครอบครัวใหญ่ “ครอบครัวแห่งพุทธะ” และพี่น้องจิตอาสาส่วนใหญ่จะมีลักษณะและบุคลิกหรือวัฒนธรรมความเชื่อและความศรัทธาในสิ่งเดียวกัน นั้นคือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนมีคุณครูอาจารย์หลักที่ทุกคนให้ความศรัทธาและเคารพเป็นอย่างสูง นั้นคือ อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ทุกคนจะปฏิบัติตามคำสอนคำแนะนำของท่าน และทุกคนส่วนใหญ่จะเชื่อในเรื่องของ “กรรมและวิบาก” กันเป็นอย่างดี

วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมสำคัญในชุมชน ศาสนา และความเชื่อที่นับถือ

1. วัฒนธรรมการกินอยู่แบบสาธารณโภคี คือ กินใช้อยู่ด้วยของส่วนกลาง ช่วยกันหา ช่วยกันทำ แล้วนำมารวมไว้ ส่วนกลาง แบ่งปันแจกจ่ายใช้สอยร่วมกัน เป็นระบบที่ทุกคนไม่มีใครเป็นเจ้าของ หรือเป็นของส่วนตัว มีแต่ส่วนกลาง ส่วนกลางรวยไม่ขาดแคลน แต่ส่วนตัวจนไม่สะสม สิ่งที่จำเป็นข้าว ผ้า ยา เครื่องนุ่งห่มเราก็เบิกจากกองบุญส่วนกลาง อาหารและยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลกก็คือ การที่จิตใจมีธรรมะ ในระดับที่ลดทุกข์ทรมานในจิตใจลงได้ นั้น คือ การมี “ปัญญา” ในระดับวิปัสสนา ที่จะพาลดทุกข์ความโลภโกรธหลง ในจิตใจ ที่จะเป็นอาหารและยารักษาโรค ที่เลิศยอดที่สุดในโลก เป็นยาที่มีประสิทธิภาพและอานุภาพอันสูงสุด ยาที่สามารถผ่าตัดกิเลส กองทุกข์ทั้งมวลลงได้ เมื่อผู้ใดสามารถผ่าตัดกิเลสของตนได้สิ้นเกลี้ยง ผู้นั้นก็จะเป็นผู้ที่มีความผาสุกที่สุดในโลก ในส่วนของวัตถุอาหารต่อด้านร่างกาย ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 มีฐานกสิกรรม ที่จิตอาสาได้ปลูกพืชผักสมุนไพร ต่าง ๆ รวมถึงไม้ผล และไม้ยืนต้น ต่าง ๆ ให้ผู้ที่อยู่ในศูนย์ ฯ และจิตอาสาทุกท่าน ๆ ได้เก็บพืช ผักผลไม้ ธัญญาหารต่าง ๆ นำมาแบ่งปันกัน และทำอาหารปรับสมดุล ที่เหมาะกับแต่ละบุคคล ด้วยใจที่เป็นสุข

ภาพที่ 43 ผู้นำชุมชนและพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน
ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2560, กันยายน 16)

สาราณียธรรม 6 หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน ถือว่าเป็นธรรมที่เป็นพลังในการสร้างความสามัคคี มีอยู่ 6 ข้อ คือ

1. กายกรรมอันประกอบด้วยเมตตา คือ การกระทำทางกายที่ประกอบด้วยเมตตา เช่น การให้การอนุเคราะห์ ช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ไม่รังแกทำร้ายผู้อื่น

2. วจีกรรมอันประกอบด้วยเมตตา คือ การมีวาจาที่ดี สุภาพ อ่อนหวาน พูดมีเหตุผล ไม่พูดให้ร้ายผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

3. มโนกรรมอันประกอบด้วยเมตตา คือ ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง เป็นการคิดดีต่อกันไม่คิดอิจฉาริษยาหรือไม่คิดมุ่งร้ายพยาบาท หากทุกคนคิดแล้วปฏิบัติเหมือนกันความสามัคคีก็จะเกิดขึ้นในสังคม

4. สาธารณโภคี คือ การรู้จักแบ่งสิ่งของให้กันและกันตามโอกาสอันควร เพื่อแสดงความรักความหวังดีของผู้ที่อยู่ในสังคมเดียวกัน

5. สีลสามัญญตา คือ ความรักใคร่สามัคคี รักษาศีลอย่างเคร่งครัดเหมาะสมตามสถานะของตน มีความประพฤติสุจริตปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่คณะ ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

6. ทิฏฐิสามัญญตา คือ การมีความเห็นร่วมกัน ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความสงบ

ธรรม 6 ประการ ที่ผู้ใดได้ประพฤติจะเกิดความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกื้อกูลกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน อันจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีกันตลอดไป

ภาพที่ 44 คำสอนเพชรจากใจเพชร โดย ใจเพชร กล้าจน เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2559
ที่มา (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. คำคมใจเพชร. 2559, พฤศจิกายน 1)

2. วัฒนธรรมการร่วมประชุมการงานกายใจ “อปริหานิยธรรม 7”

การประชุม “อปริหานิยธรรม” เป็นสมรภูมิแห่งชัยชนะที่ข้าศึก (กิเลส) พ่ายแพ้ตลอดกาลนาน คือ ขบวนการอปริหานิยธรรม ที่คนดีมาทำร่วมกับหมู่มิตรดีที่ลดกิเลส มีการประชุมกัน หารือร่วมกัน ทำตามมติหมู่คนดี จะมีพลังช่วยกันลดกิเลส มีพลังร่วมกันกระทุ้งกิเลส และฆ่ากิเลส

อปริหานิยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย

1. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์
2. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก
3. พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ
4. ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ
5. ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อเกิดภพใหม่
6. ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส)
7. ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิด และผู้ที่มาแล้ว ขอจงอยู่เป็นสุข

(พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อ 71)

ภาพที่ 45 การประชุมอปริหานิยธรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในทุกวันช่วงภาคค่ำ เพื่อร่วมประชุมสรุปกายใจ

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, พฤษภาคม 29)

การฝึกฝนปัญญาทางโลก ไม่มีทางที่จะพบความผาสุก ผ่องใสที่แท้จริงได้จริง มีแต่จะเพิ่มพลังบาปไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว (สั่งสมกามและอัตตา เป็นวิบากร้าย หนาขึ้น ๆ เรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว เป็นปุถุชน ผู้หนาด้วยกิเลส)

การฝึกฝนปัญญาทางธรรมแท้ เป็นเอกลักษณ์ของงานนั้น ที่จะได้พบความผาสุกผ่องใสที่แท้จริง ทั้งทางโลกที่จะให้เราได้ใช้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป และทางธรรมที่จะเป็นสมบัติอันยั่งยืน ที่แท้จริงของเรา (สั่งสมคุณงามความดี เป็นวิบากดี เป็นการเข้าสู่กระแสอาริยชน ผู้พ้นภัยจากกิเลสและบาปทั้งปวง) ผู้ไม่ขี้เกียจแล้ว จะทำด้วยอิทธิบาท ทำได้เป็นเอกลักษณ์ของความยินดีและเต็มใจ จะผาสุกและผ่องใส จะได้พลังและปัญญา จากความพากเพียร (จนเกิดสติ สมาธิและปัญญา) ที่จะมาทำลายกิเลส ความหนาความติดยึดมั่นถือมั่นของตน ให้เบาบาง เบาบางลงจนพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย นี้คือการเดินมรรคมีองค์ 8 ด้วยอปริหานิยธรรม 7 เริ่มจากบาปทั้งปวงไม่ทำ แล้วก็ทำกุศลให้ถึงพร้อม จะได้ความผาสุกผ่องใสเบิกบานแจ่มใสที่เต็มใจอิ่มใจ (สัพพะปาปัสสะอะกะระณัง บาปทั้งปวงไม่ทำ กุสะลัสสูปะสัมปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตนให้ผ่องใส)

นักปฏิบัติธรรมที่ดี คือ ผู้ที่หมั่นฟังธรรม (จากสัตบุรุษ) สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และทำให้ชัดเจนที่ตัวเรา ด้วย “อปริหานิยธรรม 7 “ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย

3. วัฒนธรรมการรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ชาวชุมชนจิตอาสา สวนป่านาบุญ 1 รวมถึงผู้เข้ารับการอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และค่ายพระไตรปิฎก จะได้รับการฝึกฝนและต่างก็เน้นในการปฏิบัติการรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ การรับประทานอาหารสุขภาพ รสจืด ปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว ใช้ไฟแค่พอสุก ปานกลาง และการรับประทานอาหารตามลำดับ ในปริมาณที่พอเหมาะ เน้นการเคี้ยวอาหารอย่างละเอียด จนปัจจุบันนี้ อาจารย์หมอเขียว พารับประทานอาหารสูตรปรับสมดุล ในอาหารสูตร 1 “พลังพุทธย่ำยีมาร” และอาหารสูตร 2 “น้องพุทธ” ด้วยอาหารเป็นหนึ่งในโลก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาไว้ในหัวข้อ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก การประมาณในการบริโภค” นอกจากนั้น การจะได้ประโยชน์จากการรับประทานอาหารปรับสมดุลทั้งสองสูตร จะได้ผลมีประสิทธิภาพทั้งในการย่อยทั้งอาหารรูปธรรมสำหรับร่างกาย และอาหารนามธรรมสำหรับจิตวิญญาณ เมื่อกินร่วมกับครูอาจารย์และในหมู่มิตรดี จะได้พลังร่วม ทั้งพลังปัญญาและปัญญาเจโต ที่มีฤทธิ์แรงในการกำจัดกิเลส (ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมตามที่กล่าวในบทที่ 2)

ภาพที่ 46 ตัวอย่างอาหารสูตร 1 “พลังพุทธย่ำยีมาร” รสจืดธรรมชาติแบบไม่ปรุง กินแบบแยกทีละชนิด และอาหารสูตร 2 “น้องพุทธ” แบบปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว เช่น ส้มตำ เป็นต้น

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, พฤษภาคม 29)

ภาพที่ 47 การกินอาหารพลังพุทธทั้งสูตรรสจืดธรรมชาติและแบบปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว เมื่อกินร่วมกับครูอาจารย์และกินในหมู่มิตรดี จะได้พลังร่วม ทั้งพลังปัญญาและปัญญาเจโตที่ครบพร้อมที่มีฤทธิ์แรงในการกำจัดกิเลส อันส่งผลต่อสุขภาวะทั้งกายใจสังคมและปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด (2561, กุมภาพันธ์ 20)

วัฒนธรรมการประกอบอาหารคำข้าวและวิธีการปรุงอาหารสุขภาพรสจืดธรรมชาติ

การกินข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การรับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยการรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นปกติยิ่งดี โดยมีข้อสังเกตการประมาณเลือกชนิดของข้าวที่เหมาะกับร่างกาย ณ เวลานั้น คือ ข้าว

กล้องจะมีแร่ธาตุวิตามินที่มาก ถ้าร่างกายต้องการวิตามินแร่ธาตุที่มาก ในขณะที่เคี้ยวข้าวกล้อง จะเคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาย่อยดี รู้สึกมีพลัง อิ่มนาน เมื่อรับประทานข้าวกล้องต่อเนื่อง เมื่อถึงเวลาหนึ่งมักจะพบภาวะวิตามินแร่ธาตุเกิน คือเมื่อเคี้ยวข้าวกล้องจะเกิดอาการ เคี้ยวละเอียดยาก น้ำลายออกมาน้อย ฝืดฝืนหรือสาก ๆ ในช่องปาก รู้สึกกำลังตก หิวเร็ว อาจมีอาการไม่สบายต่าง ๆ แทรกเข้ามา ก็ให้ปรับมารับประทานข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามินแร่ธาตุที่น้อยกว่าข้าวกล้อง หรือเอาข้าวขาวมาผสมกับข้าวกล้อง ในสัดส่วนที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง

กรณีผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว ผู้ป่วยอ่อนแรงอ่อนล้าอ่อนเพลีย ไม่ชินกับผักสด หรือรู้สึกว่ารับประทานผักสดได้ลำบาก ควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่กับผลไม้ฤทธิ์เย็น โดยปั่นใส่น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพร ตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานได้ง่ายและมีพลังชีวิต

ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน

บางครั้งที่มีภาวะวิตามินแร่ธาตุเกินมาก ๆ หรือมีภาวะร้อนเกินมาก ๆ ก็อาจรับประทานข้าวเจ้าขาว วุ้นเส้น เส้นขาว ชั่วคราว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า ถ้าอาการยังเป็นมากอยู่ ก็ปรับมารับประทานผักผลไม้ชั่วคราว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า จะรู้สึกสบายขึ้น แต่พอรับประทานนานเข้าจะเกิดอาการขาดวิตามินแร่ธาตุ คือ กำลังตก ไม่อยู่ท้อง เริ่มไม่สบายบางอย่าง ก็ให้ปรับรับประทานเพิ่มวุ้นเส้น เส้นขาว ข้าวเจ้าขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ตามลำดับ

ควรงดหรือลดคาร์โบไฮเดรทที่มีฤทธิ์ร้อนมาก กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุงผัดด้วยน้ำ (ใช้น้ำแทนน้ำมันในการผัด) หรือเมนูอาหารอื่นๆ ที่มีทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง งดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น สำหรับคนที่รับประทานเห็ดและเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ อาจใช้ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนูหรือเต้าหู้แผ่น เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยในขณะที่ปรุงอาหารให้ใช้ไฟกลาง ๆ อย่าใช้ไฟแรง ตั้งไฟใช้เวลาแค่พอเริ่มสุกก็พอ อย่าตั้งไฟนานเกินไป อย่าอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะ การใช้ไฟแรง การตั้งไฟนานเกินหรือการอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก ความร้อนจะเข้าไปในอาหารมากเกินไป ทำให้รับประทานแล้วไม่สบาย พลังชีวิตตก

ข้อมูลด้านสุขภาพ

ข้อมูลด้านสุขภาพของชาวชุมชนจิตอาสาประจำ สวนป่านาบุญ 1 ในปัจจุบันจำนวนประมาณกว่า 40 ท่านนั้น ส่วนใหญ่จะเคยป่วยกันมาก่อน แต่ปัจจุบันทุกคนใช้เทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในการดูแลสุขภาพ และการมีและใช้ธรรมะเป็นหลักในการอยู่ร่วมกันด้วยหลักของอปริหานิยธรรม 7 เป็นการหลัก คือ การเคารพมติหมู่ เป็นการเคารพพระพุทธเจ้า คือ ธรรมะอันสูงสุด ของหมู่กลุ่มแพทย์วิถีธรรม

ตารางที่ 1 ข้อมูลด้านสุขภาพของชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 ที่เคยป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ เมื่อยังไม่ได้มาปรับสมดุลหลักการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เทคนิค 9 ข้อ / ยา 9 เม็ด

กลุ่มโรค	จำนวนทั้งสิ้น
A (ภูมิแพ้ ,แพ้ตัวเอง โรคโลหิตจาง ฯลฯ)	5
B (โรคเบาหวาน, ความดันโลหิต, ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ)	2
D (เนื้องอก ซีส มะเร็ง ไตวาย ฯลฯ)	3
G (โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร)	2
P (ปวดไมเกรน กระดูกและกล้ามเนื้อ)	5
O (อาการอื่นๆ ที่ไม่อยู่ในกลุ่มข้างต้น)	3
S (ผู้ที่แข็งแรง)	15
รวม	35

สรุป

ศูนย์เรียนรู้ ฯ สวนป่านาบุญ 1 เป็นสถานที่หลักในการดำเนินการ “ธุระบุญ” ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในปัจจุบันเป็นหลักสูตรการดูแลสุขภาพพึ่งตน ที่เปิดอบรมให้กับประชาชนผู้ที่สนใจทั่วไป เป็นระยะเวลา 9 วัน 9 คืน พร้อมกับการเป็นแหล่งผลิตอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นที่สำคัญ เป็นเวลากว่า 2 ทศวรรษ ในการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร สมุนไพร พืช ผัก ผลไม้ ที่ไร้สารพิษ เพื่อมวลมนุษยชาติ พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่อาศัยอยู่ในศูนย์ ฯ ประมาณ 40 ชีวิต ส่วนใหญ่ “เห็นความสำคัญในการให้ชีวิตมี “ธรรมะ” ที่จะเป็นประโยชน์ ลดทุกข์ในจิตใจของตนได้ มาเพื่อฝึกฝนปฏิบัติธรรม ทำประโยชน์ให้กับสังคม ชุมชนและตนเอง ด้วยการฝึกฝนการลดละเลิกกิเลสของตน ความโลภโกรธหลง ที่เป็นกองทุกข์ทั้งมวล ที่จะนำไปสู่การดำเนินวิถีชีวิตแบบพอเพียง “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข”

วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมสำคัญในชุมชน ศาสนา และความเชื่อที่นับถือ คือ วัฒนธรรมการกินอยู่แบบสาธารณโภคี กินใช้อยู่ด้วยของส่วนกลาง 2) วัฒนธรรมการร่วมประชุมการงานกายใจ “อปริหานิยธรรม 7” ที่คนดีมาทำร่วมกับหมู่มิตรดีที่ลดกิเลส มีการประชุมกัน หารือร่วมกัน ทำตามมติหมู่คนดี จะมีพลังช่วยกันลดกิเลส มีพลังร่วมกันกระทุ้งกิเลส และฆ่ากิเลส และ 3) วัฒนธรรมการรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม รับประทานอาหารสูตร

ปรับสมดุล ในอาหารสูตร 1 “พลังพุทธย่ำยีมาร” และอาหารสูตร 2 “น้องพุทธ” ด้วยอาหารเป็นหนึ่งในโลก

การพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อประโยชน์อันผาสุกของมวลมนุษยชาติ

การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์ที่แก้ปัญหาทุกปัญหาที่ต้นเหตุ (ดับทุกข์ ต้องดับที่เหตุ) ใจเพชร กล้าจน หรือคุณหมอเขียว ผู้ค้นพบหรือผู้บูรณาการองค์ความรู้หลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งทำให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตัวเองได้ในการดูแลสุขภาพและรักษาความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองมากมายให้กับหมอและโรงพยาบาล และทำให้ผู้คนที่กำลังเจ็บป่วย ทั้งหนักและไม่หนักที่อาจถึงขั้นใกล้เสียชีวิต ได้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน

“หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” และ “ลดกิเลส รักษาโรค” คือวลีหรือคำคมเพชรจากใจเพชรที่การแพทย์วิถีธรรมใช้เผยแพร่การดูแลรักษาสุขภาพแบบพึ่งตน ซึ่งบูรณาการตามหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของการแพทย์วิถีธรรม เป็นโศลกธรรมหรือคำคมที่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้ในการแสดงถึงความเป็น “วัฒนธรรม” หรือ “อัตตลักษณ์” ของการแพทย์วิถีธรรม ที่เป็นพฤติกรรมจริง ที่ใช้ในการแก้ปัญหาทุก ๆ สิ่งในโลกนี้ไปสู่ความผาสุกอันยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้จริง

“ธุระบุญ มิใช่ ธุรกิจ”

ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม กล่าวว่า “การพัฒนาที่สำคัญที่สุด คือ การพัฒนาคน และการพัฒนาคนก็ต้องทำควบคู่กับการพัฒนาการศึกษา การพัฒนาคน การพัฒนาการศึกษา หรือการพัฒนาใด ๆ ก็ตาม ถ้าการพัฒนานั้นไม่นำไปสู่ “การลดกิเลส” ได้อย่างแท้จริง การพัฒนานั้นถือว่าไม่ใช่การพัฒนา หรือเป็นการล้มเหลวของการพัฒนา เป็นการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน “การพัฒนาที่ยั่งยืนที่สุด คือ การลดกิเลส และการศึกษาที่มีคุณค่าที่สุด คือ การศึกษาที่ทำให้กิเลสลดได้” ดังนั้น เชื้อโรคที่ร้ายแรงที่สุดที่วงการแพทย์กระแสหลักยังไม่ทราบ ก็คือ “กิเลส” ซึ่งกิเลสเป็นโรคที่ติดเชื้อและขยายได้เร็วและแรงที่สุดในโลก เป็นโรคที่ระบาดกันทั่วโลก ก็คือ โรคการติดเชื้อจากกิเลสชอบชัง ความโลภโกรธหลง

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม (พระไตรปิฎกเล่ม 13 ข้อ 287) และการฝึกฝนตนเองด้วยความอดทนให้เป็นผู้ประเสริฐนั้น ยิ่งใหญ่ว่า การฝึกฝนตนเองด้วยความอดทนอดกลั้น (ขันติ) ให้เป็นผู้ประเสริฐนั้น มีสติสัมปชัญญะล้างความชอบชัง ไม่ประมาทในความโลภโกรธหลง และไม่จมอยู่ในความเศร้าหมองที่เคยเป็นมา รีบขวนขวายทำประโยชน์ ทำความดีช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นด้วยความ

ไม่เบียดเบียน ละบาปบำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส คือ ศีลโอวาทปาติโมกข์ ที่จะนำความสุขยิ่งมาให้ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลาย (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 33)

ในปัจจุบัน ศูนย์เรียนรู้ ฯ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร มีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ได้มาเสียสละแรงกายแรงใจแรงปัญญาแรงความสามารถ “ทำงานศูนย์บาท” อาชีพที่มั่นคง ยั่งยืน และผาสุกที่สุดในโลก ร่วมกับอาจารย์หมอเขียว ครอบครัว “มีทรัพย์” และพี่น้องหมู่มิตรดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ด้วยการกินอยู่หลับนอนพักค้างศึกษาและทำสัมมาอาชีพภายในศูนย์ ฯ แบบจิตอาสาประจำ ที่พักค้างเป็นประจำ และจิตอาสาจร ที่พักค้างเป็นบางครั้งบางคราว โดยเฉพาะในช่วงที่มีการจัดค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะมารวมตัวกัน เพื่อมารวมพลังทำความดีร่วมกัน ตามหลักพุทธธรรมะ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีประธานศูนย์ ฯ เป็นผู้นำหลักพุทธธรรมะจากพระพุทธเจ้าและพระสาวกเจ้า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากพ่อหลวงรัชกาลที่ 9 และหลักพุทธศาสนาตามภูมิพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ในการพาเหล่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทำความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา ด้วยการ อาศัยปัจจัย 4 คือ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหารและยารักษาโรค ที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ปลอดภัยไร้สารพิษ ที่เรียบง่าย ใกล้ตัวในตัว ช่วยกันทำกิจกรรมการงานใหญ่น้อยอันสร้างสรร ปลูกพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษกินเอง และเมื่อมีเหลือก็แบ่งปันนำมาใช้ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก หรือแจกจ่ายออกไปเท่าที่เหมาะสมที่สุดในตามแต่ละเหตุการณ์ อันเป็นสังคมและชุมชนที่พึ่งตนเองได้ จนสามารถเป็นที่พึ่งผู้อื่นได้ ทั้งในเรื่องของสุขภาพหรือการสาธารณสุข กสิกรรมไร้สารพิษ การศึกษา แบบนอกระบบและตามอัธยาศัย เศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อม และศาสตร์สาขาต่าง ๆ เป็น “ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” อันมี “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา”

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ 8 การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะมาร่วมกันเสียสละทำความดี ด้วยการช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ส่งต่อสิ่งดี ๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ด้วยการปฏิบัติธรรมที่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือ “ลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล” และเมื่อทำร่วมกับการปรับสมดุลร้อนเย็นในเรื่องของอาหาร คือ เทคนิคข้อ 7 “การรับประทานอาหารปรับสมดุล” จะทำให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอันสูงสุดได้ หากใช้ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล

อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

"อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย" จากยุทธศาสตร์การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ ของใจเพชร กล้าจน (2558 : 758-760) โดยการพัฒนาหรือสร้างคนให้เป็นคนดีของสังคม ด้วยนโยบายการขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ในเรื่องนี้ สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติใน "อาหาร 4" ตามหลักพุทธธรรมะ จึงเป็นสิ่งที่สมควรศึกษาในรายละเอียดหลักปฏิบัติว่าควรลงมือปฏิบัติเช่นใด จึงเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้อย่างถูกตรง

เหตุหรือแรงจูงใจที่มาศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนในสวนป่านาบุญ 1

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ ที่เลือกและตัดสินใจมาศึกษาเรียนรู้และพักค้างประจำในศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแบบจร ที่พักค้างเป็นครั้งคราวเมื่อมาร่วมบำเพ็ญทำความดีร่วมกันแบบประจำ แต่ยังมีภารกิจทางโลกที่ต้องสะสางจิตอาสาทั้งสองแบบ ส่วนใหญ่ล้วนมีเป้าหมายและอุดมการณ์ที่ร่วมกัน คือ การมี "ชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข" ด้วยการ "ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา" ในแต่ละวัน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จึงขวนขวายที่จะกระทำกิจกรรมอันดีงามต่าง ๆ ทั้งน้อยใหญ่ ตามความรู้ความสามารถของตน จะมีความถนัดเชี่ยวชาญหรือไม่เชี่ยวชาญก็ตาม แต่ทุกท่านมีความเสียสละ มีใจที่ปรารถนาดี มีความเมตตาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการสั่งสมความดีงามให้กับตน ให้ได้ใช้ได้อาศัยไปทุกภพทุกชาติ ทั้งชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป และยังเป็นการทำประโยชน์ที่เป็นกุศลอันสูงสุด คือ การช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยโลก ให้โลกและเราได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น ดังคำสัมภาษณ์ คือ

"สุขภาพกับธรรมะแท้จริงแล้วเป็นสิ่งเดียวกัน โดยทั่วไปใครอยากได้สุขภาพ ก็จะไปศูนย์สุขภาพ ศูนย์ออกกำลังกาย ใครอยากปฏิบัติธรรม อยากได้ความสุขสงบจากกิเลสก็จะไปวัด แล้วจะมีสถานที่แห่งไหนไหมที่จะได้ทั้งสุขภาพและธรรมะในที่เดียวกัน ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 ศูนย์หมอเขียว) ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล คือคำตอบเพราะที่นี่มีครบพร้อม สอนการดูแลสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ให้ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายพึ่งตน ทุกคนทำเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับสมดุลกายใจในเทคนิคข้อที่ 7 คือรับประทานอาหารปรับสมดุล โดยมีแก่นหลักคือรับประทานอาหารสุขภาพปรับสมดุล ปรุงด้วยเกลือ การรับประทานอาหารตามลำดับ และที่สำคัญที่สุดคือการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพทำให้ย่อยได้ง่ายทำให้สุขภาพแข็งแรง การเคี้ยวให้ละเอียดยังเป็นเป็นการปฏิบัติธรรมอีกด้วยกล่าวคือ เป็นการฝึกสติ ล้างกามไปด้วยในตัว คือล้างกาม

ในการติดยึดในรสชาติของอาหาร เพราะเป็นอาหารที่มีรสจืดปรุงด้วยเกลือ ล้างอัตตาคือการเคี้ยวอาหารละเอียดเป็นการล้างกิเลสคือตัวใจร้อน รีบกินรีบเคี้ยวรีบกลืน จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าสุขภาพและธรรมะเป็นเรื่องเดียวกันอย่างที่ไม่อาจปฏิเสธได้”

(ผ่องไพรธรรม กล้าจน. 2561, พฤษภาคม 20)

“ชื่อทางธรรม ผ่องใจพุทธ อายุ 37 ปี มาเป็นจิตอาสาที่นี่ได้ปีกว่าเกือบจะสองปีแล้ว อาชีพเดิมเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน สาเหตุที่มาที่นี่ เพราะว่าตอนมาเข้าค่ายครั้งแรก อาจารย์บอกว่า ชีวิตเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าจะใช้ชีวิตให้ดีที่สุด ให้คุ้มที่สุด ต้องทำอย่างไร อาจารย์ตอบ ก็คือ "ต้องมาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอน" เพราะทางนั้นจะทำให้พ้นทุกข์ เราก็ไปนั่งดูว่า ถ้าเราเป็นหมอต่อไป ต่อให้ได้เงินเดือน เดือนละล้าน แล้วเราจะพ้นทุกข์ไหม? ก็ทุกข์เพราะเงินล้านนั่นแหล่ะ ถ้าเรามีบ้านก็ทุกข์เพราะบ้าน มีรถก็ทุกข์เพราะรถ เพราะอย่างนั้นเราหาวิธีที่เราจะไม่ทุกข์ดีกว่า มีกินหรือไม่มีกินก็ไม่ทุกข์ อากาศจะร้อนจะหนาวก็ไม่ทุกข์ จะป่วยหรือไม่ป่วยก็ไม่ทุกข์ แล้วเราก็มาปฏิบัติตามทางนี้ค่ะ ซึ่งมีท่านอาจารย์หมอเขียวเป็นคนสอน อาจารย์เป็นตัวอย่างที่ดีเพราะ "อาจารย์ไม่เคยแสดงความทุกข์ให้เห็นเลยแม้แต่ครั้งเดียว"

พอเราปฏิบัติตามเราก็เป็นแบบนั้นได้จริง ชีวิตก็มีความสุขขึ้นเรื่อย ๆ ทุกข์นี่ลดลงจนแทบจะไม่มี เพราะฉะนั้น คือ ที่มาที่นี่เพื่อที่จะมาหาวิธีใช้ชีวิตที่ดีที่สุดในการเกิดมาในชาตินี้”

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, พฤษภาคม, 23)

“หลักการแพทย์วิถีธรรม ทั้งในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ อยู่ที่นี่ อยู่แพทย์วิถีธรรม “ยิ่งอยู่นาน ยิ่งศรัทธา และยิ่งผาสุก” พวกเราอยู่กันทำงานฟรี ประพฤติพรหมจรรย์ ทานอาหารมื้อเดียวกันเป็นส่วนมาก

พี่น้องผู้เข้ารับการอบรม จากที่ได้ทานพวกเนื้อสัตว์ พวกอะไรมานี่ พอเรามาได้ทานอาหารสุขภาพรสจืดแบบแพทย์วิถีธรรม เราจะรู้สึกว่าสุขภาพเราดีขึ้น ช่วงแค่วันสองวันนี้ค่ะ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ แล้วก็อีกไม่นาน ถ้าท่านปฏิบัติได้มั่นคง ก็จะยิ่งศรัทธา อยู่นานยิ่งศรัทธา ยิ่งผาสุก เช่นกันค่ะ”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, พฤษภาคม, 23)

“ก่อนหน้านั้นและจนถึงขณะนี้ เป็นคนแข็งแรงดีค่ะ คือ ยังไม่ได้ตรวจว่าเจอโรคอะไร แต่มีเหตุได้ทำให้เราได้มาเรียนรู้ศาสตร์นี้ ศาสตร์นี้ที่อยากจะเชิญชวนก็คือ นอกจากจะดูแลสุขภาพกายเราแล้ว ท้ายที่สุดเรายังได้สุขภาพใจด้วยค่ะ เพราะฉะนั้น “ไม่ใช่แค่เฉพาะผู้ป่วยที่ควรจะเรียนรู้ศาสตร์นี้ ผู้ที่แข็งแรงทุกท่านเมื่อมีโอกาส ก็ควรจะเรียนรู้” แล้วทดลองปฏิบัติตามศาสตร์นี้ด้วย แต่ทั้งนี้จะทดลองหรือไม่ทดลองก็ได้ ให้ลองเรียนรู้ดู ให้ความสนใจ ให้ความตั้งใจ แล้วก็ให้เวลา ในการเรียนรู้

ท้ายที่สุดเราจะพบว่า “คนทุกคนสามารถเป็นหมอที่ดูแลตัวเองได้ พึ่งตนได้ นี่คือความมั่นคงที่สำคัญที่สุด” สำหรับความเป็นมนุษย์อย่างเรา ณ ตอนนี้ค่ะ”

(วไลพร ขันติธีรธรรม. 2561, พฤษภาคม 23)

“เดิมเคยมาอบรม ครั้งแรกที่มาก็ไม่ได้สนใจ คือ มีพี่ชวนมาอบรม ก็เกรงใจก็ตามพี่เขามา ไม่ได้คิดว่าตัวเองเป็นโรคอะไร พออบรมเสร็จกลับไปก็หายออกไป จนกระทั่ง 1 ปีผ่านไป ตัวเองเป็นโรคเส้นเลือดในสมองโปร่ง ก็ร้องไห้มา 1 เดือน พอรู้ว่าตัวเองเป็นโรคเส้นเลือดในสมองโป่ง ตอนนั้นรู้สึกเลยว่า ชีวิตไม่เหลืออะไร นั่งร้องไห้ แล้วนึกถึงอาจารย์หมอเขียว ก็เลยมาเข้าค่ายอีกรอบหนึ่ง จากเดิมที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น หมู เป็ด ไก่ และทานเฉพาะสัตว์น้ำ พอมาเข้าค่ายอีกรอบก็เลยตั้งจิตว่าจะไม่ทานเนื้อสัตว์ เพราะการทานเนื้อสัตว์เป็นการเบียดเบียน

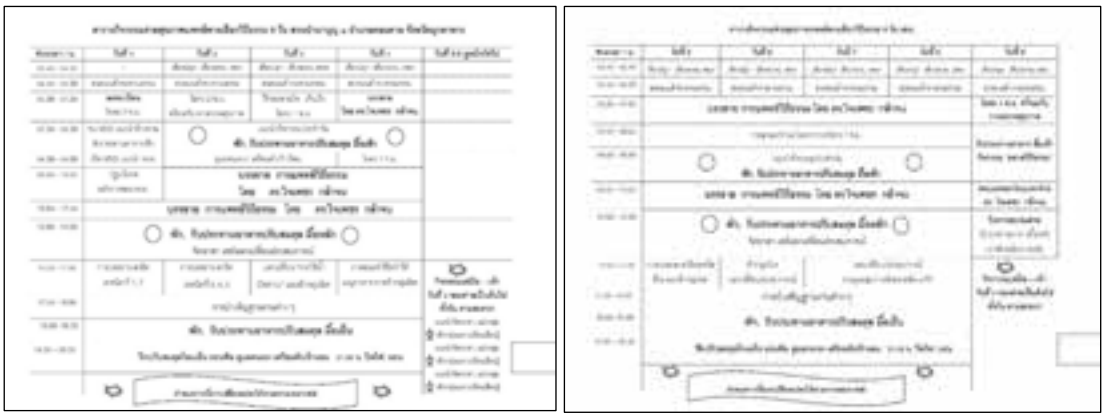
“เมื่อไหร่ที่เราเบียดเบียน เราก็จะเกิดโรค” หลังจากที่เราไม่ทานเนื้อสัตว์ โรคที่เป็นอยู่ก็ค่อย ๆ หายออกไป จนปัจจุบันหาย จากที่ปัจจุบันหาย เราจากเคยเป็นผู้รับ เราก็เลยร่วมกันมาเป็นจิตอาสาจร การเป็นจิตอาสา ก็มีข้อดีที่ว่า เราได้คบคุ้นกับหมู่มิตรดี “การอยู่กับหมู่มิตรดี เป็นข้อแรกที่ทำให้เราเจริญธรรมได้เร็วที่สุด”

ขอแนะนำและเชิญชวนทุกท่าน มีโอกาสเรามาเข้าค่ายบ่อย ๆ ตัดกิเลสของตัวเอง ตอนนี้ก็ต่อสู้กับกิเลสตัวเอง ซึ่งสู้ไม่ค่อยไหว อยากรู้ว่าการต่อสู้กับกิเลสเป็นอย่างไร ? ต้องฟังอาจารย์ต่อไปค่ะ”

(ประภัสสร วารี. 2561, กรกฎาคม 23)

ตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน

ตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรมในเวลาที่มีการจัดค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก จะเริ่มกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอนเวลาประมาณ 03.45 น. จนกระทั่งเข้านอนเวลา 21.00 น. โดยมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามสภาพอากาศในแต่ละฤดูกาล ช่วงเวลาของแต่ละวัน แต่ละเหตุการณ์และความจำเป็นของแต่ละท่าน อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น ที่พร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ดังนี้



ภาพที่ 48 ตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิต จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรม ในช่วงค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก หลักสูตร 9 วัน ระหว่างวันที่ 1-9 ของค่าย

ที่มา (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. ตารางกิจกรรม. 2560, ธันวาคม 2)

03.45 - 04.30 น. เสียงปลุกเสียงธรรม ทำภารกิจส่วนตัว

04.30 - 05.30 น. สวดมนต์ ทบทวนธรรม

05.30. - 07.30 น. เดินเร็ว กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร 1 ชม. หรือ ฝึกลมหายใจปรับสมดุลร้อนเย็น ร่วมด้วย (พร้อมฟังธรรม กรณีไม่มีการจัดค่ายสุขภาพฯ)

07.30 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า (สำหรับท่านที่กินอาหาร 3 มื้อ)

08.30 - 10.00 น. บำเพ็ญฐานงาน

10.00 - 12.00 น. กิจกรรมการแลกเปลี่ยนและแบ่งปันประสบการณ์จากจิตอาสา หรือการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ (กรณีที่มีค่ายและไม่มีค่าย จิตอาสาบางท่านอาจทำงานตามฐานงานที่ได้รับมอบหมาย ส่วนบางท่านอาจเริ่มพิจารณาอาหาร รับประทานพร้อมร่วมกันกับหมู่กลุ่มและครูอาจารย์ พร้อมฟังธรรมไปด้วย)

12.00 - 14.00 น. รับประทานอาหารปรับสมดุลมื้อหลัก (สำหรับท่านที่กินอาหาร 1 มื้อ) สูตร 1 "อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร" สูตร 2 "อาหารสูตรน้องพุทธ"

12.30-14.00 น. แลกเปลี่ยน/แบ่งปันประสบการณ์ โดยจิตอาสา หรือผู้เข้ารับการอบรม

14.15 - 18.00 น. บรรยายโดย อ.ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

18.00 – 19.00 น. อาหารมื้อเย็น (สำหรับท่านที่กินอาหาร 3 มื้อ)

19.00 - 20.30 น. ทำภารกิจส่วนตัว ฝึกฝนการพึ่งตน ถอนพิษ ดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ส่วนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ร่วมประชุมอปริหานิยธรรมกับครูอาจารย์ เวลาที่มีการจัดค่ายสุขภาพฯ กรณีที่ไม่มีการจัดค่ายฯ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่พักค้างประจำและชั่วคราวในศูนย์ฯ จะร่วมกันทำ

ประชุมอปริหานิยธรรม เพื่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณไปสู่ความผาสุกเบิกบานอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยการลดกามลดอัตตา ไปตามลำดับ ๆ)

20.30 - 21.00 น. เตรียมพักผ่อนนอนหลับสบาย

21.00 น. ปิดไฟ งดใช้เสียง

ภาพที่ 49 ตารางกิจกรรมการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก หลักสูตร 9 วัน ที่ได้แจ้งประชาสัมพันธ์ไว้ หน้าทางขึ้นศาลาแก่นสุข สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. ภาพถ่าย. 2560, กุมภาพันธ์ 21)

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมบางท่าน จะตื่นนอนแต่เช้าตั้งแต่ตีสามเป็นต้นไป ซึ่งเมื่อตื่นนอนแล้ว แต่ละท่านก็จะทำการออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการกดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร หรือทำการถอนพิษ ด้วยเทคนิคข้อที่ 1 - 6 ตามแต่ละท่านที่จะจัดสรรกิจกรรมเพิ่มพลังศีล หรือพลังกายใจและปัญญาให้กับตนเอง ก่อนจะมาร่วมสวดมนต์ ทบทวนธรรมกันในเวลา 04.30 น. ตามที่แต่ละท่านจะจัดสรรได้

ศีลโอวาทปาติโมกข์ และบททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

ในทุก ๆ เช้า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่อยู่ประจำในศูนย์จะมาร่วมสวดมนต์ทบทวนธรรมกันในช่วงเช้า โดยประมาณเวลา 04.30 – 05.30 น. หลังจากนั้น จิตอาสาจะมีการพูดคุยวางแผนงานก่อนไปลงฐานงานในช่วงเช้า ด้วยการลงฐานงานกสิกรรมไร้สารพิษ จะไปทำกันแต่เช้า เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน ในช่วงสาย ๆ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของฤดูกาล สภาพอากาศร้อนเย็นในแต่ละวัน เหตุการณ์และกิจกรรมหน้างาน ลำดับความสำคัญของหน้างานจริง ณ เหตุการณ์ปัจจุบันนั้น ๆ ในแต่ละวัน

การสวดมนต์ จิตอาสาจะสวดมนต์เรียงตามลำดับบทสวดมนต์ โดยจะอ่านเป็นภาษาธรรมดา ๆ ไม่มีทำนองอย่างที่สวดกันทั่วไป ดังนี้ คือ 1) คำบูชาพระรัตนตรัย 2) ปุพพภาคนมการ 3) ไตรสรณคมน์ 4) พุทธานุสสติ 5) ธัมมานุสสติ 6) สังฆานุสสติ 7) โอวาทปาติโมกขคาถา 8) อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ 9) ภวตุสัพ 10) อธิษฐาน ตั้งจิต

บทสวดมนต์ที่เป็นธรรมะและเป็นศีลที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้ ซึ่งเป็นยอดแห่งภูมิปัญญาและเป็นองค์ความรู้ที่เป็นเลิศยอดที่สุดในโลก หากผู้ใดสามารถปฏิบัติตามจนเกิดเป็นผลทางใจกับตนเองได้อย่างแท้จริง เบากาย เบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก เบิกบาน ๆ ซึ่งเป็นสัจจะจริงแท้ ว่างและบริสุทธิ์ อันปราศจากกิเลส ผู้นั้น จะเป็นผู้ที่มีความผาสุกที่สุดในโลกได้ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้และทรงแผ่เมตตาไพศาลกว้างไกลมาสู่มวลมนุษยชาติทุกหมู่เหล่าให้ปฏิบัติตาม ซึ่งท่านที่ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้จนถึงผลได้ ไม่จำกัดกาล ท้าทายให้มาพิสูจน์กันได้ เป็นสิ่งที่ควรให้มีให้เกิดขึ้นในตน และเป็นจริงตลอดกาล

บทสวดมนต์และการอธิษฐานตั้งจิต ที่ผู้วิจัย เห็นว่ามีความสำคัญต่อการศึกษาในการทำความผาสุกทางจิตวิญญาณ ที่เป็นวัฒนธรรมในการสวดมนต์ของชาวแพทย์วิถีธรรม ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ด้วยเป็นธรรมะที่หากผู้พากเพียรศึกษาองค์ประกอบ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ได้น้อมนำมาพิจารณาอ่านท่องบทสวดมนต์และทบทวนธรรม อย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับการทำใจในใจ ให้ลึกซึ้งเข้าถึงจิต เขาจะมีฤทธิ์ไปทำลายทุกข์ที่ทำให้ทุกข์ใจได้ เมื่อมีเรื่องทุกข์จากโรคภัยและเหตุการณ์ร้ายเบียดเบียน ก็จะทำให้ผู้ศึกษาพากเพียรปฏิบัติสามารถลดความทุกข์ในใจลงได้เป็นลำดับ ๆ ซึ่งมีบทโอวาทปาติโมกขคาถา บทอภิณหปัจจเวกขณปาฐะ และการอธิษฐานตั้งจิต ดังมีรายละเอียด ดังนี้คือ

โอวาทปาติโมกขคาถา

นำ (หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง	การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสูปะสัมปะทา	การทำกุศลให้ถึงพร้อม
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง	การชำระจิตของตนให้ผ่องใส
เอตัง พุทธานะสาสะนัง	ธรรม 3 อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา	ขันติคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง
นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา	ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง
นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี	ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย
สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต	ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย
อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต	การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย
ปาติโมกเข จะสังวะโร	การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญุตา จะภัตตัส์มิง	ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง	การนอนการนั่งในที่อันสงัด
อะธิจิตเต จะ อาโยโค	ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธานะสาสะนัง. ธรรม 6 อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

นำ (หันทะ มะยัง อภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะเส)

ชะราธัมโมมหิ (อ่าน โมม - หิ) ชะรัง อะนะตีโต*

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาธิธัมโมมหิ (อ่าน โมม - หิ) พยาธิง อะนะตีโต*

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ (อ่าน โมม - หิ) มะระณัง อะนะตีโต*

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือว่าจะพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมหิ	เรามีกรรมเป็นของของตน
กัมมะทายาโท*	เราเป็นทายาทของกรรม
กัมมะโยนิ	เรามีกรรมเป็นกำเนิด
กัมมะพันธุ	เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสะระโณ*	เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสามิ	เราจักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดีก็ตามชั่วก็ตาม
ตัสสะ ทายาโท* ภะวิสสามิ	เราจักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น อย่างแน่นอน

เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง เราทั้งหลาย พึงพิจารณาอย่างนี้ ทุกวัน ๆ เทอญ

อธิษฐาน ตั้งจิต

อธิษ หมายถึง ยิ่งขึ้น ๆ เจริญขึ้น ๆ

ฐาน หมายถึง ฐานะของจิตเราเอง

อธิษฐาน หมายถึง การตั้งใจพัฒนาจิตให้เจริญยิ่งขึ้น ประเสริฐยิ่งขึ้น เป็นสุขยิ่งขึ้น ตั้งจิตตั้งใจที่จะทำคุณงามความดี ลดละเลิก ตั้งจิตตั้งใจที่จะทำคุณงามความดี ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นบาปเวรภัย ความเดือดร้อน เลวร้าย ทุกข์ทรมานต่อตนเองและผู้อื่น ตั้งจิตตั้งใจที่จะฝึกฝนจิตวิญญาณของเรา

ให้มีพลังผาสุก บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความสะดุ้ง สะเทือน หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ใด ๆ เป็นลำดับ ๆ ด้วยการพากเพียร ลด ละ เลิก ความโลภ โกรธ หลง อันเป็นรากเหง้าแห่งความเดือดร้อนแลวร้ายทุกข์ทรมานทั้งปวง เราจะพากเพียรทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตเราและผองชนให้ได้มากที่สุด ทำความผาสุกให้กับตนเองและผู้อื่นให้มากยิ่งขึ้น ๆ จนสุดความสามารถอย่างพอดี ตามองค์ประกอบและเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น ๆ

(ศูนย์เรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรม. 2560 : 40-42)

ภาพที่ 50 ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นำสวดมนต์ในตอนเช้าของการอบรมค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2560, กรกฎาคม 21)

บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก โดยอาจารย์หมอเขียว (ดร. ใจเพชร กล้าจน)

บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 565-567) เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุกบริสุทธิ์ผ่องใสไร้ทุกข์ไร้กังวลของมวลมนุษยชาติ เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นมงคลอันอุดม

ภาพที่ 51 บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
ที่มา (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. บททบทวนธรรม. 2560, กรกฎาคม 21)

ภาพที่ 52 พระพุทธาภิธรรมนิมิต ณ บวรราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พระพุทธรูปปางตรีลักษณ์ ความหมายโดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ 1. โลกุตระ - โลกุตระจิต คือมีจิตบรรลุธรรม จิตที่อยู่เหนือโลกีย์ เหนือลาภ, ยศ, สรรเสริญ โลกียสุข คือจิตเป็นอาริยะ หรือจิตที่มีมรรคผลนิพพาน มีผลอาริยะของพระพุทธเจ้า 2. โลกะวิทูร หมายถึง ความเป็นผู้รู้รอบ รู้ทั้งโลกโลกียะ และรู้ทั้งโลกโลกุตระ แล้วปฏิบัติตนให้พ้นจากโลกียะ จนกระทั่งมาเป็นโลกุตระทั้งหมด คือรู้เท่าทันโลกีย์ รู้จักว่ากิเลสที่เราไปเป็นทาสของโลกีย์คืออะไร และปฏิบัติตนไปละล้างกิเลส จนบรรลุเป็นโลกุตระทั้งหมด 3. โลกานุกัมปายะ หมายถึง ผู้ที่อนุเคราะห์โลก คือเป็นผู้ที่อุ้มชูช่วยเหลือเฟือฟายเกื้อกูล

โลก สังคมมนุษยชาติอยู่ เพราะฉะนั้นผู้ที่มีคุณลักษณะทั้ง 3 ประการนี้อยู่ก็คือผู้ที่บรรลุธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

ที่มา (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. ภาพถ่าย. 2560, กรกฎาคม 21)

บททบทวนธรรมเป็นบทที่อาจารย์หมอเขียว ได้ใช้ในการสอนจิตอาสาเป็นหลัก กลั่นออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เมื่อได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และมาพากเพียรปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า แล้วก็ได้สภาวธรรม ได้ความจริงที่ผาสุกผ่องใสที่สุดในโลกเป็นพลังแห่งความผาสุกผ่องใสอันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริง จนถึงขั้นที่ถ้าเราสามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ก็จะเกิดพลังผาสุกผ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก อาจารย์หมอเขียวได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไรและได้กลั่นออกมาเป็นคำพูดด้วยภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ๆ สามารถตรวจสอบได้ ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มไหนข้อไหน แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และหากผู้ใด ๆ ได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดมีความทุกข์ใจ ลองใช้บททบทวนธรรมนี้ดูในชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นทุกข์กาย ทุกข์ใจ หรือทุกข์จากสิ่งใด ๆ เดือดร้อนจากสิ่งใดก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู ถ้าปฏิบัติได้ถูกตรง ท่านจะพบว่าปัญหาทุกปัญหา มันจะคลี่คลาย ๆ ออกไปเรื่อย ๆ มันจะเบาบาง มันจะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์ ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มบุญกุศลในชีวิตของเรา ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามาใช้ปฏิบัติทางกายวาจาใจของเรา ก็จะทำให้เรานั้นมีปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา

ทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี้คือคาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกรู้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไปเอง

2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติหรือความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

9. สิ่งที่มองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจาหรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้ สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั่นแหล่ะผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

11.การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และ ทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

12.ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

1. สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
2. ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม

3. ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น

4. ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มากๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

13. การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือพบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด คือทำใจว่า รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ "เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า"

14. เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล

15. วิธีการ 5 ข้อ ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ

1. คบมิตรดี
2. มีศีล
3. ทำสมดุลร้อนเย็น
4. พึ่งตน
5. แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

16. ตัวชี้วัดว่า อาหารที่สมดุลร้อนเย็น เป็นประโยชน์ จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ตัวชี้วัดว่า อาหารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ จะทำให้มีโรคมาก มีทุกข์มาก คือ หนักท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

17. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

1. รู้ว่าอะไรดีที่สุด
2. ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
3. ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด
4. ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว
5. ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
6. นั่นแหล่ะคือสิ่งที่ดีที่สุด

18. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

19. ยึดอาศัย "ดี" ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง" "นั้นดี" แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด "ดี" ดั่งใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น "ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริงนั้นไม่ดี"

20. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง "ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส"

สาธุ

สุดยอดวาทะแห่งปี

ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจากคนโง่กว่ากิเลส
ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุดๆ
ยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุด ๆ
ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก
มันชั่วเกินไปแล้วเรา
ทีทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ทีทำดี ทำไมไม่มีเวลาทำ
อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น
เกิดอะไร จงท่องไว้ กูทำมา
คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้
ทุกข์ตายเลย โง่ที่สุด
คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้
พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้ สบายใจจริง ฉลาดที่สุด
ถามว่า ... ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้
ตอบว่า ... เพราะทำชั่วมามาก
ถามว่า ... แล้วจะทำอย่างไร
ตอบว่า ... อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ
เก่งศีล เป็นสุข ไม่เก่งศีล เป็นทุกข์
อยากเป็นสุข จงติเตียนการผิดศีล จงยกย่องการถูกศีล
ทุกเสี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง
อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา
สมบูรณ์และทันใช้ดีที่สุด
พร่องแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบูรณ์ แต่ไม่ทันใช้
สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร
เร็วและพร่อง แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี
ช้าและสมบูรณ์แล้วเกิดผลดี มากกว่าผลเสีย นั้นดี
แต่เกิดผลเสีย มากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

เย่ เย่ เย่ ดีใจจัง ไม่ได้ดั่งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย กุศลได้)
แย่ แย่ แย่ ซวยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)
เย่ เย่ เย่ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข
"ให้" แล้วคิดจะไม่เอาอะไรจากใคร ให้ได้ (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)
รวมพลัง พวธ. (ขานรับว่า) พลัง พวธ. (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)
คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี สลายอัตตา สามัคคี นี้ผาสุก เย่
จงเบิกบาน... เบิกบาน... และเบิกบาน... จงเบิกบานอย่างเป็นอมตะธรรม
สาธุ...

จากบทศีลโอวาทปาติโมกข์ บททบทวนธรรม และการตั้งจิตหรือการตั้งศีลมาปฏิบัติใน หลักธรรมทั้ง 3 บทข้างต้น หากท่านใดได้มีการพิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จนเข้าใจเรื่องกรรมและผลของการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เมื่อเกิดปัญหาหรือเหตุการณ์ใด ๆ จะทำให้ท่านนั้นจะสามารถมีปัญญาดึงข้อมูลบททบทวนธรรมดังกล่าวข้างต้นนี้ มาช่วยแก้ปัญหาด้วยการลดทุกข์ภายในจิตใจของตนได้ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะกายใจ ให้มีความลดทุกข์กายใจลง และเบิกบานขึ้นได้เป็นลำดับ ๆ ได้ อันจะมีความเบากาย เบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุกได้ เป็นลำดับ ๆ อย่างยั่งยืนสืบต่อไปได้

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในชีวิตประจำวันปกติ เมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมฐานงานในช่วงเช้าประมาณหนึ่งแล้ว เมื่ออากาศร้อนมาก หรือเมื่อเริ่มรู้สึกเพลียล้า อ่อนแรง กำลังตก ก็จะพากันพักจากกิจกรรมการงานชั่วคราวนั้น เป็นการรู้เพียรรู้พัก และมาร่วมกันรับประทานอาหารมื้อหลักร่วมกัน โดยปกติ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะฝึกรับประทานอาหารมื้อเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ ทั้งเวลาที่มีการจัดอบรมหรือไม่มีการจัดอบรมก็ตาม ตามแต่ฐานจิตและเรื่องที่จะฝึกฝนของแต่ละท่าน แต่โดยส่วนใหญ่ก็จะฝึกรับประทานอาหารมื้อเดียว เพราะการกินอาหารมื้อเดียว นี้จะมีอานิสงส์สูงสุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ประโยชน์การกินมื้อเดียว 5 การกินมื้อเดียว (เอกาสนโภชนัง) มีอานิสงส์ คือ 1. มีความเจ็บป่วยน้อย (อัปปาพาธัง) 2. มีความลำบากกายน้อย (อัปปาตังกัง) 3. มีความเบากายเบาใจ (ลหุฏฐานัง) 4. มีกำลัง (พลัง) 5. อยู่อย่างผาสุก (ผาสุวิหารัง) (พระไตรปิฎกเล่ม 12 "กกจูปมสูตร" ข้อ 265)

สิ่งที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรม ที่มาเข้ารับการอบรมและศึกษาเรียนรู้ในสวนป่านาบุญ 1 จะได้เรียนรู้วิธีการหรือเทคนิคการรับประทานอาหารปรับสมดุลที่ถูกวิธีและถูกสมดุลร้อนเย็น ด้วยคนในโลกปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญและไม่เข้าถึงประโยชน์ของ "การเคี้ยว" ประกอบกับการกินอาหารไม่เป็น เพราะส่วนใหญ่ เมื่อกินอาหารแล้วมีปัญหา เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สร้างความเจ็บป่วย นำทุกข์ทรมาน ความเบียดเบียนและโทษพิษภัยมาใส่ชีวิตตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่นมากมาย และร้ายแรงเพิ่มขึ้นได้มาก มากขึ้น ๆ ทุกวัน จนถึงขั้นเกิดวิกฤตในชีวิตตนและต่อโลกได้ เช่น

เกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย อุทกภัย น้ำท่วม แผ่นดินไหว เหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย เมื่อกินไม่เป็นและไม่เรียนรู้วิธีการรับประทานอาหารอย่าง “สัมมาทิฏฐิ” (ความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง) ปรับมิจฉาทิฏฐิ ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ให้เป็นความผาสุกอย่าง เบิกบานในชีวิตตน ด้วยการ “ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใสและเบิกบาน ๆ” อย่างเต็มที่ ก็ย่อมต้องหลงวกวนอยู่ในทุกข์จากโรคและเหตุการณ์ร้ายตราบชั่วกัปชั่วกัลป์

ส่วนท่านที่ได้เรียนรู้ โดยเริ่มจากการฟังสัทธรรม (ธรรมอันดีแท้ที่พาพ้นทุกข์) จากสัตบุรุษ (ผู้รู้ที่มีองค์ความรู้ที่พาพ้นทุกข์ได้) และฝึกฝนปฏิบัติตามจนเข้าใจเชื่อและชัดเรื่อง “กรรมและวิบาก” อย่างแจ่มแจ้ง ได้เห็นและเข้าใจได้ชัดเจนว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนได้รับนั้น เกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น ทั้งที่ได้ทำมาในชาตินี้และชาติก่อน ๆ อย่างละหนึ่งส่วน อื่นจากนี้ไม่มี” จนมีความเชื่อชัดเจน ในระดับเชื่อฟัง เชื่อถือลงมือปฏิบัติ และเชื่อมั่นอย่างมั่นคงในผลที่ปฏิบัติได้ เกิดความศรัทธาว่าการรับประทานอาหารปรับสมดุลเพื่อสุขภาวะ ส่งผลต่อสุขภาพกายสุขภาพใจที่มีฤทธิ์แรงที่สุดในโลก ในการลดปัญหาความเจ็บป่วย ทั้งทุกข์ทางกายทางใจทางเหตุการณ์และเรื่องร้ายท่านเหล่านั้นก็จะมีความผาสุกจากการตั้งศีลปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อความผาสุกแห่งจิตวิญญาณ เบิกบานได้ไปเป็นลำดับ ๆ ได้ ซึ่งการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผ่านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง เพื่อเป็นการทดลองและพิสูจน์ด้วยการเก็บข้อมูลย้อนหลังและไปข้างหน้าด้วยว่า องค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรมที่สอนและถ่ายทอดในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อได้ทดลองปฏิบัติตามแล้ว สามารถนำไปแก้ปัญหาทุกปัญหาได้จริง และทำให้ความทุกข์ในจิตวิญญาณของท่านที่ได้ทำการศึกษาและทดลองปฏิบัติตามนั้น สามารถลดทุกข์ลงได้ไปเป็นลำดับ ๆ ได้จริง มีความสบาย เบากาย เบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ไปตามลำดับ ๆ ได้จริง

ภาพที่ 53 ใจเพชร กล้าจน กำลังเตรียมการบรรยายเรื่องสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ผู้ก่อตั้งชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, ตุลาคม 27)

วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร และ วัฒนธรรมการลดกิเลสด้วยการ “ให้”

ชุมชนสวนป่านาบุญ เป็น “ชุมชนคนดีมีศีล” จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เมื่อมาอยู่ทำความดีร่วมกันในศูนย์ ฯ สวนป่านาบุญ ที่เป็นเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะเป็นผู้ที่เคร่งครัดในการปฏิบัติกับตนเอง แต่ผ่อนปรนที่ผู้อื่น เป็น “ผู้ที่ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย กินอาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ และลดละเลิกผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปตามลำดับ ๆ ลดละเลิกอบายมุขไปตามลำดับ ๆ เสียสละ ทำงานฟรี อัตตาไม่จัด ยอมรับฟังและทำตามมติหมู่” ดังนั้น ผู้มาเข้ารับการอบรมหรือศึกษาเรียนรู้ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก ด้วยการพักค้างในค่าย จะมีโอกาสได้ถือศีล 5 รับประทานอาหารมังสวิรัติ ที่ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ละอบายมุข ได้ทำงานฟรี ช่วยเหลือเกื้อกูลและแบ่งปันผู้อื่น ด้วยวัฒนธรรมการ “ให้” โดยคิดไม่เอาอะไรจากผู้อื่นให้ได้ และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวชุมชนแพทย์วิถีธรรม เป็นการนำ “อาหารตามหลักพุทธธรรมมาใช้รักษาโรค” หรือคือการนำ “ธรรมะและอาหารมาดับโรค” ดังนั้น อาหารที่รับประทานในสวนป่านาบุญ จึงเป็นอาหารสุขภาพรสจืด ที่ผู้นำชุมชนแพทย์วิถีธรรมได้ปรุงตามสูตรที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพระพุทธเจ้า ได้ทรงบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก เป็นภูมิปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ไว้เมื่อ 2,606 ปีก่อนปีพุทธศักราช คือการทำสมดุลร้อนเย็น กินและเคี้ยวอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและกลืนลงคอให้ได้ ในการรับประทานอาหารปรับสมดุล

บทพิจารณาอาหาร

“อาหารเป็นหนึ่งในโลก และศีลเป็นเยี่ยมที่หนึ่งในโลก” ชาวชุมชนบุญนิยมและชาวชุมชนแพทย์วิถีธรรม มีหลักการปฏิบัติหรือหน้าที่หลักในการทำความเบิกบานให้กับตนด้วยหลัก “ศีลเด่นเป็นงาน ชาญวิชา” โดยการฝึกฝนพัฒนาตนไปสู่ความเจริญมีสุขภาวะทั้งกายและใจ ด้วยหลักปฏิบัติใน “อาหาร 4” เนื่องด้วยคนเราต้องรับประทานอาหารทุกวัน และอาหารก็เป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่สำคัญ การพิจารณาอาหารร่วมกันในส่วนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรมในระหว่างค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก อันถือเป็นวัฒนธรรมการรับประทานอาหารมื้อหลักร่วมกัน และในโอกาสวันสำคัญที่ชาวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะได้ไปร่วมรวมพลังกันในงานปฏิบัติธรรมกับชาวชุมชนบุญนิยม ก็จะมีการพิจารณาอาหารพร้อมกัน ซึ่งบทพิจารณาอาหารนี้ เป็นบทพิจารณาอาหารสำหรับฆราวาส ที่แต่งโดยผู้นำชาวชุมชนอโศก คือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และอาจารย์หมอเขียว ได้นำมาปรับแก้ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตและการดำเนินกิจกรรมของชาวชุมชนแพทย์วิถีธรรม ดังนี้

ภาพที่ 54 บทพิจารณาอาหารที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้ในการพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารกลางวันมื้อหลักของทุกวัน

"กินข้าวเคี้ยวทุกคำ เราจดจำกินเพื่อชาติ อย่ากินอย่างเป็นทาส เหงื่อทุกหยาดของชาวนา จงกินเพื่อเป็นไท กินด้วยใจที่รู้ค่า บรรพบุรุษสร้างสืบมา ร่วมรักษาคุณความดี ขยันงานการสร้างสรรค์ มีสัมพันธ์ฉันท์น้องพี่ สมัครสมานสามัคคี อุทิศพลีเพื่อชาติไทย

ขอขอบพระคุณกสิกร ที่ปลูกข้าว-พืช-ผัก ให้พวกเรารับประทาน และขอขอบพระคุณพ่อครัวแม่ครัว ที่ทำอาหารให้พวกเรารับประทานในมื้อนี้ ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา สาธุ"

การปรับสมดุลร้อนเย็น ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการปรับสมดุลทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจไปพร้อมกัน โดยทางร่างกายและวัตถุภายนอก ให้ผลร้อยละ 30 และทางใจหรือจิตวิญญาณ ให้ผลร้อยละ 70 จนถึง 100 และเป็นบวกได้มากกว่า 100 ดังนั้น การทำไปทั้งสองด้านพร้อมกัน จะให้ฤทธิ์แรงที่สุดในโลก เพราะหากทำเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ก็อาจจะได้เช่นกันตามสัดส่วนที่ทำได้ เช่น ทำแต่ด้านวัตถุโดยไม่พิจารณาทำใจในใจให้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะได้เพียงด้านวัตถุด้านเดียวคือ ได้ฤทธิ์เพียงร้อยละ 30 เท่านั้น แต่ถ้าทำทางด้านจิตใจด้านเดียวก็จะได้ฤทธิ์ร้อยละ 70 ซึ่งหากเมื่อทำคู่กันทั้งด้านวัตถุและจิตใจ ก็จะได้ 100 จนบวกเกิน 100 ได้

ดังนั้น การทำสมดุลร้อนเย็นทางด้านวัตถุและจิตใจในการรับประทานอาหาร ก่อนจะลงมือพิจารณารับประทาน ผู้ปฏิบัติจึงควรประเมินหรือวินิจฉัยภาวะสมดุลร้อนเย็นของตนว่าตนนั้นมีภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกินหรือมีทั้งร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน จะได้ประมาณในการเลือกสูตรและชนิดของอาหารให้ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายและจิตใจของตนให้เหมาะสมที่ดีตามกำลัง (อินทรีย์) ของตน ก็จะทำให้อาหารคำข้าวที่รับประทานในแต่ละมื้อนั้นเป็นประโยชน์ให้กับตนได้ดีที่สุด คือ มีสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและปัญญา เพื่อความผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืน ไปตามลำดับ ๆ

เทคนิคการรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม หลักปฏิบัติ 4 ข้อในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี คือ 1) การกินอาหารตามสมดุลร้อนเย็น ฝึกรับประทาน

อาหารตามลำดับ 2) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน 3) รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย 4) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย

ภาพที่ 55 การฝึกการประมาณการตักอาหารเพื่อฝึกฝนการกินตามลำดับการย่อยง่ายของชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าอบรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, ตุลาคม 16)

อาหารที่รับประทานตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นอาหารที่จัดหาได้ง่ายและปรุงได้ง่าย ซึ่งมี 2 สูตรหลักที่จะรับประทานกันเป็นประจำภายในศูนย์ ด้วยเป็นสูตรอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นอาหารที่กินแล้ว เบาเนื้อ เบาตัว อิ่มท้อง อิ่มเต็ม อิ่มนาน ซึ่งเป็นอาหารที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมกินเป็นประจำหรือเป็นส่วนใหญ่ของชีวิต และเป็นอาหารหลักที่จัดให้กับผู้เข้ารับการอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก ทุกวัน ประชาชนทุกคนที่ได้มาเข้าค่ายสุขภาพ จะได้ฝึกฝนและเรียนรู้การรับประทานอาหารสุขภาพเป็นหลัก ซึ่งมี 2 สูตร คือ สูตร 1 “อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร” และ สูตร 2 “อาหารสูตรน้องพุทธ”

ตัวอย่างการกินสมดุลร้อนเย็นเพื่อการดูแลสุขภาพให้สมดุล โดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีตัวอย่าง ดังนี้คือ

ภาพที่ 56 การรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น มื้อหลัก ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชาวไทยอีสาน คุณศิริกานต์ รังคะวิภา ประกอบด้วย ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าวเจ้าซ้อมมือ ถั่ว ธัญพืช และน้ำซุปแกงจืด ตามสูตร 1 “อาหารพลังพุทธย่ำยีมาร” กินตามลำดับและแบบแยกชนิด จะทำให้กินอาหารเคี้ยวละเอียดได้ดี (2560, กุมภาพันธ์ 22)

“ใช้หลักสมดุลร้อยเย็นในการกินอาหาร โดยช่วงไหนที่ภาวะร้อนก็จะเคี้ยวให้ละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม ข้าวเจ้าเคี้ยวได้ง่ายกว่าข้าวเหนียวค่ะ กินตามลำดับตามที่เรียนรู้จากแพทย์วิถีธรรม โดยกินผลไม้ก่อน แล้วตามด้วยผักสด ผักลวก ข้าว แล้วจบด้วยน้ำซุปค่ะ”

(ศิริกานต์ รังคะวิภา. 2561, มีนาคม 12)

“การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ระบบการย่อยทำงานน้อยลง ของเสียเหลือตกค้างน้อย ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักมากขึ้น ความโล่งโปร่งสบายก็เกิดขึ้นสมองได้รับสารอาหารเต็มที่ การรับประทานอาหารตามลำดับของแพทย์วิถีธรรม จะทำให้สามารถนำไปใช้ได้และซ่อมแซมร่างกายได้ดี

(สายพิมพ์ ลิ้มไพบูลย์. 2561, มีนาคม 12)

“ดิฉันได้ดูแลร่างกายให้สมดุลก็ต้องเป็นหมอตัวเอง ที่คุณหมอเขียวได้พูดว่าเราเป็นหมอตัวเองจะรู้ดีที่สุด ก็รู้สึกว่าตัวเรามีอาการร้อนในเราก็หาอาหารที่เป็นความเย็นมาสมดุลกัน วันไหนมีความเย็นก็หาอาหารมาเสริมคือความร้อนมา คือดูธาตุ 4 ของเราให้สมดุลค่ะ (ลดกิเลสรักษาโรค) “

(หญิงไม่ประสงค์ออกนาม. 2561, กุมภาพันธ์ 28)

ตอนที่ 2 ถอดรหัสกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะและการรับประทานอาหารปรับสมดุลบูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

กระบวนการปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะและการรับประทานอาหารปรับสมดุลบูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการประมาณในการบริโภค และการล้างชอบชัง ด้วยอาหารเป็นหนึ่งในโลก ทำด้วยวัฒนธรรมการลดกิเลสด้วยการ “ให้” และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวชุมชนแพทย์วิถีธรรม เป็นการนำ “อาหารตามหลักพุทธธรรมมาใช้รักษาโรค” หรือคือการนำ “ธรรมะและอาหารมาดับโรค” ดังนั้น อาหารที่รับประทานในสวนป่านาบุญ จึงเป็นอาหารสุขภาพรสจืดการปรับสมดุลร้อนเย็น ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการปรับสมดุลทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจไปพร้อมกัน โดยทางร่างกายและวัตถุภายนอก ให้ผลร้อยละ 30 และทางใจหรือจิตวิญญาณให้ผลร้อยละ 70 จนถึง 100 และเป็นบวกได้มากกว่า 100 ซึ่งเทคนิคการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีหลักปฏิบัติ 4 ข้อในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี คือ 1. ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับสมดุลร้อนเย็น 2. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน 3. รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย 4. กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย

อาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นอาหารที่จัดหาได้ง่ายและปรุงได้ง่ายกินแล้วเบาเนื้อ เบาตัว อิ่มท้อง อิ่มเต็ม อิ่มนาน กินได้รสทิพย์ เป็นรสที่อร่อยที่สุดในโลก คือรสไม่กลัวไม่กังวล กินก็เป็นสุข ไม่กินก็เป็นสุข กินเอาประโยชน์ กินเอาพลังงานในระดับนาโน จะอร่อยทุกคำข้าว“กินด้วยปัญญา” จะทำให้อาหารนั้นมีรสชาติดี รสประโยชน์ เมื่อใจเห็นประโยชน์ อาหารนั้นก็จะย่อยได้ง่ายเพราะได้เห็นและรู้ประโยชน์ในสิ่งที่กระทำ การกระทำที่มีคุณค่าที่เป็นประโยชน์ จึงส่งผลต่อการหายเจ็บป่วยและร่างกายแข็งแรงได้เร็ว เพราะสามารถนำสิ่งที่เคี้ยวเข้าไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ จะช่วยให้มี “ปัญญา” ในการแก้ปัญหาได้ทุกปัญหาต่อไป

ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ปัญหาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว)

1. ปัญหาของการเคี้ยวอาหารคำข้าวในเบื้องต้น คือ การเคี้ยวอาหารอย่างไม่มีสติ เคี้ยวเร็ว เคี้ยวไม่ละเอียด กินเร็วกินปริมาณมาก กินไม่เป็นมื้อ ใจร้อน รีบกินเพื่ออยากไปทำงานเร็ว ๆ หรือมีกิเลสอะไรที่ทำให้อยากกินเร็ว ส่งผลต่อสุขภาพ คือ อาหารไม่ย่อย เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคอ้วน โรคไขมัน โรคความดัน โรคเบาหวาน และสารพัดโรค โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ใจเพชร กล้าจน (2561, มกราคม 6) ได้กล่าวถึงเรื่องไฟย่อย ไว้ว่า

“กินแล้วท้องอืดหรือไม่ ไฟย่อยนั้นสำคัญ ดูพลังไฟย่อยในท้อง ถ้าไฟย่อยทำงานได้ดี กินแล้วจะเบาท้อง อิ่มนาน ไมโตรคอนเดรีย คือ พลังย่อยในเซลล์ ถ้าได้อาหารสมดุล เขาจะย่อยสลาย

อาหารเป็นพลังงานด้วยวัฏจักรเครป สลายวัตถุอาหารเป็นพลังงาน นำไปใช้ได้ทันที ก็จะเบาท้องแรงเต็ม จะมีพลังแบกน้ำหนักตัว จะเบาตัว และสมดุลร้อนเย็น จะเบาตัว ถ้าใช้พลังหมด มันจะหิวหนักตัว การทำเรื่องอาหาร ทำถูกหรือไม่ ให้ตรวจว่ามีไฟเป็นสมุฏฐาน โดยการตรวจสภาพ 5 ประการ คือ เบาท้อง เบาตัว สบายตัว มีพลัง อิ่มนาน

โรคกระเพาะอาหารและสำไส้อักเสบ

คนส่วนใหญ่ที่ไปรับการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันสุดท้ายจะจบที่โรคมะเร็งกันทั้งนั้น เพราะส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคมะเร็งตับ จะเริ่มต้นจากการไม่สบายจากโรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้มาก่อนทั้งนั้น แต่สุดท้ายจะมาลงที่โรคมะเร็ง เพราะว่าแพทย์แผนปัจจุบัน รักษาโรคนี้กันไม่เป็นหรือไม่รู้วิธีการรักษาโรคที่ได้ผลได้จริง

โรคกระเพาะอาหารและสำไส้ เดิมทีนั้นเกิดจากภาวะเย็นเกิน พอเกิดจากภาวะเย็นเกินเมื่อร่างกายเย็นมาก ๆ เส้นเลือดจะหดตัว พอเส้นเลือดหดตัวเลือดลมก็จะเกิดการไหลเวียนไปลำบาก น้ำย่อยไหลไปลำบากจึงไม่สามารถย่อยอาหารที่กินเข้าไปได้ อาหารก็เลยไม่ย่อย เพราะน้ำย่อยหลั่งออกมาลำบากเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวกทำให้กระเพาะไม่มีกำลังและไม่มีเลือดไปเลี้ยงพอ อาหารไม่ย่อย ก็มีเชื้อโรคเข้ามากิน ทำให้เกิดกรด และแก๊สในกระเพาะขึ้น

โดยธรรมชาติการหมักก็จะทำให้เกิดแก๊ส พอเกิดแก๊สขึ้นก็ทำให้ท้องอืด เกิดเป็นกรดขึ้น ก็ไปกัดกระเพาะอาหารให้เป็นแผลและอักเสบ หากเป็นหมอแผนโบราณก็จะให้กินกล้วยดิบเข้าไปรักษาแผล และให้ขมิ้นชัน ขิง หรือยาร้อนเข้าไปเพื่อให้เกิดการขับลมออกและเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้นและคนไข้ก็จะหาย เพราะเมื่อใดที่เลือดลมไหลเวียนดี ก็จะไม่เกิดโรค อวัยวะทุกอย่างก็กลับมาทำงานตามปกติหมด แต่ในยุคปัจจุบันนี้ โรคเกิดจากสภาวะร้อนเกินเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเกิดจากสภาวะร้อนเกินเป็นส่วนใหญ่ ร่างกายร้อนมาก ๆ ร่างกายก็จะระบายพลังงานความร้อนนั้น ๆ ไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้ เพื่อที่จะมีการระบายออกต่อตามเส้นกลางตัว ทางทวาร หรืออาจจะออกทางปาก ทางหัว ร่วมด้วยก็แล้วแต่โดยจะเห็นได้จากการที่คนไข้บางรายเป็นแผลในปาก ซึ่งนี้ก็คือการระบายความร้อนออกจากร่างกาย

แต่ก่อนที่ร่างกายจะระบายก็จะออกไปร่วมกันที่กระเพาะก่อน จะกระจายออกตามที่ต่าง ๆ แต่หากความร้อนไปกองกันมากๆ และไม่สามารถระบายได้ทัน ความร้อนก็จะเผากระเพาะอาหารและสำไส้ของเรานั้นให้เปื่อยพุพอง เหมือนกับไฟไหม้น้ำร้อนลวกหากมีการส่องกล้องเข้าไปดูก็จะเห็นเป็นแผลแดง เปื่อย พุพอง

เมื่อกระเพาะเกิดการบาดเจ็บก็ไม่สามารถทำงานได้ตามปรกติเมื่อกินอาหารเข้าไปอาหารก็ไม่สามารถย่อยได้ อาหารก็ค้างอยู่อย่างนั้น พออาหารค้างอยู่เชื้อโรคก็เข้าไปกินอาหารนั้น ทำให้เกิดแก๊ส เกิดกรดขึ้นมาอีก ทำลายกระเพาะและลำไส้เข้าไปอีก แผลที่มีอยู่แล้วมีการบาดเจ็บเพิ่มเข้าไปอีก

คนที่มีกรดเยอะมาก ๆ กรดก็จะไปร่วมกันที่กระเพาะ เพื่อที่จะระบายต่อไปยังลำไส้ใหญ่ แต่เมื่อกรดมีปริมาณรวมกันมาก ๆ ระบายไม่ทันก็ทำให้เกิดกรดไหลย้อนขึ้นมา ทำให้เกิดอาการจุกเสียด

การรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันก็จะรักษาโดยให้กินยาเคลือบกระเพาะเอาไว้ เคลือบเอาความร้อนเอาไว้ เคลือบกรดเอาไว้ เคลือบของเสียเอาไว้ กินยาไปเคลือบเอาไว้เรื่อย ๆ ทำให้กระเพาะเกิดการเน่าหมักหมม ความร้อนก็ยังอยู่และเคลื่อนไปทำลายตับเท่านั้นเอง เพราะความร้อนไม่สามารถระบายออกได้ต่อไปก็จะเกิดเป็นมะเร็งกระเพาะ หรือมะเร็งตับ หรือมะเร็งลำไส้เท่านั้นเอง

การรักษาของหมอแพทย์วิถีพุทธหรือแพทย์วิถีธรรมหรือหมอทางเลือก เมื่อรู้ถึงสาเหตุว่าเกิดจากความร้อนเราก็ใส่เย็นลดร้อน และให้กินกล้วยดิบเพื่อที่จะให้กล้วยนั้นไปสมานแผลและกล้วยดิบก็มีฤทธิ์เย็น หรือให้กินน้ำต้นกล้วยก็ได้ วิธีการกินก็คือนำกล้วยดิบมาตัดเป็น 3 ท่อน เพื่อที่จะแบ่งกินเป็น 3 เวลา ก่อนอาหาร เคี้ยว ๆ ให้ละเอียดที่สุดแล้วก็กลืนเข้าไปได้เลย จะทำวิธีใดก็ได้ให้ละเอียดที่สุดแล้วก็กลืนเข้าไป

หากกลืนได้ยากก็ให้กินร่วมกับน้ำย่านางเข้าไปเพื่อให้กลืนได้ง่ายขึ้น หากสามารถกินได้ทั้งเปลือกได้ก็จะดีจะสามารถรักษาได้เร็วมาก ดีกว่ายาน้ำขาวทั่วไปมากนัก แต่ในกรณีที่ร้อนตีกลับเป็นเย็นคือ คนไข้มีอาการท้องอืดและหัวตื้อร่วมด้วย แต่ความเป็นจริงแล้วอาการท้องอืดหัวตื้อนี้เป็นอาหารเย็นเกิน เพราะอาการร้อนเกินจะตีกลับเป็นเย็น

เพราะแพทย์แผนจีนกล่าวไว้ว่า เมื่อหยางที่สุดจะตีกลับเป็นหยิน และเมื่อหยินที่สุดจะตีกลับเป็นหยางเพราะฉะนั้น อาการท้องอืด หัวตื้อ ก็คือร้อนสุดได้ตีกลับเป็นเย็น เมื่อเรากินเย็นอย่างเดียวก็ไม่สามารถรักษาได้ เราก็ควรใช้ความร้อนร่วมด้วย

ในการรักษาได้การกินเย็นผ่านไฟโดยการกดน้ำร้อนผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น แต่หากกินแบบนี้แล้วยังมีอาการเย็นแทรกอยู่ก็ให้เราใส่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเข้าไปเล็กน้อย เช่น ใส่ ขมิ้น ตะไคร้ หรือขิง เข้าไปในปริมาณที่เรารู้สึกสบาย ใส่แค่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ก็น่าจะเพียงพอแล้ว ก็จะทำให้รู้สึกสบายขึ้นได้ แต่ในสมัยก่อนการรักษาจะเน้นที่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนในการรักษาจึงทำให้การรักษาในปัจจุบันไม่ได้ผล

2. ปัญหาของการเคี้ยวอาหารคำข้าวเบื้องลึก คือ โรคใจ โรคใจที่มีกิเลส หรือโรคติดเชื้อจากการติดมั่นยึดมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นโทษ จนเอาพิษเอาภัยมาใส่ตนเอง อย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ มีความหลงชอบหลงชัง คือ มีความทุกข์ในจิตใจ มีความกลัว ความเครียด ความวิตกกังวล ความใจร้อน เพราะการอยากให้ได้สมใจ ไม่ได้สมใจ (หรือการดูดการผลัก) ต้องได้สมใจถึงจะเป็นสุข ไม่สมใจก็เป็นทุกข์ มีความโลภโกรธหลงมาก ความหวั่นไหวเป็นโรค คือ ตัณหาหรือมีความชอบชัง ในคน สัตว์ และสิ่งของต่าง ๆ

การแก้ปัญหาตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การแก้ปัญหาตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ การดับกิเลส ด้วยการผ่าตัดจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก ด้วยการใช้ “ธรรมะดับโรค” หรือ “อริยศีลรักษาโรค” เป็นการปฏิบัติ “อธิศีลอธิจิตอธิปัญญา” หรือ “ศีล สมาธิ ปัญญา” หรือ “ทาน ศีล ภาวนา” ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า หรือหลักพุทธธรรมะ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักบุญนิยม ไปตามลำดับ ๆ ได้อย่างผาสุกและยั่งยืน

โรคติดเชื้อที่ร้ายแรงที่สุดในโลก และนำกองทุกข์ทั้งมวลมาให้กับผู้ที่มีเชื้อ ติดเชื้อและแพร่เชื้อได้อย่างรวดเร็วที่สุด อีก คือ โรคกิเลสนิวรณ์ 5 โรคอุกิเลส 16 และโรคโลภโกรธหลง

นิวรณ์ คือกิเลส 5 อย่างที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุธรรม 1) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) 2) พยาบาท (การปองร้ายผู้อื่น) 3) ถีนมิทธะ (จิตหรี่ ง่วงซึม หดหู่) 4) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญ) 5) วิจิกิจฉา (ความลังเล สงสัย) (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “สีลสูตร” ข้อ 87)

โรคอุปกิเลส 16

คือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง 1) อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบเพ่งเล็งอยากได้) 2) พยาบาท (ปองร้าย) 3) โกธะ (โกรธ) 4) อุปนาหะ (ผูกโกรธ) 5) มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) 6) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) 7) อิสสา (ริษยาไม่อยากให้คนอื่นได้ดี) 8) มัจฉริยะ (ตระหนี่) 9) มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำ) 10) สาเฐยยะ (โอ้อวด) 11) ถัมภะ (หัวดื้อ) 12) สารัมภะ (แข่งดีเอาชนะกัน) 13) มานะ (ถือดี) 14) อติมานะ (ดูหมิ่นเขา) 15) มทะ (มัวเมาหลงระเริง) 16) ปมาทะ (ประมาทเลินเล่อ) (พระไตรปิฎกเล่ม 12 “วัตถูปถมสูตร” ข้อ 93)

เวลาเราปฏิบัติศีล 43 หรือ จุลศีล มัชฌิมาศีล มหาศีล เป็นปัญญาตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า ปฏิบัติให้ถึงใจ อุปกิเลสที่ซ่อนอยู่ตรงไหนมันจะดิ้น ปัญญากิเลสจะมา ออกอาการให้เรารู้ 16 อาการ 16 ลีลา เหตุผลและมุกของกิเลส

1. อภิชฌาวิสมะโลภะ ลีลา ละโมบเพ่งเล็งอยากได้ มี 2 อย่าง 1. อยากครอบครอง (โลภ)เช่น บ้าน รถ ที่ดิน 2. อยากเสพ (ราคะ) รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พอตั้งศีล กิเลสจะเร่าร้อนดิ้นอยากเสพดิ้นทะลุศีลออกไป จับได้โลภที่เสพราคะ จะครอบครองหวงแหน แบ่งใครก็ไม่ให้ พอปฏิบัติวรรณะเก้า (เครื่องมือดักกิเลส) กิเลสจะดิ้นสุด ๆ อันนี้ก็เสียดาย ๆ เมื่อปฏิบัติตามหลัก “จัตตาริสูตร” วรรณะ 9 นี่เป็นสิ่งที่ไปบีบคั้นกิเลส จะทำให้จับกิเลสที่ดิ้นเร่าร้อน ๆ ได้ และเมื่อทำร่วมกับ “อปริหานิยธรรม 7 พุทธพจน์ 7” จะยิ่งทำให้กระชากอัตตาออกมาทั้งหมด เมื่อใส่ศีล 43 เข้าไปเพิ่ม จะยิ่งทำให้กิเลสเร่าร้อน ๆ ยิ่งดิ้น ๆ อุปกิเลสซ่อนอยู่ตรงไหนจะปรากฏดิ้นออกมา “อันนี้ก็ดีอยู่” ลีลามุกของกิเลสหรือปัญญากิเลสจะปรากฏออกมา สิ่งนี้ก็น่าเสพ สิ่งนี้ก็น่าครอบครอง นี่คือให้อ่านอาการกิเลสแล้วสู้กับเขาดูว่า ใครจะแพ้ ใครจะชนะ พิจารณาเอา สละไปก็เบาดีไม่ตายนะ สุดท้ายอ่านเข้าใจชัดมันก็ไร้สาระ นี่ชีวิตให้เลยดีกว่า ฉลองเลยว่าเราชนะกิเลสแล้ว

2. พยาบาท ตัวปองร้ายมุ่งอยากให้เกิดสิ่งเลวร้าย

3. โกธะ โกรธไม่พอใจแรง ๆ

4. อุปนาหะ สภาพลดความโกรธได้แล้ว แต่ไม่ยอมล้างให้เกลี้ยง

ยกตัวอย่างลีลามุกกิเลส “จริงแล้วอยากให้อภัยนะ แต่ว่า นี่ก็ให้อภัยมามากแล้วนะ ทำใจไม่ได้” อุตส่าห์ลดความโกรธมาได้แล้ว จะไปผูกไว้ทำไม “โดยค่ารวมเขาก็ดีแล้วนะ แต่ว่าฉันไม่ชอบเขาเลยจึงผูกโกรธ” ดังนั้น ไม่ต้องผูกไว้ ล้างชำระกิเลส เอาให้สิ้นเกลี้ยง

5. มักขะ ลบหลู่คุณท่าน เวลาปฏิบัติลดกิเลสไปเรื่อย ๆ มันจะมีสภาพลบหลู่คุณความดีของผู้อื่น ยกตัวอย่างลีลามุกกิเลส “เฮ้อ...ก็ทำได้เท่านั้นแหละ ไม่สู้เราหรอก”

6. ปลาสะ ยกตนเทียบเท่า ความจริงตนเองนั้นทำได้ไม่เท่าหรอก แต่ยกตนเทียบเท่า

7. อิสสาริษยา ไม่อยากให้คนอื่นได้ดีกว่า

8. มัจฉริยะ ตระหนี่ สิ่งที่ควรให้ก็ไม่ให้ ไม่ได้หมายความว่าประหยัด มีแต่ไม่ให้ ให้ล้างใจด้วยการให้ทานทั้งวัตถุและน้ำใจ

9. มายา เสแสร้งแกล้งทำ ใจมันอยากได้ ทำเถอะทำมายาเอา

10. สาเถยยะ โอ้อวด การอยากอวด กับบอกความจริง ต่างกัน การอยากอวด คือ บอกเพื่อเสพให้คนยกย่องชมเชย เป็นต้น อยากเปิดเผยความจริงเพื่อช่วยเหลือคนด้วยใจบริสุทธิ์ อวดก็บาปของคน ๆ นั้นเอง อยากเปิดเผยความจริงก็เป็นบุญของคน ๆ นั้นเอง

11. ถัมภะ หัวดื้อเอาแต่ใจตนเอง ฉันว่าฉันยอด แต่ถ้าเรายังเหลืออาการ มันจะปรากฏออกมา จะเห็นสภาพหัวดื้อ

12. สารัมภะ อยากเห็นสภาพที่เอาชนะกัน ต้องเก่งกว่าต้องยอดกว่า แข่งขันเอาชนะกันแทนที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เคารพไปตามเท่าทีมีจริง ทุกคนคือเพื่อนร่วมโลก เน้นดูแลสุขภาพ วิถีพุทธวิถีธรรมนี้เน้นบรรลุธรรมเกื้อกูลผองชนกัน ไม่แข่งดี ให้ช่วยกันทำดี

13. มานะ ถือดี ดีเกิดเป็นสุข ดีไม่เกิดดั่งใจหมายเป็นทุกข์ ต่างจากหัวดื้อ ต่างกันตรงหัวดื้อไม่ฟังใคร มานะฟังอยู่บ้าง แต่อึดอัด ยังคาในใจ กายวาจายอม แต่ใจยอมเพียงครึ่งหนึ่ง

14. อติมานะ ดูถูก ดูหมิ่น ดูแคลน โดยเฉพาะเห็นอะไรที่ด้อยกว่า วิธีแก้โดยเราให้เราพิจารณาเราก็เคยเป็นเช่นนั้นมา อย่าไปดูถูกกัน ทุกชีวิตมีพัฒนาการขึ้นเป็นลำดับ ปัญญาอ่อน มาเป็นปัญญามากขึ้นเป็นลำดับ จนมีโอกาสได้เรียนรู้ธรรมะ อย่าไปดูถูกให้เป็นวิบากในชีวิตตนเอง เป็นพลังที่ไม่ดี บางทีเราก็จะถูกดูถูกบ้าง ดูหมิ่นคนปากเบี้ยวขาเป๋ยังมีวิบาก

15. มทะ มัวเมาหลงระเริงมีสภาพหลงสุขลวงอยู่ กิเลสจะเล็กลงเรื่อย ๆ ตามลำดับ ยังมัวเมาที่จะเสพอยู่ เสพกามอัตตา ยังมีเหลี่ยม ยังมีส่วนที่สะกดจิตได้

16. ปมาทะ หลงประมาทเลินเล่อ ลดลงได้มากอยู่แต่ยังเหยาะแหยะไม่เอาจริง ไม่รู้จักพิษของน้ำลายกิเลส เลี้ยงไว้กินพลังตัวเอง แม้เหลือเล็ก ๆ อย่าประมาท เอาให้สิ้นเกลี้ยงเลย

ยกตัวอย่างประมาท กินข้าววันละมื้อสบาย ๆ พอกลับไปกินหลายมื้อ เสร็จแล้วไม่กลับมาเลย เป็นต้น เมื่อประมาทกิเลสมันแอบโต การที่ไม่กำจัดกิเลสจนหมดสิ้นเกลี้ยง “สูญ” เขาจะยังมีเชื้อ จะแบบโตไม่รู้ตัว ต้องไม่ประมาท กิเลสแอบโตโดยไม่บอกเรา “มาเมื่อไหร่นี่” เอาให้เกลี้ยงเป็นตัว ๆ เรื่อง ๆ ไป อย่าอาลัยอาวรณ์กิเลส เยื่อเล็ก ๆ ที่มันยังคัน ๆ อยู่ พิจารณาธรรมดี ๆ ไม่มีสาระ ๆ ไม่มีสาระ ไม่มีประโยชน์ เชื้อร้าย ให้กำจัดให้เกลี้ยง อย่าประมาท

อานิสงส์ของศีล 10 ประการ

การกำจัดหรือจัดการปราบกิเลส ต้องมีหลักการที่ถูกต้องตามทฤษฎีพระพุทธเจ้า คือ หลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” หรือไตรสิกขา การปราบกิเลสด้วยศีล จึงมีอานิสงส์สูงสุด เพราะศีลจะนำความสุขมาให้

การปรับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

การจะปรับพฤติกรรมสุขภาพ หรือ กายวาจาใจ ให้เป็นสุจริต 3 หรือสุขภาวะ จึงต้องมาศึกษาการเกิดของชีวิต

ชีวิตมี 2 ด้าน ชีวิตธรรมะ (ชีวิตถูกศีล) ชีวิตอธรรม (ชีวิตผิดศีล)

ชีวิตเป็นคลื่นแม่เหล็ก จากการถูกศีลผิดศีลนี้เอง ชีวิตเกิดจากอวิชชา เกิดจากความอ่อนแอ เกิดมาจึงถูกอวิชชาครอบงำตลอดเวลา ถ้าไม่มีธรรมะแท้

ชีวิตไม่มีอะไรซับซ้อนในโลก ชีวิตเกิดจากคลื่นแม่เหล็กเท่านั้น นี้คือใจ คือ จิตเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง

ทุกอย่างเกิดจากกรรม (การกระทำ) นี้คือ สัจจะ ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เราก็ไม่ชอบไม่ชัง เต็มใจรับให้หมดไป หมดฤทธิ์ก็หมดวิบาก ก็ไม่ชอบไม่ชัง หมดความกลัวระแวงหวั่นไหวทุกเรื่อง อะไรเกิดก็ได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ก็สบาย ๆ เราก็อาศัยดี ทำดีมาก ๆ เท่านั้น แล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเราจะได้ดีแค่ไหน ผู้นำชาวชุมชนแพทย์วิถีธรรมได้พิสูจน์สัจจะชัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสชัดเจนใน “อาพาธสูตร” ว่า “โรคเกิดจากวิบากร้ายจับมือร่วมกับสมดุลร้อนเย็น”

วิบากเราสั่งไม่ได้ สร้างได้ แต่สั่งไม่ได้ อนัตตา เป็นคลื่นแม่เหล็กที่เขาทำหน้าที่ของเขาเอง

เชื้อชีวิตปกติ รับได้แต่อวิชชาเท่านั้น เกิดจากอวิชชาเท่านั้น มีแต่ชอบชังเท่านั้น การเกิดจึงเป็นทุกข์ เพราะเกิดมาก็มีแต่ร้องไห้ ไม่มีใครเกิดมาแล้วหัวเราะ ทุกข์มาตั้งแต่เกิด ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ถีบแม่ ดิ้นๆ แล้วเกิดมาก็ร้องไห้ นี้ทุกข์ เกิดชอบชัง ฉะนั้น จะต้องทำความดีมามาก ๆ มาหลายชาติ ต้องไปเป็นศาสนาอื่นมาก่อน แล้วทำความดีมามาก ๆ ทำความดีมาก ถึงจะมาได้มาเป็นเชื้อพุทธะ มาฟังความดีของพระพุทธเจ้าและพระสาวกเจ้า พระพุทธเจ้าและพระสาวกท่านก็ทำดี ทำตัวอย่างที่ดีให้ดู จึงจะมาเป็นพุทธะจริง มีเชื้อพุทธะแท้ ที่จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คนที่มีความเชื่อมีปัญญาแท้ ก็

จะตั้งใจฟังธรรม ฟังจนมีความเชื่อและลงมือปฏิบัติตาม เมื่อปฏิบัติตามไปจนระดับหนึ่ง ก็จะทุกข์ ทุกข์จากการผิดศีลที่เคยทำมา ก็จะมาเจอวิบากร้าย 11 ประการ วิบากนั้นตามไล่ล่าตลอดเวลา

คนจะบรรลุธรรมจึงยาก เพราะทำความดีมาได้ชุดหนึ่ง ก็จะไปติดวิบาก 11 ประการ เพราะการผิดศีลมา จะทำให้เกิดวิบากร้าย 11 ประการ เมื่อวิบากมา ต่อให้ฟังธรรมให้เข้าใจ ก็ปฏิบัติไม่ได้ แม้จะฟังเข้าใจก็ปฏิบัติไม่ได้ จะต้องชดใช้วิบากไปชุดหนึ่งก่อน ก็จะได้มาทำความดีต่อ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจะต้องฝ่าด่านเป็นชั้น ๆ จะต้องผ่านวิบาก ถึงจะบรรลุธรรม ในระหว่างที่ประสบวิบากร้าย 11 ประการ ก็คือ ทำได้ด้วยเหตุแห่งการวิมุติ 5 คือ การสานพลังกับหมู่มิตรดี จึงจะปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ได้ พลังที่จะไปดันอวิชชาต้องมีหมู่มิตรดี หรือพระสาวกแท้ ๆ ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น จึงจะต้องมีพลังเนกขัมมะ มีคลื่นที่จะเข้าไปทำลายวิบากร้ายได้ มีพลังของพระพุทธเจ้าและสาวกแท้ ๆ เท่านั้น เมื่อเข้าใจแล้ว อย่าใจร้อน ให้ลดกิเลส แล้วสานพลังหมู่มิตรดี ลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่นไปเรื่อย ๆ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เมื่อวิบากหมด ทุกข์และวิบากร้ายจะลดลงเลย เมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์อีก ก็ตั้งศีล สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำดีด้วยการลดกิเลสให้มาก ๆ ช่วยเหลือผู้อื่นไปเรื่อย ๆ มันก็จะทำให้ทำดีได้เรื่อย ๆ ต้องทำกุศลชุดใหญ่ ไปดันวิบากออก ใช้บารมีของพระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระพุทธเจ้า ต้องมาเติมพลังให้แก่กัน มาทำความดีร่วมกัน ถึงจะปรับพฤติกรรมได้สำเร็จ

การติดในรสอาหารมาก คือ การผิดศีล

การติดรสอาหารมากจะเบียดเบียน 1. ทำให้ฆ่าสัตว์ 2. ทำให้กินสัตว์และเบียดเบียนสัตว์ ใครกินอาหารผิด แล้วไม่สำนึกผิด ทำความดี 4 ข้อ คือ 1. สำนึกผิด 2. ยอมรับผิด ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น ตั้งจิตทำความดีมาก ๆ ช่วยเหลือผู้อื่นมาก ๆ จะทำให้ปิดอบายได้

การทำทุกอย่างจึงต้องมีความพอดี จะต้องละเอียดพอดี อย่างเรื่องการเคี้ยว เคี้ยวมากไป กระเพาะลำไส้ ก็จะอ่อนแอไป เคี้ยวไม่ละเอียด ก็ย่อยยาก ที่หลักการแพทย์วิถีธรรมพาฝึก ก็เพื่อไม่ให้ชอบชัง เคี้ยวเร็วใจร้อน รีบอยากไปทำงาน ทำอะไร ถ้าเราฝึกเคี้ยวจนล้างชอบชังได้หมดแล้ว เราก็มาเคี้ยวแบบพอดี ๆ รู้ทางโต่ง 2 ด้าน การเคี้ยวละเอียด ๆ ให้เป็นน้ำแล้วค่อยกลืน เพื่อล้างชอบชังได้ ฝึกให้เคี้ยวละเอียด ให้เห็นเวทนาปลอม ว่าเคี้ยวมันอร่อย เคี้ยวไปเคี้ยวมาจนอร่อยมันหมดไป มันไม่เที่ยง มันสุขปลอม มันนำทุกข์ทั้งปวงมาให้ เราก็กินเอาประโยชน์เอาสาระ เรากินควบคุมอาการตัณหาได้หมดแล้ว เราก็ไปอยู่ที่กลาง คุมเวทนาได้ดี เคี้ยวพอดี ๆ ไม่ต้องหยาบเกินละเอียดเกิน เคี้ยวสบาย ๆ

สภาพที่มนุษย์ควรได้ควรเป็นควรมี ถ้าท่านเข้าใจเรื่องการเคี้ยวอย่างที่แพทย์วิถีธรรมพาทำ ทุกอย่างมีความพอดีของเขา ถ้าพอดี มันจะมีพลังชีวิตดี ถ้าเราเต็ม มันจะมีพลังเต็ม ถ้าไม่ใช่ มันจะมีความรู้สึกว่าเหมือนไม่ใช่ ๆๆ พลังไม่เต็มนั้น ไม่ใช่จากกิเลสนะ แต่เป็นจากการประมาณ (สัปปุริสธรรม) ถ้าเราประมาณพอดี เราจะเบาใจที่สุด มันจะมีพลังอีกตัวซ้อนเข้ามา มันคือ เป็นวิบาก ถ้าประมาณถูกมันจะโล่ง จะใช่เลย ๆ แต่ถ้าไม่ใช่มันจะมีอะไรเตือน ๆ เราจะเบาใจที่สุด จะโปร่ง ๆ โล่ง ๆ จะสั่งสมเป็นวิบากดี พลังชีวิตจะบันทึกและส่งผลทันทีได้

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ทุกการกระทำมีผลตลอดเวลา จึงต้องประมาณให้ดี เพราะถ้าได้สมใจจากการประมาณ มันจะโปร่ง ๆ โล่ง ๆ จะพลังเต็ม ไม่มีกิเลส

พระพุทธเจ้า ตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ... ข้อ 478 - 479 “...สัตว์ติดในรสอาหาร เป็นคนพาล...”

การกินอาหารที่ติดรสจัดจึงเป็นบาป ยกตัวอย่างเรื่อง “เนื้อสัตว์เป็นอาหารคนหรือไม่?”

ผู้นำชุมชนแพทย์วิถีธรรม ได้ให้คำตอบในเรื่องนี้ว่า “การกินเนื้อสัตว์ทำให้สัตว์ทุกข์หาประมาณมิได้เลย” เราก็จะได้ทุกข์หาประมาณมิได้เช่นกัน ก็ทำให้เป็นโรคที่หาวิธีการที่ต้านเอาไว้ได้ไม่อยู่ ก็ต้องมาทำประโยชน์ ที่จะต้องทำความดีที่หาประมาณมิได้เช่นกัน มีอันเดียว ก็คือ เอาความสุขเอาความดีที่หาประมาณมิได้ มาสู้กับความทุกข์ที่หาประมาณมิได้ มาสู้กัน ถึงจะเอาอยู่

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ก็ต้องหาความไม่มีภัย ความไม่มีทุกข์ ความดี อันหาประมาณมิได้มาดันเรื่องร้ายออก

การหยุดกินเนื้อสัตว์ จึงเป็นการดับนรกขุมใหญ่ให้กับโลก การหยุดกินเนื้อสัตว์จะเป็นการหยุดสิ่งเลวร้ายที่หาค่าประมาณมิได้เลย การหยุดกินเนื้อสัตว์ นั้นดีที่สุด หยุดถึงขั้น เนื้อ นม ไข่ แต่ก็ทำตามอินทรีย์พละ มีปัญญา มีเจโต ก็จะหยุดกินเนื้อสัตว์ได้เร็ว แต่บางท่านก็มีกำลังปัญญาแจ่มแจ้งแล้ว แต่กำลังใจมันยังไม่ถึง ก็ลดสัตว์ใหญ่ที่มีพิษมากก่อน เพราะการกินสัตว์ใหญ่จะมีเรื่องร้ายเข้ามาในชีวิตเยอะ ก็ให้ลดลงจนมาเหลือสัตว์เล็กสัตว์น้อย ปลาเล็กปลาน้อย ดีกว่านั้นก็เลิกปลาเลิกสัตว์เล็กสัตว์น้อยเลย ให้เหลือไข่เหลือนม ดีกว่านั้นอีก ก็ให้ลดละเลิกนมไข่เลย แต่ถ้าไม่ไหวก็ให้กินไข่นมที่มีอยู่ในขนมไปก่อน แต่ถ้าได้ก็ให้ลดละเลิกเนื้อนมไข่ทั้งหมดเลย ก็เอาเป็นไปตามลำดับ ๆ

การปฏิบัติศีลให้ถูกตรง

ศีลข้อ 1 ทำให้ดีที่สุด เพราะศีลข้อ 1 นั้นเป็นความโหดร้ายที่มากที่สุด เป็นความเบียดเบียนที่สุด การกินเนื้อสัตว์เป็นความอำมหิตโหดร้ายที่สุด เพราะทำให้สัตว์นั้นทุกข์แสนสาหัส เป็นการทำให้ชีวิตสัตว์อื่นตกล่วง ฉะนั้น ถ้าผ่านเรื่องการปรับพฤติกรรมการเบียดเบียนคนอื่นสัตว์อื่นหรือชีวิตผู้อื่นอันลึกซึ้งข้อนี้ไปไม่ได้ แล้วจะผ่านการปรับพฤติกรรมเรื่องอื่นต่อไป ได้อย่างไร ศีลข้อ 1 เรื่องการเบียดเบียน นี้ถึงต้องทำให้บริสุทธิ์ที่สุด เพราะถ้าคนยังไม่เลิกกินเนื้อสัตว์ได้ จะปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่อ ๆ ไปได้อย่างไร ก็จะได้แค่โสดาปติมรรคเท่านั้น

ในสัมมาทิฏฐิที่เป็นสาสวะ10 คือ ความเห็นถูกต้อง ที่ยังมีกิเลสหมักหมมในสันดาน เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลแก่ขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) โดยมีความเห็นดังนี้

1. ทานที่ให้แล้ว มีผล (อัตถิ ทินนัง) คือ ต้องลดกิเลสให้ได้ เพราะถ้าไม่มีผล อัตถิ คือ ผลอัตถิหรืออัตถะ คือ ประโยชน์ ต้องเป็นผลที่เป็นประโยชน์ ต้องเป็นประโยชน์ระดับโลกุตระ ผลที่เป็นประโยชน์แท้ ๆ จะเป็นสาระประโยชน์แท้ ๆ คือ การทำลายโลภโกรธหลงได้ ทานที่ให้แล้วมีผลเป็นอย่างนี้

ตัวอย่างการล้างใจ ที่เป็นการทำทานในเรื่องการเลิกกินเนื้อสัตว์ อันเป็นมหาทาน เป็นห้วงบุญห้วงกุศลที่เป็นไปเพื่อปัญญาความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อพระนิพพานยิ่ง โดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ได้มาเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในค่าย “สุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก” เป็นระยะเวลา 5 - 9 วัน พบว่าเกือบทุกคน เมื่อมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมในครั้งแรกแล้ว ได้ชมรายการ “ชีวิตร่ำไห้” และการบรรยายปรับสัมมาทิฏฐิจากผู้นำชุมชนแพทย์วิถีธรรมแล้ว ส่วนใหญ่จะพบว่าตนนั้นได้หลงผิด มีมิจฉาทิฏฐิ หลงทำบาป เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ผิดศีลข้อ 1 แล้วได้ทำการปรับสัมมาทิฏฐิใหม่ ปรับความเข้าใจอันถูกตรงใหม่ว่า “การกินเนื้อสัตว์ แม้ตนจะไม่ได้เป็นผู้ฆ่าเอง ก็เท่ากับเป็นการฆ่าสัตว์ จึงตั้งจิตใหม่ในการตั้งศีลข้อ 1 มาปฏิบัติ ด้วยการลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์ไปตามลำดับ ๆ” ชุมชนแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นชุมชนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ ลดละเลิก ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปตามลำดับ ด้วยมีความเห็นอันถูกต้องถูกตรงว่า การกินเนื้อสัตว์นั้น เป็นการทำบาปและผิดศีล การกินอาหารมังสวิรัติ เป็นการกินอาหารที่พ้นไปจากโทษจากบาป อันเป็นภัยเบียดเบียนชีวิตตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่นได้ ดังคำสัมภาษณ์ที่ได้เก็บข้อมูลมาในบทที่ 4 และ บทที่ 6 ในตอนที่ 3 นี้ จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่กินมังสวิรัติ ว่าส่วนใหญ่ก่อนที่จะมากินอาหารมังสวิรัติ ก็กินเนื้อสัตว์มาก่อน แต่เมื่อได้มารับข้อมูลการกินอาหารที่บาปเป็นโทษ เกิดการเจ็บป่วยเป็นอย่างไร และการกินอาหารที่ทำให้พ้นโทษพ้นบาปพ้นภัยทั้งปวง เป็นอย่างไร ก็ทำให้ผู้ที่เข้าใจ ได้ตั้งจิตที่จะลดละเลิกเนื้อสัตว์ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปตามลำดับ ๆ ได้ด้วยใจที่เป็นสุข มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นอย่างถูกตรงได้

การให้ทานอย่างไม่ตระหนี่ ถ้าตระหนี่ในสิ่งที่เราได้แล้ว อย่างไม่กินเนื้อสัตว์ได้ แล้วเราตระหนี่ในปัญญาของเราหรือไม่ ถ้ายังตระหนี่อยู่ก็เป็นอกุศล เป็นบาปชั่ว ต้องเป็นการให้ทานอย่างสัมมาทิฏฐิ

ให้สังเกตว่า ถ้าคนเราทำอย่างยึดมั่นถือมั่นอะไรในสิ่งใด จะไม่ได้ในสิ่งนั้น

ยกตัวอย่างที่ต้องเข้าคิว เช่น เมื่อไปวัด เวลานั่งหรือยืนในแถวรอตักอาหารไปตามลำดับ แล้วเราชอบอาหารชนิดนั้นนี้ จิตรู้สึกอยากได้อาหารชนิดนั้น ๆ จิตก็จะคิดว่า ขอให้อาหารนั้น ๆ ถึงเรา จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมหลาย ๆ ท่าน ที่ได้พิสูจน์ทดลองด้วยตนเองก็จะพบว่า ส่วนใหญ่อาหารที่ชอบนั้น จะไม่ถึง ส่วนใหญ่จะหมดก่อนทั้งนั้น แต่ถ้าเราปล่อยวาง จะถึงก็ได้ไม่ถึงก็ได้ ไม่ถึงก็เท่ากับได้เสียสละให้คนอื่น ก็ดีแล้ว เมื่อปล่อยวางได้แล้วส่วนใหญ่ อาหารนั้นก็จะถึงให้ได้ตักมารับประทาน

การอยากได้ ความยึดมั่นถือมั่น ความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นบาป จะกันสิ่งดีออกไป เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอกุศล “ธรรมทั้งหลายไหลรวมสู่ธรรมทั้งหลาย” อกุศลก็ไหลรวมสู่อกุศล พอทำอกุศลเขาก็ดูดอกุศลแต่ปางไหน ๆ เคยไปทำไม่ดีที่ทำให้คนไม่ได้ประโยชน์สิ่งนั้นสิ่งนี้มาแต่ปางไหน ๆ ไปดึงตัวนั้นมาเลยมากั้นเลย ไม่ให้เราได้ เพราะเราเคยไปทำตัวไม่ดีมาอยู่แล้ว ไปดึงตัวไม่ดีมาเลย แต่พอเราปล่อยวางได้ เป็นความดี เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นพลังความดี พลังความดีไปดึงสิ่งดีมา สิ่งดีที่เราเคยทำมา “น้ำไหลไปหาน้ำ น้ำมันไหลไปหาน้ำมัน” หรือ “ธรรมย่อมไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย” นี้คือ

สัจจะ ถ้าให้แล้วไม่ต้องไปอยากได้อะไร ไม่ต้องอยากได้อะไรตอบแทน พลังความดีเป็นของเราแล้ว เขาจะให้เราแค่ไหน อย่างไร ปล่อยวางเลย แล้วแต่เขา นี้คือสัจจะเป็นอย่างนี้

2. ยัญพิธีที่บูชาแล้ว มีผล (อัตถิ ยิฏฐัง)

3. สังเวยที่บวงสรวงแล้ว มีผล (อัตถิ หุตัง)

4. ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)

5. โลกนี้มี (อัตถิ อยัง โลโก)

6. โลกหน้ามี (อัตถิ ปโร โลโก)

7. มารดามี (อัตถิ มาตา)

8. บิดามี (อัตถิ ปิตา)

9. สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี (อัตถิ สัตตา โอปปาติกา)

10. สมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้ยิ่งด้วยตนเอง ในโลกมีอยู่ (อัตถิ โลเก สมณพราหมณา สัมมัคคตา สัมมาปฏิปันนา เย อิมัญจ โลกัง ปรัญจ โลกัง สยัง อภิญญา สัจฉิกัตวา ปเวเทนตีติ) (พระไตรปิฎก เล่ม 14 “มหาจัตตารีสกสูตร” ข้อ 257)

ปฏิบัติสัมมาทิฏฐิ 10 เพื่อละมิจฉาทิฏฐิ 10 ในระดับต้น (อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และ เสพอบายมุข) สามารถปฏิบัติด้วยหลัก ดังนี้

1. มีการแบ่งปันวัตถุหรือความสามารถ แรงกาย เวลา ทุนรอน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างจัดจ้าน แต่ยังอยากได้ตามสุจริตอยู่

2. สามารถใช้สติจับอาการ หรือความคิดเข้าข้างกิเลสภายนอก ด้วยเกิดจากการตั้งศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข มาปฏิบัติได้เท่านั้น กิเลสกลางไปหาละเอียด ยังละเมิดอยู่บ้าง ต้องต่อสู้หนักจึงจะพองดและลดได้

2.1 ไม่ติดสิ่งมัวเมาในระดับหยาบที่ทำให้เสียสุขภาพ แรงงาน ทุนรอน เวลา ที่พาชีวิตเสื่อมต่ำอย่างมาก

2.2 ไม่มัวเมาหนักหนาในการเที่ยวกลางคืนจนทนไม่ได้

2.3 ไม่มัวเมาหนักหนาในการละเล่นที่ส่งเสริมกิเลสจนทนไม่ได้

2.4 ไม่มัวเมาหนักหนาในการพนันหยาบ ๆ แต่อาจยังมีการต่อรองในเรื่องสำคัญจำเป็นเพื่อโลกตุระ

2.5 ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร (คนที่ทำให้เราตกต่ำในศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และอบายมุข)

2.6 ไม่เกียจคร้านการงานที่เป็นกุศล และยิ่งเป็นบุญ

3. กำจัดอาการและหรือความคิดเข้าข้างกิเลส (ความคิดที่เหนี่ยวนำ โน้มน้าวให้อยากเสพตามที่กิเลสต้องการ) ด้วยวิธีพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยงของสุขลวงอัน เกิดจาก

การเสพกิเลส ทุกข์โทษภัยของกิเลส และความไม่มีตัวตนของกิเลส จนกว่ากิเลสตัวนั้น ๆ จะละจางคลายสลายไปสิ้น)

4. ได้สัมผัสผลแห่งความผาสุกของการให้ทานและการปฏิบัติศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข

5. เข้าใจชัดว่าผลวิบากของกรรมดีอันเกิดจากการปฏิบัติศีลห้า และผลวิบากของกรรมชั่วอันเกิดจากการปฏิบัติผิดศีลห้านั้นมีจริง

6. เข้าใจชัดว่าโลกคนไร้ศีล (โลกนี้) คือโลกคนโลกียะ เต็มไปด้วยปัญหาและความทุกข์ โลกคนมีศีล (โลกหน้า) คือโลกคนโลกุตระ ส่งผลให้ลดปัญหาและดับทุกข์ได้

7. เข้าใจชัดว่าการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่น (แม่มี) ด้วยปัญญาที่ถูกตรง (พ่อมี) สามารถทำให้จิตวิญญาณหลุดพ้นจากทุกข์อันเกิดจากกิเลสหยาบในระดับศีลห้าได้ ในร่างเดิมโดยไม่ต้องรอเสียชีวิตก่อน (โอปปาติกะสัตว์)

8. รู้จักบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ (สยัง อภิญญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้บรรลุพระโสดาบันและภูมิอาริยะที่สูงขึ้นได้

ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คนจนมหัศจรรย์แบ่งปันตลอดกาล

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ที่ได้มาศึกษาเรียนรู้หลักการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ด้วยเทคนิคปฏิบัติ 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ส่วนใหญ่จะศึกษาและทดลองปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมหรือคุณหมอเขียว ได้สอนและบรรยายให้ฟังให้คำแนะนำปรึกษาและให้ลงมือปฏิบัติตาม ให้แต่ละท่านทดลองพิสูจน์ปฏิบัติให้เห็นชัดเจนด้วยตนเอง ตั้งแต่เทคนิคข้อที่ 1 - 9

จากหลักสัมมาทิฏฐิ 10 เป็นการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ ข้อมูลทฤษฎีและองค์ความรู้บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่ผู้ศึกษาได้ศึกษาและเก็บข้อมูลจากการบรรยายของคุณหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ตามที่กล่าวมาข้างต้น หลักปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อนี้ จึงเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญต่อสุขภาพ อันเป็นศีลโอวาทปาติโมกข์ คือ การละบาป บำเพ็ญบุญ ชำระจิตของตนให้ผ่องใส คือ ชั่วไม่ทำ ทำแต่ดี ทำแต่เหตุปัจจัยที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพของตน ไม่เอาพิษเอาภัยที่เบียดเบียนต่อตนเองผู้อื่น มาใส่ตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่น ตามหลักการปฏิบัติศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี คือ การให้ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หาประมาณมิได้ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 23 “ปุญญาภิสันทสูตร” ข้อ 129) ถือเป็นบุญประเพณีของชาวชุมชนแพทย์วิถีธรรมได้

ด้วยบุญ คือ การชำระกิเลส ประเพณี คือ กุศลภายนอก เป็นการงานที่เราได้ร่วมทำบุญกุศลด้วย ละนิสัยกิเลส 16 อย่าง (อุปกิเลส 16) ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จึงต้องออกจากมันมาด้วยการล้างชอบชัง ทำด้วย “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม ซึ่ง “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักการ

แพทย์วิถีธรรม คือ การปฏิบัติตามเทคนิคการดูแลสุขภาพ 9 ข้อ โดยเทคนิคข้อที่สำคัญที่สุด 4 ข้อหลักคือ เทคนิคข้อ 6 การกดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ข้อ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ข้อ 8 การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ไร้กังวล และข้อ 9 การรู้เพียรรู้พัก

ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้กล่าวว่า “ในเทคนิค 9 ข้อ ข้อ 1 - 5 เป็นเทคนิครองแต่เทคนิคที่สำคัญและต้องทำร่วมกันเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่สูงสุดในการดับโรค กองทุกข์ทั้งหมด เพื่อเข้าถึงจิตวิญญาณแห่งความผาสุก คือ เทคนิคข้อที่ 6, 7, 8 และ 9 ที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก”

ดังนั้น ในการศึกษาการวิจัยทดลองปฏิบัติเรื่องภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ อันเป็นความผาสุกที่สุดในโลก ด้วยการปฏิบัติตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน (Input) ในกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบาน ผ่องใส อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ (Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) ของชุมชนวิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จากการศึกษากรณีศึกษา 5 รายที่ผู้เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ได้พากเพียรศึกษาปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมและฝึกฝนการปฏิบัติศีลเพื่อความผาสุก ด้วยการ “พึ่งตนและช่วยคนที่ศรัทธา” คือ ลดกิเลสตนให้มาก ๆ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ ด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นหลักในการปฏิบัติตนเพื่อสู่ความผาสุกทางจิตวิญญาณอันผาสุกที่สุดในโลก ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา นับแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 - เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 และบางท่านก็ได้ขยายผลการเก็บข้อมูลจนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2561 เป็นการเก็บข้อมูลประสบการณ์ตรงจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ใช้การกินอาหารเป็นฐานในการปฏิบัติตนและปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นการอาศัยปัจจัย 4 ที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ตามหลักพุทธธรรม ที่เป็นฐานรากในการปฏิบัติไปสู่ความผาสุกที่แท้จริง อย่างยั่งยืนได้จริง ซึ่งท่านเหล่านี้ ปัจจุบันยังได้ดำเนินหลักปฏิบัติดังกล่าวอย่างต่อเนื่องเป็นวิถีชีวิตประจำวันปกติ

ในการปฏิบัติการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการปฏิบัติ และได้สรุปเพื่อให้ผู้เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการา-หารเป็นองค์ความรู้ในการปฏิบัติ ดังในตอนที่ 3 ของบทที่ 6 นี้

การสร้างเสริมสุขภาวะด้วย “อริยสัจ 4 อาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 พรหมวิหาร 4”

“อาริยสัจ 4” ปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นความจริงอันประเสริฐที่สุดในโลก คือ “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” ซึ่งบุคคลใดที่ได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติตนอย่างถูกตรงตามพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามทางสายกลางแห่งอาริยมรรคมีองค์ 8 จน

สามารถสัมผัสได้ถึง “ความสงบอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส” บุคคลนั้นย่อมได้สัมผัสและเข้าได้ถึงผลของ “ปัญญาแห่งธรรม” อันเป็นปัญญาสงบผาสุกและสันติที่สุดในโลก เป็นปัญญาในการดับทุกข์ที่เลิศยอดที่สุดในโลก ที่บุคคลผู้ใดได้หลงเกิดมาแล้ว แต่สามารถตามหาสัตบุรุษผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง มีปัญญาศรัทธาเคารพนอบน้อมถ่อมตนเชื่อมั่นอย่างยิ่งในคำสอนของท่าน และตั้งตนลงมือพากเพียรปฏิบัติตามก็จะได้เข้าถึงปัญญาความสงบอันเป็นความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อพระนิพพานอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ นี้ได้ ตามหลัก “อริยสัจ 4” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 4 “ธัมมจักกัปวัตนสูตร” ข้อ 13 - 14)

ผู้ที่มีปัญญามีความเข้าใจอันถูกตรง จะพากเพียรในการตั้งตนให้ปฏิบัติสู่ความพ้น “ทุกข์” ด้วยความเพียรในหน้าที่การงานอันเสียสละ ล้าง “ตัณหา คือ ความอยากตามที่ชอบชัง ชอบก็อยากได้มา ชังก็อยากเอาออกไป” ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการล้างความชอบชังในกามและอัตตา เมื่อกระทบสัมผัสทั้งในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในคนสัตว์และสิ่งของ ในแต่ละเรื่อง ๆ ไปเป็นลำดับ ๆ โดยที่ผู้ฝึกฝนปฏิบัติสามารถเริ่มต้นเลือกใช้พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารมาเป็นบทฝึกฝน บททดลองเพื่อพิสูจน์ให้มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 30) เห็นความจริงตามความเป็นจริงและปฏิบัติไปสู่ความผาสุกได้ด้วย “การเคี้ยวอาหารคำข้าวเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน” ด้วยอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ (พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 281) เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต (พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 4) คนเราต้องอาศัยหรือกินอาหารทุกวัน ผู้มีปัญญาฉลาดจึงมีโอกาสได้ฝึกฝน “ศีล สมาธิ ปัญญา” ทุกวัน เพื่อความดำเนินไปของชีวิตอย่างผาสุกเป็นประโยชน์สูงสุด อาหารจึงมีส่วนอย่างมากในการสู่ความพ้นทุกข์ (ยังอรหัตตผล) ได้ไปเป็นลำดับ ๆ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 24 ข้อ 1)

การเริ่มต้นปฏิบัติเพื่อความผาสุกหรือการพ้นทุกข์อย่างยั่งยืน สามารถทำด้วยกระบวนการ “ศีล สมาธิ ปัญญา” คือ “อริยสัจ 4” ผู้ที่ปฏิบัติอริยสัจ 4 จะมีปัญญาปฏิบัติ “มรรคมีองค์ 8” เริ่มด้วย ปัญญาอันเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ 10 ข้อ อันเป็นประธานของมรรคทั้ง 7 องค์ เป็นต้นทางของมรรค ตลอดสายของมรรคและตัวจบของมรรค) ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ จนมีความตั้งมั่น (สมาธิ) ชอบ จะเป็นผู้มีปัญญาพร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันให้กับผู้อื่น เพราะพึ่งตนได้แล้วก็จะมีปัญญาแบ่งปันผู้อื่นได้อย่างผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา “พรหมวิหาร 4” (“สังคีติสูตร” พระไตรปิฎกเล่ม 11 ข้อ 234) ไปตามลำดับ ๆ ด้วยการทำทั้งสมถะและวิปัสสนาธุระ อย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่หย่อนเกินไม่ตึงเกินโดยใช้ปัญญาทำใจในใจพิจารณาเพื่อพ้นทุกข์ ด้วย “การเข้าถึงสิ่งที่ประโยชน์ ละสิ่งที่เป็นโทษ เชื่อและชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง” อย่างซ้ำ ๆ ทบทวนซ้ำไปซ้ำมาจนเต็มรอบ โดยเริ่มต้นที่การปฏิบัติศีล ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสในหลักจุลศีลข้อที่ 1 คือ “การไม่เบียดเบียน และทำประโยชน์ให้กับตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ข้อ 255) และเหตุแห่งการมีโรคน้อยและอายุยืน คือ “การไม่เบียดเบียน” (“จูฬกัมมวิภังคสูตร” พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 579-597) โดยผ่านการใช้พฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร อันเป็นหนึ่งทางเลือก

ในการเริ่มต้นฝึกฝนปฏิบัติตนไปสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นและเป็นสุขได้ว่าใครจะมาปฏิบัติตามหรือไม่ปฏิบัติตามก็ได้ ใครจะมีความคิดเห็นอย่างไรกับการฝึกฝนปฏิบัติของเราก็ได้ ส่วนผู้ที่เห็นดีด้วย เราก็มีความปรารถนาดี แบ่งปันองค์ความรู้ให้กับท่านอย่างเมตตาและอุเบกขา นี้เป็นกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะด้วยหลัก “อริยสัจ 4 อาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 พรหมวิหาร 4”

ท่านสามารถนำแนวทางหรือโมเดลเริ่มต้นในการปฏิบัติอย่างเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” หรือกระบวนการ “อริยสัจ 4 อาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 พรหมวิหาร 4” ไปทดลองปฏิบัติตามดูได้ ด้วยการประมาณในการเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ลดละเลิกสิ่งที่เป็นโทษต่อชีวิต และมีความเข้าใจเชื่อและชัดในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง สามารถใช้ความรู้เรื่องกรรมมาดับทุกข์ได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 14 ข้อ 257) และล้างความชอบชังในอาหารหรือความสกปรกในจิตใจที่มีความติดยึดมั่นถือมั่นในกามและอัตตาที่มีในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละเรื่องได้เป็นลำดับ ๆ ตามฐานจิตของตน

ผู้ที่หมั่นทำและหมั่นฝึกฝนในการตั้งตนอยู่บนความลำบากอย่างมีความอดทนยิ่ง (ขันติ) ลงมือปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตั้งศีลอย่างมีปัญญาและปฏิบัติอย่างตั้งมั่น (สมาธิ) และพากเพียรทำการลดกิเลสของตน โดยผ่านเรื่องการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อความผาสุกทุกคำข้าว เมื่อทำมาก ๆ ก็จะเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ยังให้เกิดปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืนที่สุดในโลกไปเป็นลำดับ ๆ ได้ อันเป็นความรู้ในการตรัสรู้ยิ่งของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ปฏิบัติตามได้จะสามารถเป็นผู้ที่มีความเบิกบานผาสุกได้ จากการมีทุกข์ที่ทุเลาเบาบางลงได้ เป็นลำดับ ๆ เห็นผลได้ว่าเป็นจริง ซึ่งปัจจุบันมีบุคคลและชุมชนสุขภาวะ คือ ชุมชนแพทย์วิถีธรรมและชุมชนบุญนิยม ที่พากเพียรปฏิบัติในภูมิปัญญาการลดกิเลสด้วยการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ อันเป็นมรดกวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า คือ วัฒนธรรมในการลดกิเลส วัฒนธรรมความดีงามแห่งศีลธรรมของ “การพึ่งตนด้วยการเสียสละลดละเลิกกิเลส และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์” และเห็นผลแห่งความผาสุกไปเป็นลำดับ ๆ จากการเลือกปฏิบัติการเคี้ยวอาหารคำข้าวที่เป็นประโยชน์ อาหารที่สมดุลร้อนเย็นอย่างรู้จักประมาณทั้งในชนิดของอาหาร ปริมาณของอาหาร การเคี้ยวอาหาร การทำใจ และการใช้ปัญญาที่พอเหมาะ (โภชเนมัตตัญญุตา) และล้างความชอบชังหรือความสกปรกติดยึดในจิตใจจากการติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ในอาหารคำข้าว การเสพกาม (หลงชอบในชั่ว หลงชังที่ไม่ได้เสพชั่ว) และอัตตา (หลงชอบในดี หลงชังที่ไม่เกิดดีดังใจหมาย) ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) อันเป็นการ “ให้” สละออกหรือทานที่สมบูรณ์ เป็นหนทางที่เป็นที่พึ่งแท้ของโลก

ผู้ที่เดินตามทางนี้ จะเป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้ เมื่อพึ่งตนได้แล้ว จะเป็นผู้ที่ยิ่ง “ให้” เสียสละและแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อไปได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 28 ข้อ 1,073) คือ การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์เป็นการ “ให้” หรือทานที่

สมบูรณ์และเป็นหนทางที่เป็นที่พึ่งแท้ของโลก ผู้ที่เดินตามทางนี้ จะเป็นผู้ที่ได้พบกับความผาสุกอันยั่งยืนแท้จริงอันประเสริฐอันหาที่เปรียบมิได้ในโลกได้ นี้โดยอาศัยองค์ประกอบเหตุปัจจัยของ “หมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์” (พระไตรปิฎก เล่มที่15 ข้อ 384) ซึ่งมีสัตบุรุษผู้นำที่เป็นผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง เป็นผู้พาทำและมีหมู่กลุ่มของมิตรดีผู้มีอริยศีลที่เป็นชาวชุมชนมาอยู่รวมกันอย่างเป็นสาธารณโภคี (สาราณียธรรม 6 พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 ข้อ 282) เพื่อร่วมปฏิบัติธรรมไปสู่ความผาสุกตามกระบวนการ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ที่แท้จริง โดยใช้ “กระบวนการอปริหานิยธรรม ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อ 70) เมื่อปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ 7 ซึ่งเป็นสภาพการหลอมรวมพลังแห่งความดีงาม อันเป็นสภาพแห่งความสันติสุขที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ดังมีตัวอย่างชุมชนสุขภาวะ คือ ชุมชนแพทย์วิถีธรรมและชุมชนบุญนิยม เป็นชุมชนที่ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย กินอาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ ลดละเลิกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์ เช่น ไข่และนม ไปเป็นลำดับ ๆ มีความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งและสามารถนำความรู้เรื่องกรรมมาดับทุกข์ได้ โดยใช้เหตุปัจจัย “อาหารมังสวิรัติปรับสมดุลกายใจ” เป็นกระบวนการสร้างปัญญาสู่ความผาสุกตามการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันเป็นความรู้ยิ่ง เพื่อพระนิพพาน อันเป็นความผาสุกที่แท้จริงไปเป็นลำดับ ๆ

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย พึ่งตนเอง (อัตตาหิอัตตาโนนาโถ) ด้วยการประมาณในการปรับสมดุลร้อนเย็นละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสด้วยการล้างกิเลสความชอบความชังในกามและอัตตา (โลภ โกรธ หลง) ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะเกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานผ่องใสไปเป็นลำดับ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี และการแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พฤติกรรมดี (ทางเจริญ) และพฤติกรรมไม่ดี (ทางเสื่อม)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในโลกนี้ มีเพียง 2 ทาง คือ ทางเสื่อมและทางเจริญ โลกโลกียะ โลกของคนไร้ศีล ที่เต็มไปด้วยกิเลส จึงเป็นโลกแห่งทางเสื่อม และโลกโลกุตระ โลกแห่งทางเจริญ เป็นโลกของคนมีศีล จึงเป็นทางเจริญไปสู่ความพ้นทุกข์ ทางแห่งความผาสุก เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ การให้ทานมีผล และกรรมและวิบากที่ทำดีทำชั่วนั้นมีอยู่และจะให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้าและสืบอื่น ๆ ไป การปฏิบัติไปสู่ความผาสุก ก็คือ การปฏิบัติไปสู่ความเจริญ คือ โลกของผู้มีศีล เพราะศีลจะนำความสุขมาให้ ศีลจะนำวรรณะ ศีลจะนำโภคทรัพย์มาให้ และศีลจะนำอายุมาให้

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ต้องรับประทานอาหาร อาหาร 4 จึงเป็นเหตุที่นักปฏิบัติธรรมหรือผู้ที่มีปัญญาจะเอาประโยชน์กับสาระที่แท้จริงของชีวิต เราจะใส่อาหาร (รูปนาม) ใดให้กับจิตวิญญาณของเราเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืนที่สุดในโลก จะให้อาหารกับอวิชชา อันเป็นความเสื่อม

ให้ทุกข์ หรือจะใส่อาหารของวิชชา อันเป็นความเจริญให้ความผาสุกนั้นเจริญ เราก็เพียรใส่เหตุอันถูกต้องถูกตรงให้เจริญ ธาตุอาหารร่างกาย คือ อาหารทั้ง 5 หมู่ ส่วนธาตุอาหารใจ อาหารไสยะก็เป็นอาหารอวิชชา คือ ความทุกข์ คือ ความเศร้าหมอง ท้อแท้ห่อเหี่ยวหดหู่ ทำให้พลังตก หมดแรง หนักเนื้อหนักตัว เป็นความคิดแบบชาวบ้าน (เคหะสิตะ) มีธาตุ คือ กามธาตุ พยาบาทธาตุ วิหิงสาธาตุ ส่วนอาหารพุทธะ อาหารของวิชชา คือ วิมุติ คือ กำลัง สดชื่น เบิกบาน สบายเบากายเบาใจ เป็นอยู่ผาสุก ผู้มีเนกขัมมะธาตุ คือ มีศรัทธา หิริ โอตัปปะ สุตะ ปัญญา จะเป็นผู้ทำลายอวิชชาธาตุได้

การปฏิบัติธรรม คือ คิดแบบไหนก็ได้ไม่ให้ใจเป็นทุกข์ ให้เป็นสุขตลอดเวลา ไม่ให้มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ต้องเข้าใจเรื่องกรรม ต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ต้องล้างความชอบชัง ถึงจะไม่ทุกข์ นอกนั้นเป็นทุกข์หมด ดังนั้นจึงต้องคิดที่จะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้มากที่สุด ทำแล้วปล่อยวางได้ อย่างเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งจึงจะไม่ทุกข์ ว่า 1) เราไม่ทำชั่ว 2) เราทำแต่ดี 3) ไม่ให้มีความทุกข์ใด ๆ ในใจเรา นี่คือ คิดไม่ให้เบียดเบียน มีคิดอันเดียวที่จะไม่ทุกข์ คือ มีความเชื่อเรื่องกรรม คือคิดตามที่พระพุทธเจ้าคิด คิดตามที่พระพุทธเจ้าสอนจะไม่มีทุกข์

การจะใส่เหตุหรือความคิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์ ก็ต้องฟัง (ปรโตโมสะ) ตั้งใจฟังเสียงผู้อื่น คือ การฟังและเรียนรู้จากสัตบุรุษ ผู้ที่จะสามารถพาให้บรรลุธรรม ซึ่งมีอยู่จริงในโลก ตามหลักสัมมาทิฏฐิ 2 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อ 497) และสัมมาทิฏฐิ10 ข้อ 10 ว่า บุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ (สยัง อภิญญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้บรรลุพระโสดาบันและภูมิอาริยะที่สูงขึ้นได้นั้น มีอยู่ ฉะนั้น ผู้ที่ต้องการความพ้นทุกข์อันถูกต้องถูกตรงอย่างเป็นสัมมาทิฏฐิแท้ของพุทธ จะต้องตามหาผู้รู้นั้นให้เจอ เมื่อพบแล้วก็ต้องฟัง ฟังให้ชัดเจน แล้วพากเพียรปฏิบัติตามให้พ้นทุกข์ให้ได้ไปตามลำดับ ๆ เพราะผู้แสดงธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้วนั้น เป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลก (พระไตรปิฎกเล่มที่ 20 “ทุลลภสูตร” ข้อ 554) ดังนั้นกว่าจะตามหาสัตบุรุษเจอ จึงต้องรีบพากเพียรปฏิบัติด้วยความเบิกบาน หากไม่รีบลงมือปฏิบัติตามก็จะมีแต่ความไม่พ้นทุกข์และมีวิบาก

พฤติกรรมที่เป็นกิเลส คือ พฤติกรรมที่เป็นโทษ การจะมีสุขภาพดี จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการทำพฤติกรรมใหม่ ทำพฤติกรรมที่เป็นศีลที่จะเป็นประโยชน์ให้กับตนเอง เพราะศีลจะนำความสุขมาให้ ดังนั้น การกระทำใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพหรือกระทำกิจกรรมการงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารหรือการทำงานต่าง ๆ หากการกระทำนั้นได้ทำร่วมกับการปฏิบัติอาริยศีล คือ การปฏิบัติสัมมาอาริยมรรคมีองค์ 8 อย่างมีปัญญาจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็จะผู้มีความผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้จริง

กระบวนการสร้างภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะด้วยสัมมาอาริยมรรค "ศีล สมาธิ ปัญญา"

ในเมื่อชีวิตทุกชีวิต ต้องเจอสภาพที่เป็นทุกข์ตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย การประสบกับสิ่งที่ชัง ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความไม่ได้สมดั่งใจปรารถนา ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในขันธ์ 5 (รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ) พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้อริยสัจ 4 จึงสอนแต่วิชาดับทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ใช้อาหารและพฤติกรรมการเคี้ยว อันเป็นการเคลื่อนไหวหลักในการกินอาหาร มาเป็นหนึ่งในตัวอย่างต้นแบบเริ่มต้น (Model) ในการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ไปสู่ความผาสุกพระนิพพานอันยั่งยืน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารตามหลักพุทธธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การดับทุกข์ด้วยการเคี้ยว

การนำวิธีการเคี้ยวมาใช้ในการดับทุกข์ ตามหลักสัมมาอาริยมรรคมีองค์ 8 ในการฝึกฝนการสร้างปัญญาการดับทุกข์ ดับความชอบชังในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้นแบบเริ่มต้นฝึกฝนในการดับทุกข์หรือดับกิเลสชอบชัง (โลก โกรธ หลง) ที่มีในตน ในการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ (ปัญญาธาตุ) ในการพิจารณาเลือกและแยกแยะให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและลดละเลิกสิ่งที่เป็นโทษต่อชีวิต ไม่เสียเวลาเพลิดเพลินไปหลงกินอย่างเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ของกิเลส ในการติดการเสพสุขลวงกามและอัตตา ด้วยคนเราควรได้กินอาหารเพื่อประโยชน์ของชีวิต เพื่อความสงบสบายของชีวิต เพื่อกำจัดกิเลส และได้ประโยชน์ต่อสุขภาวะทั้งกายใจเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและปัญญาความผาสุก

ผู้ที่มีปัญญาฉลาด จะเป็นผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าในทุกเรื่องได้ ตั้งแต่ในเรื่องของการกินอาหาร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ" (มโนปุพพังคมา ธัมมามโนเสฏฐา มโนมยา) (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อ 11) "ศีลยอดเยี่ยมในโลก"(สีลัง โลเก อนุตตรัง) (พระไตรปิฎกเล่ม 27 "สีลวีมังสนชาดก" ข้อ 86) "อาหารเป็นหนึ่ง สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ เพราะอาหาร" (สัพเพ สัตตา อาหารัฏฐิติกา) (พระไตรปิฎกเล่ม 25 "สีลวีมังสนชาดก" ข้อ 4) ดังนี้

ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ศีลเป็นเยี่ยมที่หนึ่ง อาหารเป็นหนึ่งในโลก

"ใจ ศีล อาหาร" ปฏิบัติร่วมกันได้ฤทธิ์แรงบวกเกิน 100

"ใจ ศีล อาหาร" เป็นสภาวะพลังงาน 3 เส้า ทั้งในระดับนามธรรมและรูปธรรม ดังนั้น ผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อความเจริญยิ่ง อย่างเป็นการเจริญ "อธิศีลอธิจิตอธิปัญญา" เป็นไปเพื่อความผาสุกยั่งยืน เพื่อการบรรลุธรรม มีความเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย สบาย เบากาย เบาใจ เบาท้อง อิ่มเต็ม อิ่มนาน มีกำลัง อยู่อย่างผาสุก ทำกิจกรรมการงานและเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว พร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนในทุกสถานการณ์ มีความสามัคคี โดยทำด้วยการ "พึ่งตน ลดกิเลส

ทำสมดุลร้อน และแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่มิตรดีมีศีล” อันเป็นทางสายกลาง ทางแห่งมรรคมีองค์แปด เป็นภูมิปัญญาสูงสุดของพระศาสดาที่ได้ถ่ายทอดมาแต่โบราณกาลตกมาถึงปัจจุบันนี้ ที่ยังมีอยู่ ดังนั้น ผู้ที่ได้พบภูมิปัญญานี้แล้ว จึงควรพากเพียรได้รีบเร่งลงมือทดลองปฏิบัติอย่างเต็มที่ใน “อาหาร 4” ด้วยใจที่รู้คุณค่ารู้ประโยชน์ในการกินอย่างเป็นการศึกษาและปฏิบัติ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ตามหลักไตรสิกขา “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามพระปัญญาพระพุทธเจ้าในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งสอดร้อยและสอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างเป็นองค์รวมทั้งสิ้น

การกินอาหารที่เป็นบุญกุศล ด้วยการรักษาศีล “ไม่เบียดเบียน”

หลักการปฏิบัติศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ ในการกินอาหารและการกระทำทุก ๆ เหตุการณ์ ใจเพชร กล้าจน (2561 : 25 - 31) กล่าวว่า ศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ เป็นศีลที่มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดสิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูดดึงสิ่งดีงามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกตรง ก็จะเกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งมวลในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งมวลออกไปจากชีวิตตน ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการเพิ่มศีลให้เหมาะกับฐานจิตของตน ก็จะเกิดประโยชน์สูงสุด คือ ถ้าสิ่งนั้นเหมาะควรหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพด้านดีสูงสุด แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะควรหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็วแต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือนหรือบอกว่าสิ่งนั้นไม่เหมาะควรหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่งนั้นได้เร็ว ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการผิดศีล ก็จะเกิดโทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้นลงหรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนผิดศีลใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะควรหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะลดประสิทธิภาพด้านดีลง หรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะควรหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะไม่มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีบอกเตือนเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้ายมักจะออกฤทธิ์บอกเตือนช้าแต่จะหนักและนาน ผู้นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้นได้ช้าและทรมานหรือเสียหายนาน

รายละเอียดระดับปานกลางของศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ ซึ่งมีเนื้อหาจากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้

ศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี คือ

การให้ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หาประมาณมิได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ปุญญาภิสันทสูตร ข้อ 129) (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น)

ข้อปฏิบัติศีลเบื้องต้น คือ ไม่ฆ่าสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใด ๆ โดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรง อันมีรากเหง้ามาจากการปรุงแต่งความชอบชังในสิ่งต่าง ๆ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และการไม่สามารถนำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์

ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรงต่อคน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น โดยฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้ได้ โดยใช้เนื้อหาเทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว บททบทวนธรรม หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

ศีลที่สูงขึ้นไปอีก คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่เบาบาง

ดังนั้น การปฏิบัติ “การกินอาหารที่เป็นบุญกุศล ไม่เบียดเบียน” จึงเป็นการปฏิบัติศีลที่กายวาจาใจ เริ่มต้นในการปฏิบัติศีลด้วยการ “ไม่เบียดเบียน” ผู้มีปัญญา สามารถปฏิบัติศีลข้อ 1 เพียงข้อเดียว 1 ข้อ ก็สามารถนำไปใช้ปฏิบัติศีลให้บรรลุธรรมได้ทุกเรื่อง และทุกข้อเช่นเดียวกัน และด้วยศีลข้อที่ 1 เป็นข้อต้นของศีลทุกข้อ จึงครอบคลุมการปฏิบัติศีลทุกข้อของพระพุทธศาสนา ด้วย “การไม่เบียดเบียน” ต่อตัวเรา คนอื่น สัตว์อื่น และสิ่งของต่าง ๆ ดังนั้นการปฏิบัติศีล “ความไม่เบียดเบียน” ตั้งแต่การเริ่มกินอาหารว่าจะมีการประมาณในการบริโภคอย่างไร อาหารที่สมดุลร้อนเย็นอย่างรู้จักประมาณทั้งในชนิดของอาหาร ปริมาณของอาหาร การเคี้ยวอาหาร การทำใจ และการใช้ปัญญาที่พอเหมาะ (โภชเนมัตตัญญุตา) และล้างความชอบชังหรือความสกปรกติดยึดในจิตใจจากการติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ในอาหารคำข้าว การเสพกาม (หลงชอบในชั่ว หลงชังที่ไม่ได้เสพชั่ว) และอัตตา (หลงชอบในดี หลงชังที่ไม่เกิดดีดังใจหมาย) ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) จึงจะเป็นการ “ไม่เบียดเบียน” และเป็นประโยชน์สูงสุดต่อตนเองคนอื่นและสัตว์อื่น ผู้ปฏิบัติสามารถใช้แนวทางการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งได้บูรณาการจากหลักพุทธธรรม ตามพระธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและหลักธรรมของแต่ละศาสนาตามความเชื่อถือของแต่ละคน หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พ่อหลวงรัชกาลที่ 9 และได้รวมนำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้

เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

อาหารเป็นหนึ่งในโลก

การรับประทานอาหาร ตามหลักภูมิปัญญาพระพุทธศาสนาอันเป็นหลักภูมิปัญญาสูงสุดที่ผู้วิจัยและเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและนักปฏิบัติธรรมชาวบุญนิยมในบางท่านได้ใช้เป็นฐานในการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน บุคคลผู้ปฏิบัติควรได้พากเพียรศึกษาและฝึกฝนทดลองปฏิบัติการลดกิเลสในอาหารตามดู ด้วยการเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น หากปฏิบัติตามได้จริงและพิสูจน์เห็นได้ชัดแจ้งด้วยตัวท่านเองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะทำกี่ครั้งก็เห็นผลได้จริงตามนั้นทุกครั้ง เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) จะนำมาซึ่งความผาสุกอันยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ การกินอาหาร

อาหารเพื่อความพ้นทุกข์ สามารถแบ่งเป็นอาหารวัตถุด้านรูปธรรมหรืออาหารกาย และอาหารใจด้านนามธรรม 1) อาหารด้านวัตถุ มีฤทธิ์ 30 % ด้วยการทำสมดุลร้อนเย็นทางด้านวัตถุ 2) อาหารด้านจิตวิญญาณ มีฤทธิ์ 70 % ทำด้วยการล้างชอบชัง เมื่อทำควบคู่กันทั้งอาหารวัตถุและอาหารจิตวิญญาณด้วยใจที่ผาสุกเบิกบานสุด จะมีฤทธิ์แรง 100 % บวกเกิน 100 จนถึงระดับอินฟรีนิตี้ได้

กวฬิงการาหาร อาหารด้านวัตถุ มีฤทธิ์ 30 %

การรับประทานอาหาร ผู้รับประทานอาหารควรคำนึงถึงหรือใช้**หลักการประมาณ** (โภชเนมัตตัญญุตา) ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะ มีดังนี้

1. **ประมาณการสมดุลร้อนเย็น** ก่อนการรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติควรได้ประเมินและวินิจฉัยสภาวะสมดุลร้อนเย็นของกายใจ ก่อนลงมือรับประทานอาหาร ด้วยการพิจารณาเลือกรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ หรือหลักการแพทย์วิถีธรรม หรือหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน และวิทยาศาสตร์โภชนาการต่าง ๆ โดยใช้สภาวะสมดุลร้อนเย็นเป็นหลักในการประมาณ

วิธีปฏิบัติคือ ควรรับประทานอาหารไร้สารพิษดีที่สุด หรือลดพิษจากเคมีให้ได้มากที่สุด ด้วยวิธีต่าง ๆ การแพทย์วิถีพุทธใช้การลดพิษจากเคมี ด้วยน้ำซาวข้าว หรือถ่าน 1 - 5 ก้อน ขนาดครึ่ง - 1 กำมือ หรือเกลือ 1 - 3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำซาวข้าวหรือน้ำเปล่า 5 - 10 ลิตร แช่พืชผักผลไม้หรือธัญพืชประมาณ 10 - 20 นาทีขึ้นไป

ลดหรืองดเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้ ควรลดหรืองดเนื้อสัตว์ใหญ่ หันมารับประทานสัตว์เล็กแทน จนเหลือรับประทานปลา และไข่ เป็นลำดับ) เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด

ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป สำหรับองค์ประกอบของสภาพร่างกาย อากาศ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยโดยรวม ในปัจจุบัน ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ 10 - 30 % ของที่เคยปรุงโดยทั่วไป คือ รับประทานเกลือประมาณ 1 ช้อนชาต่อคนต่อวัน, น้ำตาล ไม่เกิน 5 ช้อนชาต่อ

คนต่อวัน, พริก (พริกชี้ฟ้า) ไม่เกิน 1 - 3 เม็ดต่อคนต่อวัน และน้ำมันพืช 1 - 4 ช้อนชาต่อคนต่อสัปดาห์ โดยสามารถปรับลดหรือเพิ่มตามสภาพร่างกาย ณ เวลานั้น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากาย มีกำลัง ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักดีที่สุด ถ้าต้องการใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น ซีอิ้ว เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น ควรใส่เพียงเล็กน้อย

เทคนิคโดยรวมในการปรับสมดุลด้วยสมุนไพรและอาหาร

1. ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม พบว่า คนส่วนใหญ่มักป่วยด้วยภาวะร้อนเกิน ดังนั้น จึงนิยมใช้สูตรล้างพิษร้อน ในเบื้องต้นก่อน ประมาณ 3 - 7 วัน และพบว่า ผู้ป่วยกว่า 80 % จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น คือ มีสภาพสบาย เบากายหรือมีกำลัง ภายใน 3 - 7 วัน

2. ทดลองใช้สูตรปรับสมดุล (ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป ประมาณ 30 % ของที่ใส่โดยทั่วไป) ถ้ารู้สึกไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ก็ให้งดหรือลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนลง ในปริมาณที่เรารู้สึกสบาย เบากายและมีกำลังที่สุด แต่ถ้ารับประทานสูตรปรับสมดุลแล้วรู้สึกสบาย เบากายและมีกำลังดี ก็ให้รับประทานสูตรปรับสมดุลไปเรื่อย ๆ ซึ่งโดยปกติทั่วไป พบว่า เมื่อรับประทานสูตรปรับสมดุลนานเข้า มักจะเกิดภาวะร้อนเกินขึ้น คือ มีอาการกำลังตก หนักเนื้อหนักตัวหรือมีอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เป็นภาวะร้อนเกิน เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปากเป็นแผล ผื่นขึ้น ปวดบวมแดงร้อนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น ถ้าเกิดสภาพดังกล่าว ให้ปรับไปใช้สูตรล้างพิษร้อน และก็พบว่า ถ้าใช้สูตรล้างพิษร้อนนานเข้า ก็จะเกิดภาวะเย็นเกิน คือ มีอาการกำลังตก หนักเนื้อหนักตัวหรือไม่สบายต่างๆ ตามภาวะเย็นเกิน เช่น หัวตื้อ ท้องอืด มือเย็นเท้าเย็น หนาวสั่น เป็นต้น ถ้ามีอาการดังกล่าว ก็ให้ใช้สูตรปรับสมดุล เมื่อทำอย่างนี้กลับไปกลับมาเรื่อย ๆ อีกสักพัก กิเลสเราก็จะอยากรับประทานสิ่งที่เป็นพิษที่เราเคยติด เช่น อยากรับประทานอาหารรสจัด อยากรับประทานขนม เป็นต้น

เราควรจะรับประทานอาหารที่เป็นพิษ (เป็นโทษกับชีวิต) 2 กรณี 1) เมื่อเราอยากรับประทานมากจนรู้สึกเครียด ก็ให้รับประทานอาหารที่เป็นพิษนั้นเสีย พอหายอยากหรือพอไม่เครียดจนเกินไป เพราะถ้าเรารู้สึกเครียดมากเกินไป พิษของความเครียดจะเป็นพิษมากกว่าอาหารที่เป็นพิษ ถ้าเราพอคลายเครียดได้แล้วก็เริ่มใช้เทคนิคสูตรล้างพิษร้อนและสูตรปรับสมดุล ดังกล่าวข้างต้น จนกว่าเราจะเกิดความอยากรับประทานอาหารที่เป็นพิษมากจนเครียดถึงขั้นทนได้ยากทนได้ลำบากอีกครั้ง เราก็ค่อยเอาอาหารที่เป็นพิษมารับประทานอีกครั้ง พอตั้งหลักตั้งลำได้ก็ล้างพิษร้อนและปรับสมดุลใหม่อีกครั้ง ทำวนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง 2) ต่อให้เราไม่ได้อยากรับประทานอาหารที่เป็นพิษ เราก็ควรจะฝึกรับประทานอาหารที่เป็นพิษบ้างเป็นบางคราว เพื่อเป็นการสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย จากการที่ร่างกายได้ฝึกขับพิษและฝึกอดทนต่อพิษ โดยในกรณีที่เราแข็งแรงดีหรือเจ็บป่วยไม่มาก อาจฝึกรับประทานอาหารที่เป็นพิษบ้าง ประมาณ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยรับประทานในปริมาณที่พอรู้สึกไม่สบายบ้างเล็กน้อยที่สามารถแก้ไขหรือทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากหรือไม่ออกอาการไม่สบายใด ๆ เลยก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรรับประทานอาหารที่เป็นพิษ

หลังจากที่รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้ว จะได้ไม่เป็นพิษกับร่างกายมากเกินไป ยกเว้น ในคราวนั้นหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพไม่ได้ ส่วนในกรณีผู้ป่วยหนักหรือเสี่ยงที่จะเสียชีวิต ให้พยายามอดทนที่จะไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนกว่าจะเครียดเกินไปหรือแข็งแรงขึ้นจึงค่อยเริ่มทดลองรับประทานสิ่งที่เป็นพิษ

หลักการสังเกตปริมาณอาหารสมดุลร้อนเย็นแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้น ๆ ถ้าร่างกายต้องการก็จะมีลักษณะดังนี้ เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาย่อยดี ไม่ฝืดปากไม่ฝืดคอ ไม่สากไม่ระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากายและมีกำลัง ตรงกันข้าม เมื่ออาหารชนิดนั้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว หรือขณะนั้นร่างกายไม่ต้องการอาหารชนิดนั้น ก็จะมีลักษณะ เคี้ยวละเอียดยาก ไม่ค่อยมีน้ำลายออกมาย่อย ฝืดปากฝืดคอ สากหรือระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกไม่มีพลังชีวิตเพิ่มหรือพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ถ้ามีอาการดังกล่าว ณ เวลานั้น ควรงดอาหารชนิดนั้นเสีย

ภูมิปัญญาการกินอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมพบความจริงว่า ไม่มีสูตรใดตายตัวสำหรับทุกคนตลอดเวลา ทุกท่านที่ต้องการสุขภาพที่ดีต้องปรับสมดุลไฟธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้น ๆ

หลักการประมาณการในบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะอันผาสุกและเบิกบานไปเป็นลำดับ ๆ

การประมาณในการบริโภค มีหลักการประมาณที่ควรได้พิจารณาในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ประมาณการเลือกอาหารที่ถูกสมดุล (ฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น) เป็น

การกินอาหารตามลำดับการย่อยง่าย ด้วยอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าวและกับข้าว ธัญพืชหรือถั่วต่าง ๆ น้ำซุป ในอาหารลำดับต่าง ๆ เหล่านี้จะมีฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น ซึ่งหากผู้ปฏิบัติได้ศึกษาอาหารชนิดใดว่ามีฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นมาให้ถูกกับสภาวะร่างกายของตนเองได้แจ่มชัดมากยิ่งขึ้น ช่วยทำให้การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อนั้นมีความสมดุลอันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาวะของผู้เคี้ยวอาหารโดยมีการประมาณในการรู้ประโยชน์ ที่จะเป็นการสร้างวิบากดีให้กับตนเอง ดันวิบากร้ายให้ออกไป เป็นการส่งเสริมให้ตนได้ทำบุญกุศล ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้เบิกบาน ไร้กังวล และช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นประโยชน์ต่อชีวิตตนและผู้อื่นอย่างไม่ประมาท กินอาหารได้อย่าง “ไม่เบียดเบียน” อันเป็นประโยชน์ได้สูงสุดอย่างเป็นประมาณการที่ดีที่สุด

ประเภทของอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นชนิดต่าง ๆ และการปรุงอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นเป็นสูตรที่สมดุลร้อนเย็น เช่น สูตรอาหารพลังพุทธ สูตรน้องพุทธ ซึ่งเป็นสูตรอาหารนิพพาน และสูตรอาหารปรับสมดุลสูตรต่าง ๆ กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว เมื่อผู้ปฏิบัติเลือกกินอย่างเหมาะสมกับสภาพสภาวะสมดุลร้อนเย็นของตนเองในแต่ละวัน และมีเวลามากพอหรือสบาย ๆ ในการปฏิบัติ โดย

มีหลักปฏิบัติ 4 ข้อในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี คือ 1) ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ 2) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน 3) รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย 4) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย จะมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาวะของตนเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติพึ่งตนเองได้ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อได้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไปได้ โดยข้อมูลในรายละเอียดของอาหารฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น และสูตรอาหารพลังพุทธและสูตรน้องพุทธ ได้นำเสนอไว้ในบทที่ 6 ของงานวิจัยนี้

2. **ประมาณการเคี้ยวให้พอเหมาะ**

การเคี้ยวอาหารที่ดี คือ รู้หลักการเคี้ยว เคี้ยวให้สบายพอดีย่อยง่าย ไม่หยาบเกินไม่ละเอียดเกิน เคี้ยวเร็วหยาบเป็นหยาง (ร้อน) เคี้ยวช้าละเอียดเป็นหยิน (เย็น) เคี้ยวหยาบเกินก็ไม่ดี เคี้ยวละเอียดเกินก็ไม่ดี เคี้ยวให้พอเหมาะสมกับระบบย่อยของร่างกาย ไม่ทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักเกินจนทำให้เสียสุขภาพ และไม่เบาเกินจนกระเพาะอาหารไม่แข็งแรง

สอดคล้องกับที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, เมษายน 13) ได้กล่าวว่า “การเคี้ยวละเอียดก็ให้เหมาะสมพอดี การรีบเคี้ยวอาหารก็หยาบ การย่อยก็ต้องใช้พลังงานมาก การเคี้ยวละเอียดก็ไม่ควรจะต้องเคี้ยวจนเป็นน้ำแล้วถึงกลืน เลยไม่ต้องใช้อะไร การทำงานสรีระก็ไม่ได้ใช้งาน มันก็จะอ่อนแอแย่เลย เราก็ต้องเคี้ยวอย่างพอเหมาะพอดี เคี้ยวอย่างกลืนพอได้ ก็ใช้สามัญสำนึกก็พอแล้ว นี่ก็เป็นธรรมชาติอยู่แล้วคน”

การเคี้ยวที่เหมาะสม จะมีจุดพอดีที่เป็นประโยชน์ที่สุด ที่ทำให้เกิดพลังสูงสุดพลังเต็มมากที่สุด จับความพอดีให้ได้ จุดที่รู้สึกเบากาย มีกำลัง ผาสุกที่สุด สภาพอรหันต์ในเรื่องอาหาร ตรวจง่าย ๆ คือ ตรวจที่เบาใจ คือ สามารถเลือกกินสิ่งนี้ก็ได้ ไม่กินก็ได้ กินก็เบาใจ ไม่กินก็เบาใจ และเราคุมกระบี่ได้ว่าเราจะกินหรือไม่กินเพราะอะไร โดยที่เราจะกินก็ได้ไม่กินก็ได้ จะกินปริมาณเท่าไหร่ พอไม่กินก็หยุดได้เลย เพราะล้างชอบชังได้ ไม่ติดไม่ยึด มันจะเบาใจ ถ้าเบาใจก็จบในเรื่องอาหาร จบที่ เบาใจ (ใจเพชร กล้าจน. 2561 : 155 - 156)

3. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ในเบื้องต้น ให้แยกว่าอาหารใดเป็นปฏิกูล (สกปรก) เป็นอาหารดีมีประโยชน์ หรือเป็นอาหารไม่ดี อาหารไม่ดีสกปรกเป็นโทษ เป็นอาหารที่เป็นพิษ นี้คือ อาหารที่เป็นปฏิกูล ให้ตัดออกจากอาหารที่ควรรับประทานก่อน ให้พิจารณาเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์ที่ไม่มีปฏิกูล (สกปรก) ที่จะเป็นพิษกับร่างกายและจิตวิญญาณก่อน เป็นการฝึกฝนการตัดตัวการติดยึดในอาหารที่เป็นโทษในจิตใจด้วย โดยใช้การพิจารณา “กินเอาประโยชน์ กินกันตาย กินกันหิว กินหายโรค กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว” กินด้วยใจที่รู้คุณค่ารู้ประโยชน์ อาหารมังสวิรัติสุขภาพมักไม่อร่อย การปรุงรสเพียงแค่ 5-30% จากที่เคยปรุงปกติ จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายในระยะยาว และการปรุงอาหารด้วยเกลือเพียงอย่างเดียว ซึ่งเกลือเป็นความเค็มที่ดีที่สุดในโลก ให้พลังชีวิตที่ดีที่สุด การหมั่นพิจารณาในการเอาประโยชน์จากอาหารมังสวิรัติสุขภาพรสจืด รสไม่จัด ปรุงอาหารด้วยเกลือ

ธรรมชาติ เป็นการได้ฝึกฝนการลดละเลิกกามคุณ 5 หรือการติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในอาหารที่มีโทษและเป็นบาป เช่น การติดรสชาติเปรี้ยวหวานมันเค็มจัดในระดับอบายมุข อาหารที่เป็นโทษเป็นพิษภัยให้กับชีวิตตน ที่เป็นการเพิ่มโรคและนำเหตุการณ์ร้ายมาให้กับตนเอง ผู้อื่นสัตว์อื่น และโลกได้ เช่น การกินอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ อันเป็นการสร้างวิบากร้าย คือ การสร้างโรคภัยไข้เจ็บให้กับตนเองและทำให้จิตใจเศร้าหมองเป็นทุกข์ทรมานจากการเบียดเบียนชีวิตตนเองและสัตว์อื่น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในจุลศีลข้อ 1 ให้ปฏิบัติมหาทาน พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 “จัตตาริสูตร” ข้อ 281 ว่าอาหารที่ควรกินเป็นประโยชน์ คือ อาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ ขณะนั้น ๆ และกินน้อยใช้น้อย (คือ การปฏิบัติจุลศีล มัชฌิมาศีล มหาศีล ที่เป็นประโยชน์สูงสุด ในการสร้างเหตุปัจจัยแห่งความผาสุกทางปัญญา) ดังนี้

ในจัตตาริสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายบรรดาจีวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเภสัช มูตรเน่า (ปัสสาวะ) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลายเรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่า ไม่กระทบกระเทือนภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรม ที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ”

สอดคล้องกับที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, กุมภาพันธ์ 14) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติ อาหาเรปฏิกูลสัญญาว่า “ไม่ว่าจะกินเนื้อสัตว์ หรือไม่เนื้อสัตว์ เมื่อคายออกมา มันเป็นการเสริมกาม ก็เป็นเศษกาก ถือเป็นของทิ้ง เป็นอะไร เป็นขยะ พอคายออกมาจากปาก มันก็ปนกัน อะไรที่เรากินมันก็แหลกปนกันเหมือนก้อนขยะ เหมือนกับอุจจาระ คนก็รู้สึกรังเกียจ อะไรอย่างนี้ จะไปรังเกียจอะไร มันยังไม่ได้เข้าไปปรุงแต่งกับน้ำย่อยด้วยซ้ำไป มันยังไม่เป็นอุจจาระ เป็นของใหม่ ๆ แต่คนเราก็อุปาทาน (ความติดมั่นยึดมั่นถือมั่น) ไปยึดติดอะไรต่ออะไร เป็นอุปาทาน

การล้างอุปาทาน เคี้ยวแล้วก็คายออกมาดู ว่ามันก็เป็นอาหาร เป็นขยะเป็นอาเจียนมันก็ไม่ใช่ การเคี้ยวก็คายออกมาดู มันก็เป็นอาหาร ที่เป็นอาหารที่สะอาด ก็สะอาดอยู่แล้ว ให้เราอุปาทานก็ราวว่าเป็นขยะเป็นอาเจียนเป็นของที่ออกมาจากร่างกายแล้ว มันไม่ใช่ มันจะกินกลืนเข้าไปได้ นี้ก็แสดงว่าเราวางอุปาทานได้ เหมือนกับคนกินปัสสาวะ มันก็เป็นอุปาทานว่าปัสสาวะมันสกปรก มันอะไร ถ้าปัสสาวะมันสกปรก คุณก็ตาย จะให้เรากินปัสสาวะทุกวันนี้ ก็เพื่อล้างอุปาทาน

การเคี้ยวเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม คือ การเคี้ยวเป็นผัสสะอย่างหนึ่ง เคยอธิบายว่า เคี้ยวๆๆ แล้วก็บ้วนออกมา ดูแล้วก็ปลงอสุภะ มันเป็นอาหารเคี้ยวจากปากเราแท้ ๆ มือเราก็ไม่ได้สกปรกอะไร แล้วก็เอาเข้าไปอีก มันจะเป็นอะไร มันไม่ใช่อาเจียน มันไม่ใช่เศษกากอะไร อาหารที่เรากินอยู่

เคี้ยวๆๆ มีการพิจารณา ก็เป็นอยู่ ปลง คุณอย่าไปนั่งอุปาทาน ว่าอาหารนี้เคี้ยวแล้วก็คายออกมา เหมือนขยะเหมือนอาเจียนเหมือนอะไรนี่ มันไม่ใช่ มันก็อยู่ในสภาพที่คุณรู้อยู่เดี๋ยวนี้ เคี้ยวแล้วคายออกมา ถ้าคุณไม่คายออกมามันก็กลืนเข้าไป เอาออกมานี่ มือคุณนี่มันก็ใส่ช้อนใส่ชามอยู่ มันก็ยังสะอาดอยู่อย่างเก่านั้นแหละ คุณจะเอากินคืนเข้าไปมันก็อยู่เหมือนเก่า นี้คือการปฏิบัติธรรม”

ผัสสาหาร มโนสัญญเจตนาหาร วิญญาณาหาร อาหารด้านจิตวิญญาณ มีฤทธิ์ 70 %

4. การล้างชอบชัง

การทำอาหารกาย ในขณะเดียวกัน ก็ทำอาหารด้านจิตวิญญาณด้วย ปฏิบัติฝึกฝนการล้างชอบชังด้วยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด อาการตัวชอบตัวชัง คือ อาการกิเลส อาหาเรปฏิกูลสัญญาของวิญญาณาหาร คือ ปฏิกูลหรือสิ่งสกปรกของอาหารในระดับจิตวิญญาณ การล้างปฏิกูลสัญญาหรือความชอบชังอันเป็นสิ่งสกปรกในจิตใจ จึงต้องใช้ปัญญาพุทธะ สัมมาทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง) ตามหลักพระพุทธศาสนามาใช้ในการกำจัดความคิดที่เป็นทุกข์ มิจฉาทิฏฐิ เปลี่ยนความคิดสกปรกของมาร (ธรรมดำ) ที่นอนเนื่องในจิตใจมาเป็นความเห็นแบบพุทธะ (ธรรมขาว) คือ ความยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นการกินอาหารตามหลักพุทธะ คือ การปฏิบัติในอาหาร 4 ในขณะเคี้ยวกวฬิงการาหารหรืออาหารคำข้าว ด้วยการรู้ประโยชน์อย่างมีประมาณ เพื่อการบรรลุธรรมทุกคำข้าว

ดังนั้น การกินอาหาร 4 ที่เหมาะสม ในขณะเคี้ยวกวฬิงการาหารหรืออาหารคำข้าว เคี้ยวได้อาหารนามธรรม 3 ด้วย คือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร อ่านอาการเวทนาชอบชังในอาหารคำข้าวและเหตุการณ์ต่าง ๆ ออก แยกอาการแบบชาวบ้านที่หนาด้วยกิเลส (เคหะสิตะ) และแบบพระอาริยะที่ไม่มีกิเลสหรือดับกิเลสได้ (เนมขัมมะ) ออก มีเจตนาในการทำจิตให้เจริญขึ้น มีวิภวตัณหาในการกำจัดอาการสกปรกของกิเลสออก ให้เกิดความเจริญขึ้นในจิตวิญญาณ ด้วยการใช้อาหารที่ถูกต้อง คือ อาหารแบบพุทธะ

กวฬิงการาหารคือ อาหารคำข้าว กินเข้าไปเลี้ยงกายขันธ์ สัมผัสอาหาร ก็สามารถเกิดกิเลสได้ครบทุกทวาร มันมีกามคุณ 5 อาหาร คือคำข้าว คือเบญจกามคุณ จากตาหูจมูกลิ้นกาย ใจจะเกิดกิเลสในทางทวาร 5 คือกามคุณ การปฏิบัติธรรมต้องมีสัมผัสภายนอกเป็นเบื้องต้น แล้วก็เรียนรู้กิเลสฆ่ากิเลส กำจัดกิเลสให้ได้ อาหารจึงเป็นหนึ่งที่เอามาปฏิบัติธรรมเป็นโภชเนมัตตัญญุตาในการประมาณเมื่อมีสัมผัส 6 (พระไตรปิฎก “ภิกขุสูตร” เล่มที่ 25 ข้อ 206-207) การปฏิบัติธรรมของศาสนาพุทธต้องมี สัมผัส 6 แล้วเป็นอปัณกปฏิปทา 3 หลักปฏิบัติธรรมพระพุทธเจ้าถ้าอยู่ในกรอบ 3 อย่างนี้ไม่ผิด

การปฏิบัติธรรม เขตสำคัญคือ รู้จักเวทนาในเวทนา 1) มีธาตุรู้คือปัญญา 2) มีสิ่งที่ให้ธาตุรู้มากำหนดรู้ มีธาตุรู้ที่กำหนดรู้คือสัญญา สิ่งที่กำหนดรู้คือรูป แยกแยะ กาย เวทนา จิตได้ กายคือต้องมีวัตถุพร้อมข้างนอกพร้อมแล้วก็มีจิตร่วมด้วย ความมีรูปนาม เราสำคัญที่รูปนาม ธาตุรู้เมื่อรู้แล้ว

แยกแยะ สิ่งที่ถูกรู้เป็นรูป เช่น นี่มะระมีลูกสีเขียว กล้วยน้ำว้าสุกก็เป็นลูกเหลือง ๆ อย่างนี้ เราก็เห็นรูปร่างอย่างนี้ แต่นามธรรม เวทนาความรู้สึกของเรา ธาตุรู้เวทนารู้แท้ ว่ามันเป็นอย่างนี้ เห็นแต่รูปเฉย ๆ ได้กลิ่น ได้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งหรือรับรสว่ามันเป็นอย่างนี้ ใครมาสัมผัสทางลิ้น ว่ารสมะระอย่างนี้ คนไหนมาสัมผัสก็รสเดียวกันหมด เพราะว่ารสนี้มันเป็นของอันนี้ ส่วนอีกอันหนึ่งเป็น รสเก๊ (รสปลอม / รสเทียม) อันนี้ชอบ ขมกำลังดี เข้าท่า แต่อีกคนก็ว่าไม่ไหวไม่เอา อีกคนหนึ่งก็ว่าขมน้อยไปสวยแต่รูปจูบไม่หอม สู้สะเดาไม่ได้ คนติดรสอันนี้ก็เกิดความชอบความชัง ความชอบไม่ชอบคือรสปลอม แต่รสจริงก็เป็นของมัน มะระมันก็เป็นการขมอย่างนี้ เอาสะเดามาแข่งมันก็เป็นของมัน แต่คุณชอบหรือไม่ชอบคุณกำหนดของมันเอง อันนั้นคือตัวปลอม ตัวปลอม ที่จะต้องไม่ให้มีในจิต

สอดคล้องกับภูมิปัญญาตามหลักการแพทย์วิถีธรรม การปฏิบัติในอาหาร 4 ผัสสาหารกับมโนสัญเจตนาหาร ที่อยู่กับกวฬิงการาหารและวิญญาณาหาร เป็นการปฏิบัติอาริยมรรคทั้ง 8 ประการ เริ่มที่ “สัมมาทิฏฐิ” ปัญญาเห็นชอบ คือ ความคิดเห็นแบบพุทธะ เปลี่ยนวิธีการคิดแบบมาร (ธรรมดำ) ให้เป็นพุทธะ (ธรรมขาว) เป็นการฝึกฝนปฏิบัติล้างความชอบชัง หรือการวิปัสสนาล้างกิเลสความชอบชังในอาหาร 1 เรื่อง ให้ผาสุกหมดความทุกข์ในใจได้ไปเป็นลำดับ ๆ ตามฐานจิตของแต่ละบุคคล เมื่อเราสามารถทำได้ 1 เรื่อง เราก็จะไปทำเรื่องอื่น ๆ ตามได้หมด ล้างชอบชังในแต่ละเรื่อง ๆ แต่ละอย่าง ๆ ในอาหารเป็น เราก็จะไปล้างชอบชังในเรื่องอื่น ๆ เป็นไปตามลำดับ ๆ อย่างมีปัญญาแท้

วิธีปฏิบัติ คือ การใช้ปัญญาวิปัสสนา “ปฏิจจสมุปบาทชอบชัง” ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในการล้างกิเลส (ดูหลักปฏปฏิจจสมุปบาทชอบชัง ในบทที่ 2 ในหน้า ...)

รูปแบบการดับทุกข์ “ชอบชัง” ด้วยปัญญา “อริยสัจ 4” ในการเคี้ยวแบบพุทธะตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ตัวอย่างการล้างความชอบชังในการติดการกินอาหารที่เป็นโทษเป็นบาปไปเป็นลำดับ ๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมหรือจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มาเรียนรู้การศึกษาแบบไตรสิกขา การปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามแบบพุทธะ มีการถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย กินอาหารมังสวิรัติ ทำอาชีพการงานจิตอาสาศูนย์บาท ผู้ปฏิบัติบางท่านจะตัดการกินเนื้อสัตว์ได้เลยทันที ตัดเด็ดขาดได้ตั้งแต่เริ่มแรกปฏิบัติเลยได้ เมื่อได้มาฟังพระสัทธรรมเรื่องความเป็นบาปในการกินเนื้อสัตว์จากสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีผู้มีศีล ด้วยเป็นผู้มีปัญญาถึงรอบมีความเข้าใจในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะตัดการกินอาหารที่มีเนื้อสัตว์ได้เลยทันที ด้วยมีบารมีของเก่าที่ได้บำเพ็ญมาก่อน เมื่อมาถึงในชาตินี้จึงตัดการกินเนื้อสัตว์ได้อย่างเด็ดขาดในทันที แต่ก็มีบางท่านที่แม้จะมากินอาหารมังสวิรัติแล้ว แต่ก็เคยกินอาหารเนื้อสัตว์มาก่อน ยังมีวิบากจากการกระทำบาปที่ทำมามาก ในช่วงแรกก็จะมีบางท่านยังติดการกินเนื้อสัตว์ จะเลิกไม่ได้ในทีเดียว ถึงจะรู้ว่าการกินเนื้อสัตว์นั้นเป็นอาหารที่เป็นบาป ได้ปฏิบัติศีลข้อ 1 และตั้งจิตต้องการออกจากการกินอาหารเนื้อสัตว์หรืออาหารตัวใดตัวหนึ่ง อันเป็นการลดละเลิกการติดยึดในรูป

รสกลิ่นเสียงสัมผัสในระดับอบายมุข การฝึกพิจารณาล้างความทุกข์ใจในการดับความชอบชังในการมีความอยาก (ตัณหา/กาม/ชอบ) มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ทุกขอาริยสัจ คือ ความไม่แช่มชื่น มีความเศร้าหมอง ความคร่ำครวญ ความอึดอัดขัดเคือง รำคาญใจ ความทรมานทุกข์เดือดร้อนกายใจ เพราะ “การกินเนื้อสัตว์ทำให้สัตว์ทุกข์หาประมาณมิได้เลย” เราก็จะได้ทุกข์หาประมาณมิได้เช่นกัน แล้วก็ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรค ที่ไม่สามารถหาวิธีการรักษาที่สามารถมาต้านเอาไว้ได้อยู่ และทำให้เกิดเหตุการณ์ร้าย มีวิบากร้ายเข้ามาในชีวิตได้อย่างไม่จบไม่สิ้นได้เช่นกัน ยิ่งเมื่อมีวิบากและมีกิเลสเข้ามาอีก จะยิ่งเป็นแรงเสริม จึงทำให้มีความทุกข์ทรมานเดือดร้อนกายใจหนักไม่จบไม่สิ้นได้ เพราะการไปกินสัตว์เขาก็เท่ากับไปเบียดเบียนชีวิตเขา เพราะสัตว์ทุกตัวชอบข้อธรรมนี้ว่า “...เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์...” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 19 ข้อ 1459) ดังนั้น ผู้ใดที่มาทำร้ายเราหรือฆ่าเราเสียจากชีวิต เราย่อมไม่ชอบและเกลียดชังผู้นั้น เช่นกัน เมื่อเราไม่ชอบให้ถูกกระทำแบบนั้น คนอื่นสัตว์อื่นก็ไม่ชอบให้ถูกกระทำแบบนั้นด้วยเช่นกัน ด้วยทุกชีวิตก็ “รักสุขเกลียดทุกข์ อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย” ด้วยกันทั้งนั้น

2. สมุทัย คือ หาเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา คือ ความอยากได้ ความอยากกินอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ ด้วยยังติดในรสชาติเปรี้ยวหวานมันเค็มในอาหารชนิดนั้น ๆ อย่างมากในระดับอบายมุข เหตุ คือ อยากได้ หลงสุขลวง ยังอยากได้สุขลวงอยู่ เพราะหลงชอบความรู้สึกสุขปลอม เมื่อแก้ทุกข์ไม่ถูกเหตุ ทุกข์ก็ไม่จบ แก้ทุกข์จึงต้องแก้ที่ต้นเหตุ

3. นิโรธ สภาพดับทุกข์ ก็ต้องมาพิจารณาการทำประโยชน์ จะต้องทำความดีที่หาประมาณมิได้เช่นกัน มีอันเดียว ก็คือ เอาความสุขเอาความดีที่หาประมาณมิได้ มาสู้กับความทุกข์ที่หาประมาณมิได้ มาสู้กัน ถึงจะเอาอยู่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ต้องหาความไม่มีภัย ความไม่มีทุกข์ ความดี อันหาประมาณมิได้มาดันเรื่องร้ายออก การหยุดกินเนื้อสัตว์ จึงเป็นการดับนรกขุมใหญ่ให้กับโลก การหยุดกินเนื้อสัตว์จะเป็นการหยุดสิ่งเลวร้ายที่หาค่าประมาณมิได้เลย ให้ความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน แก่สัตว์หาประมาณมิได้แล้ว ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนหาประมาณมิได้ แปลว่า มีส่วนแห่งการไม่เบียดเบียนเขา มีส่วนแห่งการไม่มีเวรต่อเขา มีส่วนแห่งการไม่เบียดเบียนเป็นมหาทาน

การหยุดกินเนื้อสัตว์ นั้นดีที่สุด หยุดถึงขั้นเนื้อนมไข่ได้ก็ดี ปฏิบัติตามอินทรีย์ / พละ (คือความมีอำนาจ มีพลัง กระทำเพื่อความหลุดพ้น 1) สัทธา (มีความเลื่อมใสเป็นอำนาจเป็นพลัง) 2) วิริยะ (มีความเพียรเป็นอำนาจเป็นพลัง) 3) สติ (มีความระลึกรู้ตัวเป็นอำนาจเป็นพลัง) 4) สมาธิ (มีจิตตั้งมั่นเป็นอำนาจเป็นพลัง) 5) ปัญญา (มีความรู้แจ้งเป็นอำนาจเป็นพลัง) (พระไตรปิฎกเล่ม 19 “สัทธาสูตร” ข้อ 1011 – 1015 พระไตรปิฎกเล่ม 22 “วิตถตสูตร” ข้อ 14) มีปัญญาเจโต ก็จะหยุดกินเนื้อสัตว์ได้เร็ว แต่บางท่านก็มีกำลังปัญญาแจ่มแจ้งแล้ว แต่กำลังใจมันยังไม่ถึง ก็ลดสัตว์ใหญ่ที่มีพิษมากก่อน เพราะการกินสัตว์ใหญ่จะมีเรื่องร้ายเข้ามาในชีวิตได้มาก ก็ให้ลดลงจนมาเหลือสัตว์เล็ก

สัตว์น้อย ปลาเล็กปลาน้อย ดีกว่านั้นก็เลิกปลาเลิกสัตว์เล็กสัตว์น้อยเลย ให้เหลือไข่เหลือนม ดีกว่านั้นอีก ก็ให้ลดละเลิกนมไข่เลย แต่ถ้าไม่ไหวก็ให้กินไข่นมที่มีอยู่ในขนมไปก่อน แต่ถ้าได้ก็ให้ลดละเลิกเนื้อนมไข่ทั้งหมด มากินมังสวิรัติบริสุทธิ์ ก็ทำเป็นไปตามลำดับ ๆ

ส่วนใจนั้น ก็ให้ปฏิบัติศีล ตามหลักจุลศีลข้อที่ 1 “ไม่เบียดเบียน” ให้ดับทุกข์ที่ใจ ไม่ให้มีเหลือใจที่เป็นทุกข์เลย ใจที่กลัวหวั่นไหว มีความวิตกกังวลไม่แช่มชื่น ชิงชังรังเกียจตลอดเวลา เป็นทุกข์ อย่าให้มีการเบียดเบียนหลงเหลือในจิตวิญญาณของตนเลย คือ การปฏิบัติมรรคมีองค์ 8

4. มรรค วิธีปฏิบัติดับทุกข์ ตั้งการปฏิบัติศีลข้อ 1 คือ “ไม่เบียดเบียน”

ศีลข้อ 1 ทำให้ดีที่สุด เพราะศีลข้อ 1 นั้นเป็นความโหดร้ายที่มากที่สุด เป็นความเบียดเบียนที่สุด การกินเนื้อสัตว์จึงเป็นความอำมหิตโหดร้ายที่สุด เพราะการกินเนื้อสัตว์นั้น ทำให้สัตว์นั้นทุกข์แสนสาหัส เพราะทำให้ชีวิตสัตว์อื่นตกล่วง ด้วยการถูกฆ่า แม้จะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าด้วยตนเองก็ตาม ดังนั้น ผู้ที่ยังเป็นผู้ที่กินชีวิตผู้อื่นหรือสัตว์อื่น จึงมีส่วนทำให้สัตว์นั้นต้องตายไป แล้วจะทำให้ตนนั้นบรรลุธรรมหรือหายจากความเจ็บป่วยหรือพบกับความผาสุกได้อย่างไร ซึ่งบุคคลใด ๆ ถ้าผ่านเรื่องการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวในศีลที่ลึกซึ้งข้อนี้ไปไม่ได้ โอกาสที่จะไปผ่านเรื่องอื่น จะทำได้อย่างไร

อุปกิเลส 16 คือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง ข้อ 8. มัจฉริยะ (ตระหนี่) ให้ล้างใจที่สกปรก สัญญาที่สกปรก (อสุภะสัญญา) มีความตระหนี่ ด้วยการให้ทานทั้งวัตถุและน้ำใจ ในสัมมาทิฏฐิที่เป็นสาสวะ 10 คือ ความเห็นถูกต้อง ที่ยังมีกิเลสหมักหมมในสันดาน เป็นส่วนแห่งบุญให้ผลแก่ขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) โดยมีความเห็นดังนี้

สัมมาทิฏฐิ 10 ปัญญาอันถูกต้องถูกตรงในข้อที่ 1 “ทานที่ให้แล้ว มีผล (อัตถิ ทินนัง)” จะเป็นตัวที่กำจัดมิจฉาทิฏฐิ (ความคิดมารเป็นมิจฉาทิฏฐิ) ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ (ความคิดพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) ที่จะเป็นตัวปรับการกระทำให้ถูกตรง คือ เปลี่ยนความคิดอันเบียดเบียน “การกินเนื้อสัตว์ เท่ากับชอบทำร้ายสัตว์ ชอบกินชีวิตผู้อื่นสัตว์อื่น เป็นบาปเป็นทุกข์ เพราะเป็นการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น จงใจเอาชีวิตผู้อื่น เป็นผู้ไม่มีความเมตตา ไม่เห็นประโยชน์ในชีวิตผู้อื่นคนอื่นสัตว์อื่น แม้ไม่ได้ลงมือฆ่าเอง แต่ก็เท่ากับว่าเป็นการสั่งฆ่า ผิดศีลข้อที่ 1 อย่างเต็ม ๆ ผู้สั่งฆ่าเป็นบาปมากกว่าคนฆ่าเสียอีก เพราะมีเจตนาในการกินสัตว์ จงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น เพราะมีผู้ต้องการกินสัตว์ จึงมีผู้ฆ่าสัตว์มาขาย เป็นไปตามกลไกอุปสงค์อุปาทานของการค้าขาย มีการซื้อขายเนื้อสัตว์ ซึ่งก็เป็นอาชีพอันผิดศีล ฉะนั้น คนกินเนื้อสัตว์ ก็เท่ากับเป็นการส่งเสริมให้มีอาชีพที่ผิดศีลด้วย จึงเท่ากับมีส่วนในการทำผิดศีลข้อ 1 เพราะไปส่งเสริมให้มีอาชีพที่ผิดศีลนั้นเอง มิจฉาอาชีวะ 5 ข้อ 3 ค้าขายเนื้อสัตว์ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คือการค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “วณิชชสูตร” ข้อ 177)” ให้เปลี่ยนมาเป็นความคิดอันไม่เบียดเบียน ความคิดอันเป็นสุข ความคิดที่ไม่มีบาปใด ๆ เลย คือ การให้อย่างไม่มีประมาณหาที่สุดมิได้เลย ให้ชีวิตเขา ให้ความไม่เบียดเบียนแก่เขา

คนอื่นสัตว์อื่นชีวิตผู้อื่น อย่าไปเอาเลย แม้นิดแม้น้อยหนึ่งก็อย่าไปเอาเลย ให้ไม่มีอะไรเหลือเลย "ให้โดยคิดไม่เอาอะไรจากใครให้ได้" นี้คือ "มหาทาน" ทานอันเป็นห้วงบุญห้วงกุศล เป็นธรรมที่คุ้มครองโลกที่สุด ด้วยความละอายและความสะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริต (บาป) ทางกายวาจาใจ จึงได้ปลงบาป ปลงอาบัติ ออกจากบาปนั้น ๆ ด้วยญาณของพระโสดาบัน 7 ญาณข้อที่ 4 "ผิดรีบแก้" ด้วยการ "สำนึกผิด ยอมรับผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น คือ หยุดการกินเนื้อสัตว์อัน เป็นโทษบาปพิษภัย หยุดการเบียดเบียนสัตว์ หยุดการเอาชีวิตผู้อื่น หยุดการเอาจากผู้อื่น หยุดทำความเดือดร้อนทำความทุกข์ทรมานอันแสนสาหัสให้กับผู้อื่น" ด้วยหากเราไม่หยุดการกระทำที่เป็นบาปนั้น ไม่มีความละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ (หิริ) และความสะดุ้งกลัวต่อต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ (โอตัปปะ) แล้ว ความทุกข์และความชั่วทั้งปวงนั้น ก็จะตามติดเราไปไม่จบไม่สิ้นชั่วกัปชั่วกัลป์ เราก็จะต้องทุกข์สุด ๆ เช่นเดิม แต่เมื่อเรามีปัญญาแห่งธรรม "เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม" เป็นผู้กำหนดการกระทำของตนให้ถูกศีลทางกายวาจาใจให้เป็นที่น่าเลื่อมใส เป็นผู้มีศีล คือ เป็นผู้กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ธูตะ) (พระไตรปิฎกเล่มที่ 1 ข้อ 20) และตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ ช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันผู้อื่นให้มาก ๆ แล้ว "ให้" โดยคิดไม่เอาอะไรจากผู้อื่นให้ได้ เป็นการได้รักษาศีลข้อที่ 1 "การไม่เบียดเบียน" ที่บริสุทธิ์ที่สุด อันมีคุณค่าและเป็นประโยชน์สูงที่สุดด้วยความไม่ประมาท เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และประโยชน์โลก เป็นศีลอันนำความผาสุกมาให้อย่างยั่งยืนที่สุดในโลก

การให้ทานอย่างไม่ตระหนี่ ถ้าตระหนี่ในสิ่งที่เราได้แล้ว อย่างเราไม่กินเนื้อสัตว์ได้แล้วเราตระหนี่ในปัญญาของเราหรือไม่ ถ้ายังตระหนี่อยู่ก็เท่ากับทำอกุศล บาปชั่วอยู่ จึงต้องเป็นการให้ทานอย่างสัมมาทิฏฐิ ให้สังเกตว่า ถ้าคนเราทำสิ่งใดอย่างยึดมั่นถือมั่นอะไร ก็จะไม่ได้ในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นนั้น

ยกตัวอย่างที่ต้องเข้าคิวตักอาหาร เช่น เมื่อไปวัด เวลานั่งในแถวหรือยืนรอตักอาหารในแถวไปตามลำดับก็ตาม อาหารใดที่เรารู้สึกชอบ อยากได้อยากกิน (ตัณหา) ในอาหารชนิดนั้น จิตรู้สึกอยากได้อาหารนั้น ใจจะมีความคิดว่าขอให้อาหารนั้นเหลือถึงเรา ๆ หรือเร่งให้มีการตักอาหารเร็ว ๆ การคิดเช่นนั้น ก็จะพบผลได้ว่า ส่วนใหญ่อาหารชนิดนั้นจะเหลือไม่ถึง ส่วนใหญ่อาหารนั้นก็จะหมดก่อนที่จะผ่านมาถึงเราทั้งนั้น แต่ถ้าเราปล่อยวาง จะถึงก็ได้ไม่ถึงก็ได้ ไม่ถึงก็เท่ากับได้เสียสละ ได้ให้คนอื่นก็ดีแล้ว ได้ฝึกฝนการทำใจในใจให้ถูกต้อง หากทำใจปล่อยวางได้ดังนี้ ส่วนใหญ่อาหารนั้นก็จะถึงถ้าเราไม่อยากได้ มันจะได้ ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น

กรณีกุญแจหาย รองเท้าหาย ของใดหายก็ตาม จิตก็จะรู้สึกว่า มีใครเอาของนั้นไปไว้ไหนจิตรู้สึกทุกข์กังวล จะตามหา ๆ หาเท่าไรก็ไม่พบ แต่ถ้าเราปล่อยวางได้ ว่าของหายก็ช่างเขา เดี๋ยวค่อยไปหาใหม่ก็ได้ หาได้ก็ได้ใช้ หาไม่ได้ก็ไม่ต้องใช้ พอวางใจได้ ส่วนใหญ่ก็จะพบของ สัจจะเป็นเช่นนั้น

การอยากได้ ความยึดมั่นถือมั่น ความเครียด พวกนี้เป็นบาป เขาจะกันสิ่งดีออกไป เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอกุศล "ธรรมทั้งหลายไหลรวมสู่ธรรมทั้งหลาย" อกุศลก็ไหลรวมสู่อกุศล พอทำอกุศล

มันก็ดูดอกุศลแต่ปางไหน ๆ เคยไปทำไม่ดีที่ทำให้คนไม่ได้ประโยชน์สิ่งนั้นสิ่งนี้มาแต่ปางไหน ๆ ไปดึงตัวนั้นมาเลยมากั้นเลย ไม่ให้เราได้ เพราะเราเคยไปทำตัวไม่ดีมาอยู่แล้ว มันไปดึงตัวไม่ดีมาเลย แต่พอเราปล่อยวางได้ นี้เป็นความดี เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นพลังความดี พลังความดีไปดึงสิ่งดีมาเลย สิ่งดีที่เราเคยทำมา น้ำไหลไปหาน้ำ น้ำมันไหลไปหาน้ำมัน นี้คือสัจจะ ถ้าให้แล้วไม่ต้องไปอยากได้อะไร ไม่ต้องอยากได้อะไรตอบแทน พลังความดีเป็นของเราแล้ว เขาจะให้เราแค่ไหน อย่างไร ปล่อยวางเลยแล้วแต่เขา นี้คือสัจจะเป็นอย่างนี้

ตัวอย่างการลดกิเลส “การติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส รสเปรี้ยวหวามมันเค็ม”

ตัวอย่างการล้างชอบชังในการติดข้าวเหนียว คนภาคอีสานจะติดการกินข้าวเหนียวมาก ข้าวเหนียวเป็นอาหารประเภทแป้งคาร์โบไฮเดรตที่มีความหวานมากกว่าข้าวเจ้าซ้อมมือและข้าวเจ้าขาว ข้าวเหนียวเมื่อกินในปริมาณที่เท่ากันกับข้าวเจ้า ก็จะให้พลังงานที่มากกว่า จะใช้เวลาในการเคี้ยวการย่อยที่นานกว่า แต่จะทำให้อิ่มเต็ม อิ่มนาน อยู่ท้อง เหมาะกับคนต้องทำงานหนัก ถือเป็นอาหารที่ใช้ในการปรับสมดุลสำหรับคนแข็งแรงปกติได้ดี แต่ถือเป็นพิษโทษภัยอันตรายต่อผู้ที่เป็นโรคเบาหวานได้ จึงต้องมีการประมาณในการกินให้เหมาะสม การประมาณสภาวะสมดุลร้อนเย็นจึงสำคัญว่าควรจะกินข้าวเหนียวหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสุขภาพสมดุลร้อนเย็น ณ ขณะนั้น ๆ จึงต้องตรวจสอบในการเลือกกินข้าวชนิดต่าง ๆ ว่าจะกินข้าวเจ้าขาว ข้าวเจ้าซ้อมมือ หรือข้าวเหนียว หรือจะกินอาหารชนิดใดไม่กินอาหารชนิดใด ก็ขึ้นกับสภาพสุขภาวะและสมดุลร้อนเย็นของแต่ละบุคคล แต่ละสภาวะ ณ ขณะนั้น ๆ ด้วย และทำการตั้งศีลงดลดละเลิกการกินข้าวเหนียวให้เหมาะสมกับสุขภาพกายและฐานจิตของตนให้ดี อย่างผู้มีปัญญารอบรู้และพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญธรรม อย่างมีสติสัมปชัญญะในการกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจของตนให้ดีอย่างถูกศีล

ในการกินข้าวเหนียว สำหรับผู้ป่วยหรือผู้แข็งแรง ก็จะมีรายละเอียดที่ต่างกัน ไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยเช่นกัน ขอยกตัวอย่างกรณีผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ถ้าติดข้าวเหนียวแรง ไม่ได้กินเลย กิเลสจะชักดิ้นชักงอ อันนี้ถือว่าการติดข้าวเหนียวเป็นระดับอบายมุข แต่ถ้าแค่ชอบอยู่ ถ้าไม่ได้กิน ก็หนัก ๆ อยู่ อันนี้อยู่ในขั้นกาม การชอบมากชอบน้อย คือความติดยึดที่ไม่เท่ากัน จึงเป็นการติดในระดับอบายมุขและกามต่างกัน กรณีที่ป่วยอยู่เป็นโรคเบาหวานอยู่ ถ้าเลี่ยงได้ จึงควรหลีกเลี่ยงให้ได้ก่อน ดังให้พรากไม้สดที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อน (พระไตรปิฎกเล่มที่ 13 ข้อ 493)

1. ทุกข์อาริยสัจ การติดยึดอาหารรสจัดมาก ๆ ถือว่าเป็นกาม เป็นอาหารที่เป็นพิษมาก ๆ คือ เป็นพิษเป็นโทษต่อร่างกาย กินเข้าไปเป็นโรคในเวลาไม่นาน เจ็บป่วย เป็นกาม ผิดศีลข้อที่ 3 นำเรื่องทุกข์ทรมานเดือดร้อนกายใจมาให้กับตนเอง และเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นทำตามและเป็นตามได้

2. สมุทัย คือ หาเหตุแห่งทุกข์ ตัณหา คือ ความอยาก ชอบรสหวาน ติดความหวาน อยากได้ความหวาน กินแล้วมีความสุข กินกี่ครั้ง ๆ ก็มีความสุข แต่ความสุขนั้นเก็บไม่ได้ กินแล้วก็หมดไป ต้องกินคำใหม่ทุกครั้ง กินคำใหม่ต่อไปทุกครั้ง ถึงจะมีความสุข กินเอาอร่อยดี ชอบ ๆ เมื่อชอบมากก็

จะรีบกินรีบเคี้ยวรีบกลืน และรีบเอาเกิน จึงทำให้กินได้มาก กินมากคือการกินเกิน ไม่ได้กินเพื่อเอาประโยชน์สาระแท้ของชีวิต แต่กินเอาความอร่อย เอาเกินเมื่อสะสมมาก ๆ จึงป่วย เคยชอบเคยกินกินแล้วอร่อยดี มีความจำ (สัญญา) กับความหวาน ว่ากินแล้วเป็นสุข หลงสุขปลอม เมื่อหมดแล้วก็หาใหม่ เสพใหม่ไปเรื่อย ๆ ตัณหาจึงเป็นความอยากได้สุขปลอม ไม่จบไม่สิ้น ต้องไปแสวงหามาสนองอยู่

3. นิโรธ สภาพการดับทุกข์ ก็ต้องมาพิจารณาการทำประโยชน์ในการทำดี พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลสความชอบ (ชัง) ในการติดยึดในรสหวานในข้าวเหนียว โทษของการมีความชอบชังในรสหวานในข้าวเหนียว การเชื่อเรื่องกรรมว่าวิบากจากการทำดีทำชั่วนั้นมีอยู่ จะให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป ไม่เอาพิษโทษภัยมาใส่ตนเอง เพราะถ้ายังกินอยู่ ความเจ็บป่วยก็ไม่หาย ก็จะทุกข์มีความกลัววิตกกังวลว่าโรคจะไม่หาย ความกลัวโรคมาก ๆ ว่าจะไม่หาย ก็ทำให้สะสมเกิดเป็นความเครียด เครียดแล้วก็เร่งผลอยากให้หายเร็ว ๆ หายเร็ว ๆ ร่างกายจึงเกิดปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ เซลล์กล้ามเนื้อก็เกร็งตัวบีบเอาพิษทุกข์ใจออก แต่พิษจากทุกข์ใจนั้นละเอียดกว่าทุกข์กาย เซลล์ไม่สามารถดันทุกข์ใจหรือพิษออกได้เนื่องจากทุกข์ใจละเอียดกว่าทุกข์ทางร่างกาย ก็สร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาใหม่อีกเพื่อเกร็งตัวบีบเอาพิษออก เมื่อบีบทุกข์ใจไม่ออก แล้วทุกข์ใจก็ยังไม่สลายลดลงไปอีก เซลล์ก็สร้างเซลล์ใหม่อีกจึงทำให้เซลล์และกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ เพราะร่างกายเกิดกรดและพลังความร้อนจากสารเคมีที่ไม่สมดุลในปฏิกิริยารีเฟล็กซ์บีบเอาพิษออกนี้ อันนี้เป็นปฏิกริยาทางด้านร่างกาย จึงดันเซลล์เนื้อเยื่อ เซลล์ก็พังหมด ทุกข์กายก็ต่อไปอีกและเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นรู้สึกตามคนอื่นก็ต้องทุกข์ใจ ทุกข์กายตาม เป็นทุกข์และทำชั่วตามได้ ทุกข์และวิบากร้ายต่าง ๆ จึงตามมาไม่จบไม่สิ้น และนำความทุกข์ทรมานเดือดร้อนมาให้ชั่วกัปชั่วกัลป์

ตัณหา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ ความอยาก ความชอบในจิตใจ เป็นสภาพนามธรรม เป็นพลังงานทุกข์ จึงไม่สามารถดับลงได้ด้วยการรักษาทางด้านร่างกายหรือการปรับสมดุลร้อนเย็นทางด้านวัตถุเพียงอย่างเดียว พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ใจประเสริฐสุด ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ” ดังนั้น ความทุกข์ใจที่เกิดจากการติดยึดความยึดมั่นถือมั่นในข้อธรรมทั้งหลาย จึงต้องใช้ปัญญาแห่งธรรมทั้งหลายของพระพุทธเจ้าเข้าไปดับทุกข์ใจ คือ การใช้ปัญญาวิปัสสนา อันเป็นปัญญาวิมุติ ทุกข์จึงดับสนิท ได้ความผาสุกอันยั่งยืนแท้ไปเป็นลำดับ ๆ

การใช้ปัญญาวิปัสสนา การพิจารณาไตร่ตรองว่า ความชอบติดยึดในความหวานที่เป็นโทษกับโรคภัยที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เช่น กินข้าวเหนียวหรืออาหารที่มีรสหวานมากเกินแล้วทำให้เป็นโรคปวดเมื่อย จะต้องมาทุกข์รักษาโรคอีก ดังนั้นระหว่างการเคี้ยวข้าวเหนียว ให้พิจารณาตามรู้เห็นความจริงตามความเป็นจริงว่าความหวานก็เป็นความหวานอย่างนั้น เคี้ยวข้าวเหนียวให้ช้าละเอียด ถ้ามันชอบมาก มันก็อยากกลืนเร็วๆ เพื่อจะได้กินคำใหม่เร็ว ๆ อยากกลืนก็ไม่กลืน ให้กั๊กไว้ก่อน ค่อยๆ เคี้ยวไป เคี้ยวไปเคี้ยวจนรู้สึกไม่อยากกลืน เคี้ยวไปอีก จนกลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้จึงกลืน จะตามเห็นว่า

ความอยากชอบความติดยึดในความอร่อยนั้นไม่มีอยู่จริง ความหวานเมื่อเคี้ยวไป ๆ ความหวานก็จะค่อย ๆ ลดลงหายไป ก็จะเห็นความจริงตามความเป็นจริง ว่ามันไม่เที่ยงไม่มีอยู่จริง

ประกอบกับการเห็นว่าที่ผ่านมาหากเรากินมากเกินเราก็จะป่วย เราก็จะพิจารณาที่จะกินอย่างมีประมาณ กินตามที่ร่างกายต้องการแล้วพอเลย จะมีฤทธิ์ช่วยล้างลดหรือดับพลังงานความทุกข์ทรมาน ความหลง ความติด ความเครียด ความอยากในสิ่งที่เป็นทุกข์โทษภัยได้อย่างแท้จริงได้ ถ้าเราสามารถรับรู้ได้ว่า อาการอยาก (ตัณหา) เป็นอาการหรืออารมณ์ไม่สบาย ทุกข์ ทรมานในใจ ซึ่งเราหลงโง่สร้างขึ้นมาทรมานตัวเอง เพราะหลงว่าสิ่งที่เราต้องการนั้นเป็นสุข เป็นความน่าชื่นชอบใจเอร็ดอร่อย (อัสสาทะ) เมื่อเราเอามาเสพตามที่ความอยาก (ตัณหา) สั่งการ อาการหรืออารมณ์ที่ไม่สบาย ทุกข์ ทรมานนั้นก็จะลดลงสู่ความสบาย ไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน ซึ่งมีสภาพเช่นเดียวกับอาการหรืออารมณ์ความรู้สึกก่อนที่จะมีความอยาก (ตัณหา) ทำให้จิตใจเราเข้าใจและบันทึกเป็นความทรงจำว่าเพราะได้เสพสัมผัสตามความต้องการที่ตัณหาสั่งนั้น จึงทำให้รู้สึกสบาย ไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน คราวหน้าเราก็อยากอีก เกิดอาการอารมณ์ไม่สบาย ทุกข์ ทรมานอีก แล้วเราก็จำได้ว่าอาการไม่สบาย ทุกข์ ทรมานดังกล่าวนั้นจะลดลงได้ ด้วยการตอบสนองสัมผัส เราก็จะมีพฤติกรรมเอามาเสพสัมผัส วนซ้ำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะพลังงานหลงดังกล่าวจะสะสมในจิตใจทุกครั้งที่เสพสัมผัส

แต่ความจริงแล้ว อัสสาทะ (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย) ไม่ได้มีจริง แต่เป็นความสุขลวง เป็นเพียงการหลงสร้างความไม่สบาย ทุกข์ ทรมาน ขึ้นมาในใจ แล้วพยายามลดความไม่สบาย ทุกข์ทรมานนั้นด้วยการเอามาตอบสนอง แล้วหลงว่าความไม่สบาย ทุกข์ ทรมานที่ลดลงนั้นเป็นความสุข ความจริงแล้ว ความสุขที่แท้จริง ก็คือ ความสบาย ไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน ซึ่งเป็นอารมณ์ก่อนที่จะมีอารมณ์อยาก (ตัณหา) นั้นเอง เราจะหลงสร้างความโง่อันคือ ความอยาก (ตัณหา) มาทรมานตนเองทำไม เมื่อเราพิจารณาดังนี้ซ้ำ ๆ จะทำให้ความอยาก (ตัณหา) อาการหรืออารมณ์ไม่สบาย ทุกข์ ทรมาน สลายไปเร็วยิ่งขึ้น และเราก็จะไม่ห่วงหาอาลัยในอัสสาทะ อันคือ ความสุขลวง (ทุกข์จริง) เพราะรู้แจ้งชัดว่ามันไม่ใช่อารมณ์สุข แต่เป็นอารมณ์ทุกข์ที่แท้จริง ซ้ำยังทำให้เราต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เป็นภาระในการแสวงหามาตอบสนองและเพิ่มพิษ เพิ่มทุกข์ทางกายตามมาด้วย

การล้างความติดยึดความชอบในรสหวานของข้าวเหนียว จึงจะต้องมาทำความดีให้มาก ๆ ที่หาประมาณมิได้เช่นกัน ซึ่งมีอันเดียว วิมุติรสมีทางเดียว ก็คือ เอาความสุขที่หาสิ่งใดเปรียบมิได้ มาสู้กับความทุกข์ที่หาประมาณมิได้ มาสู้กัน ถึงจะเอาอยู่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ต้องหาความไม่มีภัย ความไม่มีทุกข์ ความดี อันหาประมาณมิได้มาดันเรื่องร้ายออก ความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน แก่สัตว์หาประมาณมิได้แล้ว ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนหาประมาณมิได้ แปลว่า มีส่วนแห่งการไม่เบียดเบียนตนเอง มีส่วนแห่งการไม่มีเวรต่อตนเอง มีส่วนแห่งการไม่เบียดเบียนเป็นมหาทาน เป็นอานิสงส์ยิ่งต่อตนเอง คือ เมื่อเราไม่มีความทุกข์ใด ๆ ไม่มีความหลงชอบหลงชังหลงค้างในจิตใจ ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นเป็นตามและทำตามได้

จะเป็นผู้มีเนกขัมมะธาตุ พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์สอนว่า สภาพความดับทุกข์ (วิมุติหรือนิพพาน) ที่แท้จริงนั้น ผู้ใดปฏิบัติได้แล้วก็ได้เลย ยั่งยืนข้ามภพข้ามชาติ เป็นสมบัติแท้ให้เราได้อาศัยจนกว่าจะปรินิพพาน

4. มรรค วิธีปฏิบัติดับทุกข์ การปฏิบัติศีลข้อ 1 “การไม่เบียดเบียน”

กรณีผู้ที่ไม่ป่วย ก็ให้จัดสรรประมาณการกินให้ดีที่สุดหรือกินแต่น้อย กินตามพลังชีวิตของตนที่เต็มที่สุด เพราะการกินที่เป็นประโยชน์ที่สุดที่รู้คุณค่าที่สุด คือ การกินเพื่อเอาสาระที่แท้จริงของชีวิต กินเอาประโยชน์ กินได้พลังเต็ม แล้วจบเลย ด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นความเบาใจ โล่งใจอย่างสูงสุด ดังนั้น อาหารที่อยากกินอีก ถ้าไม่กินแล้วหนักใจ ก็ทดลองไปกินดู ก็ทำกลับไปกลับมา ถ้าไม่กินแล้วเบาใจ จะกินเพื่ออะไรก็ได้ ไม่กินเพื่ออะไรก็ได้ กินก็เบาใจ ไม่กินก็เบาใจ กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ ก็สบายใจดี กินตามมีตามได้ และกินน้อยใช้น้อย อย่างมีประมาณที่สุด ก็ให้ทบทวนตรวจสอบดู ถ้าเบาใจก็จบแล้ว เบา คือ ความยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส จะเป็นอะไรก็ได้ ใครจะเข้าใจเราก็ได้ ไม่เข้าใจเราก็ได้ เป็นไปเพื่อความเบาใจ แต่ถ้าหนักใจ อันนี้เป็นทุกข์ ไม่จบ

ดังนั้น เมื่อเราสามารถล้างความทุกข์ชอบชังในอาหาร 1 เรื่องเป็น เราก็สามารถนำไปล้างความทุกข์ ชอบชังในเรื่องต่าง ๆ ได้อีก เพราะทุกข์จากการติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส รสเปรี้ยวหวานมันเค็มที่มาก เป็นความหลง (โมหะ) จะทำให้เมา จะไม่มีปัญญาในการแยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ชัด จะเห็นประโยชน์เป็นโทษ เห็นโทษเป็นประโยชน์ แต่เมื่อตั้งศีลมาปฏิบัติ ให้อ่านเวทนาแยกแยะอาการให้ชัดเจน เช่น รสปรี้ยวหวานมันเค็ม อ่านให้ออกว่าติดรสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน หรือรสใด แยกให้ออก ว่าชอบอาหารชนิดใด เพราะติดรสไหน ก็แยกให้ออก แยกปัญญาให้ออกให้ชัด หรือเรื่องไปติดรูปอะไร รูปมันไร้สาระ ติดรูปก็ทำลายรูป เช่น ขนมนางเล็ด ติดรูปกรอบ ก็แช่น้ำทำลายการติดความกรอบก่อนกิน คนติดไอศกรีม ติดอะไร ติดความหวานเย็น การได้สัมผัสได้อมให้ได้ความเย็นละลายในปาก มันนุ่มมันเย็นมันหวาน ก็แกล้งกิเลส ทำลายตัวชอบมันนุ่มมันเย็นมันหวาน ตัวกิเลสต่าง ๆ นั้น ด้วยการลองตั้งไอศกรีมเย็นให้ละลายกลายเป็นน้ำไม่เย็นแล้วค่อยกิน แล้วสังเกตดูว่า กินแล้วรู้สึกอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับตอนตักไอศกรีมมาใหม่ ๆ แล้วกินทันที มันให้หรือมีความรู้สึกเวทนาต่างกันอย่างไร เมื่อทดลองทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะได้เข้าใจว่าความจริงนั้นเป็นเช่นไร สุขปลอมนั้นไม่มีอยู่จริง มันสลายไปต่อหน้าต่อตาเลย (มันไม่เที่ยง ไม่มีอยู่จริง) เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปจริง เราก็จะเห็นความติดยึดที่เราเคยมีมาได้ เราก็จะปล่อยว่างได้ ดังนั้น เราติดกิเลส ตัวไหนก็แกล้งกิเลส มันจะบอกว่ามันไม่ชอบตัวไหน ก็แกล้งมันทำลายกิเลสมัน เมื่อได้แกล้งกิเลสและทดลองทำจริง ก็จะเห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) กิเลสก็จะจางคลายลงไปต่อหน้าต่อตาเลย ความติดยึดในสิ่งนั้น ๆ ก็จะค่อย ๆ จางคลายและลดลงจนหมดไปได้จริง เปลี่ยนเป็นความผาสุกและเบิกบานและเบิกบาน

ตัวอย่างการลดกิเลส “ใจร้อน” ในการเคี้ยว

กิเลสมักใจร้อน ถ้าอาหารไม่อร่อย ก็รีบกิน รีบกลืน รีบเสร็จ ถ้าอาหารอร่อย ก็รีบกิน รีบกลืน และเตรียมไว้รอจะได้กินคำต่อไปไว ๆ กิเลสมักใจร้อน อยากรีบ รีบกลืน ไปทำงาน กิเลสใจร้อน อยากรีบพูดคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ขณะเคี้ยวอาหารอยู่ในปาก

วิธีปฏิบัติ ไม่พูดคุยขณะที่อาหารอยู่ในปาก แต่ถ้าจำเป็นก็พูดได้เป็นบางครั้งบางคราว การลดความใจร้อนในขณะกิน เพราะกิเลสชอบรีบกินรีบไปทำงาน คือ ให้เคี้ยวละเอียด เมื่อมีสติกำหนดการเคี้ยวละเอียด เป็นการตั้งศีลมาปฏิบัติ จะทำให้จับอ่านอาการเวทนาได้ดี พระพุทธเจ้าท่านสามารถใช้ลิ้นตลบอาหารกลับไปมา เพื่อตรวจสอบความละเอียดของอาหารให้ถ้วนทั่วและใช้ฟันเคี้ยวอาหารจนละเอียด โดยที่ไม่กลืนน้ำลายลงไปก่อน จนกว่าอาหารทั้งหมดจะละเอียดอย่างดีโดยถ้วนทั่วแล้วค่อยกลืน ทำให้อาหารถูกดูดซึมไปใช้ได้ง่ายที่สุด มากที่สุด มีประสิทธิภาพสูงสุด ได้พลังชีวิตสูงสุดพร้อมกับได้ลดกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ใจร้อนไปด้วย

ผู้ที่ไม่ประมาท รู้ว่ากลียุคมาเต็มที่แล้ววิบากไล่ล่าทุกคนอยู่ ความเลวร้ายมันแรง ถ้าเราช้าเท่าไหร่ปฏิบัติได้ยาก เราต้องเร็ว แต่อย่าใจร้อน เร็วที่สุดเท่าที่เราจะเร็วได้ ตามเวลาที่มี แต่อย่าให้ใจร้อนจนทุกข์ ไม่เอา วิบากมาจะลำบากเลย เราปฏิบัติไว้เราจะมีช่องออกจะมีพลังแข็งแรงมากกว่านี้ช่วยคนได้มากกว่านี้ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติเราจะเสียใจ คนช่วยได้แต่ช่วยไม่ได้ เราอย่าพลาดโอกาส เราจะรู้ ถ้าเราพากเพียรเต็มที่เราจะไม่เสียใจ แม้เราจะช่วยใครไม่ได้ เราจะช่วยได้เท่าไหร่มากน้อยแค่ไหนก็ตาม ในส่วนที่เราช่วยไม่ได้ เราจะไม่เสียใจเลย คนที่ใช้เวลาคุ้มค่าที่สุดในชีวิตแล้วจะไม่เสียใจในเวลาที่ผ่านไปและจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้ายของตนเอง

อย่าเร่งผล เร่งผลเป็นความใจร้อน เป็นทุกข์ใจ กลัวว่าจะไม่ได้ผลเร็ว กล้ามเนื้อจะเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวบีบทุกข์ใจออก ดันออก ร่างกายไม่สามารถดันทุกข์ใจออกได้ เนื่องจากทุกข์ใจละเอียดกว่าร่างกาย จึงดันเซลล์เนื้อเยื่อก็จะพัง เกิดโรคได้ทุกโรค ฉะนั้น เรารู้ได้ว่าถ้าเราเจอเรื่องร้ายหรือเป็นโรค หายเร็วนั้นดี แต่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็วไม่ได้ การทำใจที่ถูกต้องคือ เมื่อดูแลสุขภาพเต็มที่แล้วหรือทำการงานเต็มที่แล้ว ให้ทำใจว่า หายเร็วก็ได้/เสร็จเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้/เสร็จช้าก็ได้ หายตอนไหนก็ได้/เสร็จตอนไหนก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้/เสร็จตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้/เสร็จตอนตายก็ได้ จะหายตอนไหน/จะเสร็จตอนไหน จะสำเร็จตอนไหน ก็ช่างหัวมัน ใจจะสุขสบายที่สุด และจะทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด/งานเสร็จได้เร็วที่สุด เพราะทุกอย่างไม่เที่ยง เข็มวินาทีกระดิกทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเกิดดับเกิดดับตลอดเวลา ไม่มีใครรู้หรอกว่าวิบากจะมาตอนไหน วิบากแต่ละคนไม่มีใครรู้หรอก ฉะนั้น จะหายตอนไหน จะเสร็จตอนไหน จะเกิดดีตอนไหนก็ได้ จะเกิดชาตินี้ชาติหน้าหรือชาติไหน ๆก็ได้ ให้ใจเราปรารถนาดีให้เกิดดีที่สุดในโลก แล้ววางให้ดีที่สุดเลย เมื่อวางแล้วลงมือทำให้ดีที่สุด ทำแล้วก็ปล่อยวาง ด้วยใจไม่ยึดมั่นถือมั่น นั้นคือสิ่งที่ดีที่สุด

การแก้ความใจร้อน คือ ให้ลดกิเลส แล้วสานพลังหมู่มิตรดี ลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่นไปเรื่อย ๆ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เมื่อวิบากหมด ทุกข์และวิบากร้ายจะลดลงเลย เมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์อีกก็ตั้งศีล สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำดีด้วยการลดกิเลสให้มาก ๆ ช่วยเหลือผู้อื่นไปเรื่อย ๆ มันก็จะทำให้ทำดีได้เรื่อย ๆ ต้องทำกุศลชุดใหญ่ ไปดันวิบากออก ใช้บารมีของพระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระพุทธเจ้า ต้องมาเติมพลังให้แก่กัน มาทำความดีร่วมกัน ถึงจะปรับพฤติกรรมได้สำเร็จ

รูปแบบการพัฒนาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

จากรูปแบบกระบวนการดับทุกข์ด้วยปัญญา “อริยสัจ 4” ในการเคี้ยวแบบพุทธะตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งที่อยู่ประจำและไม่ได้อยู่ประจำ ที่ได้เข้ามาเรียนรู้และศึกษาการดูแลสุขภาพแพทย์วิถีธรรมตามหลักการพึ่งตน สัมมาอาริยมรรคมีองค์ 8 “ศีล สมาธิ ปัญญา” ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล หรืออาสาสมัครจำนวน 36 คน โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) เก็บรวบรวมข้อมูลความถี่ในประเด็น ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่ดีได้สำเร็จ
2. ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (ละเอียดและช้า)
3. ปัจจัยอุปสรรคหรือข้อเสียในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารให้ไม่สำเร็จ
4. ผลการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร
5. เทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเมื่อมีปัญหาโรคกายและโรคใจและแก้ไขด้วยวิธีการใด
6. ผลจากการปฏิบัติที่ทำได้

ผลการวิเคราะห์ได้นำเสนอผลในแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่ดีที่ทำได้สำเร็จแล้ว

ตารางที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการหารที่ดีที่ทำได้สำเร็จ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการหารที่ดีที่ทำได้สำเร็จ	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวตามหลักแพทย์วิถีธรรม	89	1
ใช้ทบทวนธรรมในการวิปัสสนา แก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ	45	2
ลด ละ เลิก การกินเนื้อสัตว์/ กินเจมังสวิรัติ	7	3
ลด ละ เลิก การกินยาแผนปัจจุบัน	1	4
ลด ละ เลิก การกินไข่	1	5
ลด ละ เลิก การกินนม	1	6
ลด ละ เลิก การใช้สารเคมี	1	7
รวม	145	

จากตารางที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่ดีที่ทำได้สำเร็จ พบว่า

อันดับแรก คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวบริโภคตามหลักแพทย์วิถีธรรม

เคี้ยวช้าละเอียด กินอาหารตามลำดับการย่อยง่าย พร้อมพิจารณาเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายและจิตใจของตนให้ดีที่สุด ฝึกพิจารณาไม่ชอบไม่ชังในอาหารที่ดูดที่ผลักต่าง ๆ กล้าทดลองทำและไม่ตีทิ้งในสิ่งที่เป็นโทษ เพื่อใจที่เบิกบาน ไม่ได้เป็นไปเพื่อเสพกิเลส แต่เป็นไปเพื่อความดับของกิเลส การฝึกเคี้ยวอาหารก็พยายามจะเคี้ยวให้ละเอียดให้พอดีที่สุดและพิจารณาคุณค่าประโยชน์ของอาหาร ให้รู้รสแท้ ๆของอาหาร เคี้ยวละเอียด และฝึกล้างการติดรสในอาหาร ไม่ชอบไม่ชัง ให้ได้อย่างเบิกบานใจ สุขใจตามรสแท้ ๆ ของอาหารนั้น เคี้ยวได้ดีที่ 40 %, 50 %, 60 %, 70 %, 75 % จนถึง 100 % ตามฐานของแต่ละท่าน ไม่คุยตอนกิน ใจนิ่งขึ้นไม่วอกแวกไม่ปล่อยออกไม่ฟุ้ง เวลากินมีสติ ด้านร่างกายสมดุลไม่ป่วยง่าย ย่อยง่าย ขับถ่ายสะดวก เบากาย สบายใจ มีกำลัง สุขภาพกายใจแข็งแรง เพิ่มอธิศีลได้สูงขึ้น ถึงป่วยก็ฟื้นตัวและหายได้เร็ว ที่สำคัญป่วยก็ไม่ทุกข์ใจ ทำต่อให้แยบคายเข้าไปเพื่อกำจัด อรูป อาสวะ อนุสัย ให้สิ้นเกลี้ยงต่อไป ใครจะต่อว่าหรือตำหนิว่ากินช้า ก็ไม่หวั่นไหวเพราะเป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมชองตัวเราเอง กินอาหารมื้อเดียวให้ครบและจบการกินมื้อเดียวได้ กินอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นตลอดไป จะปลูกพืชกินเองให้ได้มากที่สุด ได้เห็นพลังของการ

กินอาหารที่ถูกต้อง ถูกตรงตามคำสอนของหลักพุทธศาสนา และปฏิบัติตามอย่างจริงจังสามารถแก้ปัญหาอาการเจ็บป่วยได้ และสามารถลดกิเลสความอยากในอาหารที่มีพิษได้

อันดับสองรองลงมา คือ การปรับพฤติกรรมโดยใช้การทบทวนธรรมในการวิปัสสนาเพื่อแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ การทบทวนธรรมด้วยตนเองสม่ำเสมอ ๆ โดยใช้บททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี้คือคาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

อันดับสาม คือ ลด ละ เลิก การกินเนื้อสัตว์ กินเจมังสวิรัติ เนื่องจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความเป็นปกติในการกินอาหารมังสวิรัติไม่มีเนื้อสัตว์เป็นประจำ กินอาหารมังสวิรัติมานานแล้ว กินเป็นประจำเป็นปกติของชีวิต จึงมิได้ตอบในแบบสอบถามสำหรับพฤติกรรมที่ทำได้แล้วนี้ จึงให้ความสำคับกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการเคี้ยวเพื่อฝึกสติอ่านอาการเวทนาชอบชังและกำจัดอาการเวทนาชอบชังเป็นหลัก จึงไม่ได้กล่าวในเรื่องการเลิกกินเนื้อสัตว์ แต่ถือว่าทุกคนได้ผ่านการลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์มาแล้ว

และอันดับที่สี่ถึงเจ็ด ไปตามลำดับ ๆ คือ การลด ละ เลิกการกินยาแผนปัจจุบัน ไข่ นม การใช้สารเคมี การปรับพฤติกรรม ต้องปฏิบัติไปตามลำดับ ๆ ตามฐานของตน ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นประสบผลสำเร็จได้เร็ว ไม่ช้าด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติ
ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้พบข้อมูลในบทที่ 4

2. ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (ละเอียดและช้า)

ตารางที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ละเอียดและช้าได้	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
ใช้ปัญญาวิปัสสนา	37	1
ทบทวนธรรม	24	2
อาหารสูตร 1/ปรับสมดุล/กินอาหารตามธาตุ	23	3

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ละเอียดและช้าได้	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
เคี้ยวช้า ๆ /เคี้ยวละเอียด ๆ	19	4
ยาเก้าเม็ด	13	5
มีสติ/สมาธิ	12	6
ตั้งศีล/อธิศีล	8	7
หมู่มิตรดี สหายดี	7	8
กินอาหารตามลำดับ	7	9
พิจารณาประโยชน์-โทษ	6	10
พิจารณาชอบชัง	6	11
ตั้งใจปฏิบัติ/พากเพียร/เอาใจใส่/ทำต่อเนื่อง	5	12
มีศรัทธาต่ออาจารย์หมอเขียว/แพทย์วิถีธรรม	3	13
สุขภาพแข็งแรง	3	14
พบสัตบุรุษ	3	15
มีเวลา/อาชีพที่เอื้อต่อการทานนานๆ	3	16
สังคม/สิ่งแวดล้อม	2	17
ต้องกินคนเดียว	1	18
ปล่อยวาง	1	19
ใช้เครื่องบด/ปั่นช่วย	1	20
รวม	184	

จากตารางที่ 3 ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น สรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีปัจจัยหรือเหตุที่ทำให้การปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารประสบความสำเร็จ พบว่า

อันดับแรก คือ การใช้ปัญญาวิปัสสนา ด้วยปัญญาวิปัสสนา เป็นปัญญาแห่งธรรมที่สามารถใช้ดับทุกข์ได้สิ้นเกลี้ยง ที่ดับแล้วดับได้เลย ไม่เวียนกลับซ้ำ ด้วยการดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวลได้จริง จะเห็นว่าเป็นข้อมูลที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบในบทที่ 7 เป็นองค์ประกอบที่ 1 ซึ่งตรงกับข้อคำถาม

อันดับสอง คือ การทบทวนธรรม

อันดับสาม คือ การใช้อาหารสูตร 1 การปรับสมดุล และการกินอาหารตามธาตุ

อันดับสี่ คือ เคี้ยวช้า ๆ เคี้ยวละเอียด ๆ

ส่วนอันดับอื่น ๆ ที่ใช้ เป็นไปตามลำดับ ๆ ลงมา คือ ยาเก้าเม็ด มีสติสมาธิ ตั้งศีล อธิศีล หมู่มิตรดี สหายดี กินอาหารตามลำดับ พิจารณาประโยชน์-โทษ พิจารณาชอบชัง ตั้งใจปฏิบัติ พากเพียร เอาใจใส่ และทำต่อเนื่อง มีศรัทธาต่ออาจารย์หมอเขียวและแพทย์วิถีธรรม สุขภาพแข็งแรง พบสัตบุรุษ มีเวลาในการปฏิบัติ ได้ทำอาชีพที่เอื้อต่อการทานนาน ๆ ได้ มีสังคม สิ่งแวดล้อมดี การกินคนเดียว การปล่อยวาง และการใช้เครื่องบดหรือการปั่นช่วย

ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้พบข้อมูลในบทที่ 4 และสอดคล้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบในบทที่ 7 เป็นองค์ประกอบที่ 1 เป็นสำคัญ ชื่อองค์ประกอบ คือ สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

การปรับพฤติกรรมการเคี้ยว ด้วยการใส่เหตุปัจจัยนำเข้าที่เหมาะสมถูกต้องใน 4 อันดันแรก คือ อาหารสูตร 1 การปรับสมดุล การกินอาหารตามธาตุ เคี้ยวช้า ๆ เคี้ยวละเอียด ยาเก้าเม็ด มีสติสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาในการชำแรกกิเลสได้ดี ส่งผลต่อสุขภาวะจากการเคี้ยวอย่างยั่งยืนและผาสุกได้ไปตามลำดับ ๆ

3. ปัจจัยอุปสรรคหรือข้อเสียในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารให้ไม่สำเร็จ

ตารางที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยอุปสรรคหรือข้อเสียในพฤติกรรมการกินเคี้ยวกวฬิงการาหารให้ไม่สำเร็จ (กายและใจ)

ปัจจัยอุปสรรคหรือข้อเสียในพฤติกรรมการกินเคี้ยวกวฬิงการาหารให้ไม่สำเร็จ (กายและใจ)	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
ใจร้อน รีบเร่ง	20	1
ไม่มีสติ	7	2
ปวดฟัน ฟันสึกหรอ/เคี้ยวจนปวดฟัน	5	3
กิเลสวนซ้ำ กลับไปกลับมา	2	4
ห่างหมู่กลุ่มมิตรดี	2	5
ไม่มีเวลา/ใช้เวลานาน	2	6
เจ็บป่วย	1	7
ไม่ศรัทธา	1	8
กิเลสกาม ความอยากมาก ความชอบ	1	9
รวม	41	

จากตารางที่ 4 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีปัจจัยอุปสรรคหรือข้อเสียในการปรับพฤติกรรมการกินเคี้ยวกวฬิงการาหารให้ไม่สำเร็จ (กายและใจ) พบว่า อุปสรรคอันดับแรก คือ ใจร้อน รีบเร่ง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้พบในบทที่ 4 ที่มีอุปสรรคหรือปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถทำการเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดได้ คือ ความใจร้อนด้วยมีวิถีชีวิตที่รีบเร่งตลอดเวลา ตามสภาพแวดล้อมที่เร่งรีบแข่งขันกันตลอดเวลา สติที่ไม่ได้มีการฝึกฝนและควบคุมจึงไหลไปตามสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวนั้นเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามที่ 59 ในการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ 1 ของภูมิปัญญาการเคี้ยว ที่แสดงในบทที่ 7 คือ “ล้างความใจร้อน โดยการเคี้ยวจนละเอียดแล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด” มีค่าน้ำหนัก 0.652 และสอดคล้องกับข้อคำถามที่ 55 ในการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ 1 การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว มีค่าน้ำหนัก 0.529 ฉะนั้น การฝึกเคี้ยวละเอียดอย่างมีสติ พร้อมล้างชอบชังด้วยจะทำให้ลดความใจร้อนลงได้ อุปสรรคอันดับรองลงมา คือ ไม่มีสติ อันดับสาม คือ ปวดฟัน ฟันสึกหรอหรือเคี้ยวจนปวดฟัน และสามอันดับสุดท้าย เรียงตามลำดับจากด้านท้ายสุด คือ กิเลสกาม ความอยากมาก ความชอบ ความเจ็บป่วย ไม่ศรัทธา

4. เทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเมื่อมีปัญหาโรคกายและโรคใจ

ตารางที่ 5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิคการปรับสมดุลเมื่อมีปัญหาโรคกายและโรคใจ

เทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเมื่อมีโรคกายและใจ	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
ใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อร่วมกัน	44	1
ใช้เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล	44	2
ใช้เทคนิคข้อที่ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี	39	3
ใช้เทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง	6	4
ใช้เทคนิคข้อที่ 9 การรู้พักรู้เพียร	2	5
รวม	135	

จากตารางที่ 5 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีการใช้เทคนิคการปรับสมดุลเมื่อมีปัญหาโรคกายและโรคใจ ใน 9 ข้อ โดยเรียงลำดับความสำคัญ ได้

พบว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้หลักการ ในอันดับแรก คือ ใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อร่วมกัน อันดับที่สอง คือ ใช้เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล อันดับที่สาม คือ ใช้เทคนิคข้อที่ 8 ใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี อันดับที่สาม คือ ใช้เทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง และอันดับสุดท้าย คือ ใช้เทคนิคข้อที่ 9 การรู้พักรู้เพียร ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้พบข้อมูลในบทที่ 4 และ 6 ที่ได้นำเสนอมาข้างต้น

5. ผลการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

ตารางที่ 6 ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

ผลสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
ดีขึ้น/สำเร็จ	68	1
ยังปฏิบัติไม่ดีพอ	1	2
รวม	69	

จากตารางที่6 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีผลการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ได้สำเร็จเกือบ 100% ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้พบข้อมูลในบทที่ 4 ที่ได้นำเสนอมาข้างต้น และที่จะนำเสนอต่อไปในบทที่ 6 นี้

ตารางที่ 7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

ผลสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร	ความถี่ (ครั้ง)	ลำดับความสำคัญ
ทางปัญญา (จิตวิญญาณ)	45	1
ทางกาย	43	2
ทางจิตใจ (อารมณ์)	42	3
เศรษฐกิจ/สังคม/สิ่งแวดล้อม	11	4
รวม	141	

จากตารางที่7 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีผลสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารในทางที่ดีขึ้น เรียงลำดับความสำคัญได้คือ อันดับแรก คือ ทางปัญญา อันดับสองคือ ทางกาย อันดับสาม คือ ทางใจ แต่ทั้งสามลำดับนี้ถือว่าให้ผลใกล้เคียงกันมา เนื่องด้วยเมื่อผู้ปฏิบัติ หากมีการพัฒนาปัญญาจนถึงระดับชำระกิเลสได้ ผลหรือพลังจากการชำระกิเลสได้นั้น จะไปดันทางโรคร้ายและเหตุการณ์ร้ายออกจากใจกายของตนได้หมด จึงทำให้ร่างกายและจิตใจหายโรคหรือทุเลาไดแล้ว สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความแข็งแรงทั้งด้านร่างกายไปในทิศทางเดียวกัน ในฤทธิ์แรงที่มาก ตั้งแต่ระดับ 70% จนถึงบวกเกิน 100% ได้จริง หากทำได้อย่างถูกตรง ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้พบข้อมูลในบทที่ 4 และ 6 ที่ได้นำเสนอมาข้างต้น ส่วนผลสุขภาวะทางเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นอันดับสุดท้าย เพราะเป็นผลสืบเนื่องจากการที่ผู้ปฏิบัติเมื่อทำได้แล้ว ก็จะเป็นที่พึ่งหรือทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นต่อไป อย่างรู้เพียรรู้พัก ที่จะทำได้ที่เหมาะสมที่สุดของแต่ละท่านนั้นเอง

ตอนที่ 3 การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

กรณีศึกษาทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

การทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ตามหลักพุทธธรรม เพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน (Input) ในกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสุขภาวะ ความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ (Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของชุมชนวิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เน้นเฉพาะผู้รับอาหารมังสวิรัติ ใช้เวลาทดลองประมาณ 1 ปี เดือน โดยการเก็บผลย้อนหลัง 9 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ – ตุลาคม พ.ศ. 2560 และเก็บไปข้างหน้า 3 เดือน คือ ธันวาคม พ.ศ. 2560 - กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยกลุ่มผู้เข้ารับการทดลอง เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งท่านที่อยู่ประจำและแบบจรที่มาร่วมบำเพ็ญกุศลเป็นครั้งคราว ประกอบด้วย 5 ท่าน คือ

1. นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์
2. นางสาวรจรินทร์ อักขะโคตร
3. นางจิตตรึงธรรม กล้าจน
4. นางจงกช สุทธิโอสถ
5. นางศิริขวัญ แซ่ลิ้ม

กรณีศึกษารายที่ 1 นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์

ประวัติชีวิตและความเป็นอยู่

เพศหญิง สมรส อายุ 37 ปี สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดกาฬสินธุ์ เดิมมีอาชีพ เป็นพนักงานบริษัท เริ่มมาร่วมบำเพ็ญกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 ได้ลาออกจากงานปัจจุบันเมื่อต้นปี 2561 เพื่อมาบำเพ็ญเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจรอย่างเต็มตัว หลังจากที่ได้ร่วมบำเพ็ญกับพี่น้องแพทย์วิถีธรรม มาพักหนึ่งหลังจากหายจากความเจ็บป่วยจากโรคร้ายคือมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก ภาษาที่ใช้พูด คือ ภาษาไทย และภาษาทบทวนธรรมแบบชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ

ประวัติความเจ็บป่วย

ป่วยเป็นโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกระยะสาม เมื่อปี 2557 รักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการผ่าตัดสองครั้ง คีโม 6 เข็ม และปฏิเสธการฉายแสง ผลจากความทรมานในการทำคีโม จึงหาแพทย์ทางเลือก จนได้มาพบกับการแพทย์ทางเลือกแพทย์วิถีธรรม ได้ใช้หลักการยา 9 เม็ด รักษาภายในเวลาสามเดือน ไปตรวจ CT Scan อีกครั้งก็ไม่พบเซลล์มะเร็ง

เหตุปัจจัยนำเข้า (Input) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

1. ทุกข์ ความทุกข์ใจจากการเป็นโรคมะเร็ง

2. เหตุแห่งทุกข์ ได้รับความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากการรักษาโรคมะเร็งด้วยการคีโม

ความเจ็บป่วย ทำให้มาฝึกเรื่องการเคี้ยว เห็นความสำคัญและประโยชน์ในการเคี้ยวให้ละเอียด สามารถฟื้นฟูร่างกายได้ดี ทานอาหารปรับสมดุลตามสภาพอากาศและภาวะของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย ร่างกายแข็งแรง

“18 - 22 กรกฎาคม 2558 เดินทางมาเข้าค่ายสุขภาพที่สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จากการอบรมที่ค่ายหมอเขียว 5 วัน ได้ความรู้เรื่องมะเร็ง การผ่าตัด คีโม หรือฉายแสง แม้จะผ่าตัดเนื้อร้ายออกไป หากผู้ป่วยไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็กลับมาเป็นอีกได้ อีกทั้งการคีโมและฉายแสงเป็นการส่งความร้อนที่รุนแรงมากเข้าไปในร่างกาย ผู้ป่วยจึงมีอาการแสบร้อน ทุรนทุราย อาเจียน คลื่นไส้ ไหม้เกรียมตามร่างกาย คนที่ทนไหวก็ทนทุกข์ทรมานต่อไป ส่วนผู้ที่ทนไม่ไหวก็ขาดใจตาย

เราฟังบรรยายอย่างตั้งใจ สิ่งที่อาจารย์หมอเขียวพูดนั้นเราเจอมากับตัวเองทั้งหมด ถ้าอยากหายก็ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง ระหว่างเข้าค่าย แม่อ้อยเพื่อนของคุณแม่ด้วยความเป็นห่วงเราจึงติดต่อให้เราปรึกษากับแพทย์อีกท่านที่ดูด้านมะเร็ง นายแพทย์ท่านนี้ใจดีมากแต่ไม่อยากให้เราเอ่ยชื่อเพราะมารยาทของการรักษา แพทย์จะไม่ก้าวก่ายคนไข้ของหมอท่านอื่น แต่ท่านก็กรุณาเรามาก ตอนที่โทรไปปรึกษาสองทุ่มครึ่งแล้วคุณหมอยังตรวจคนไข้อยู่ บอกกับเราซึ่งอยู่ปลายสายว่ารอก่อนนะลูก คุณหมอให้ความรู้ว่า การรักษามะเร็ง เดิมนั้นใช้วิธีการผ่าตัดและฉายแสง ต่อมา ใช้ เคมีบำบัดร่วมด้วย การทำเคมีบำบัดนั้นคลุมทั้งร่างกายแต่ด้อยจุดที่เป็นมะเร็ง จึงต้องใช้การฉายแสงร่วมด้วย เช่น คนเป็นมะเร็งมดลูกก็ต้องฉายแสงบริเวณอุ้งเชิงกราน จากประสบการณ์การทำงานของคุณหมอท่านเล่าให้ฟังว่า รังสีรักษาหรือฉายแสงนั้น คนไข้ 100 คน ที่ฉายแสง จะมี 20 คนที่ได้ประโยชน์ ส่วนอีก 80 คนนั้น ไม่ได้ประโยชน์ ผลข้างเคียงที่ได้รับจากการฉายแสงนั้นมีแน่นอน มากน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของคนไข้ คุณหมอยังให้ความรู้อีกว่า สารบ่งชี้มะเร็งนั้นไม่มี ค่า CA 125 เป็นผลเลือดที่ใช้ประกอบการวินิฉัยโรคเท่านั้น ที่บอกว่าถ้าเกิน 35 จะเป็นมะเร็งนั้นไม่ใช่ ค่านี้ถ้านอนดึกค่าเลือดก็ขึ้น ฉะนั้นการวินิฉัยว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ นอกจากตรวจเลือดแล้ว ต้องตรวจร่างกาย ตรวจภายใน และ

เอ็กซ์เรย์คอมพิวเตอร์ด้วย ในกรณีของคนไข้ (คุณหมอดูแฟ้มประวัติเราประกอบการสนทนาด้วย) สามารถขอแพทย์เจ้าของไข้ติดตามผล 3 เดือน 6 เดือน เพื่อประเมินรอยโรคได้ คุณหมอทิ้งท้ายว่า หมั่นทำบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใสนะ ให้เชื่อเรื่องของกุศลให้มาก ๆ เราขอบคุณคุณหมอมาก ท่านเมตตาเราก็เพราะแม่อ้อย แม่อ้อยเป็นพยาบาลที่น่ารักมากเป็นที่รักของทุกคนในโรงพยาบาล คนเราถ้ามีความทุกข์หากได้มิตรดี สหายดี คนดีเหล่านั้นก็จะพาให้เราเจอคนดี ๆ ที่คอยช่วยเหลือ เหมือนกับคำสอนทางพุทธศาสนา หมู่มิตรดี สหายดี คือทั้งหมดทั้งสิ้นแห่งการพ้นทุกข์ หลิวที่เจอคุณหมอใจดีอย่างแพทย์แผนจีนเพราะเจ้านาย และนายแพทย์ท่านนี้เพราะแม่อ้อย พอปรึกษาแล้วนำมาวิเคราะห์จริงอย่างที่คุณหมอว่า เพราะตอนที่หลิวรู้ว่าเป็นมะเร็ง ค่า CA 125 ค่าเลือดตอนผ่าตัดครั้งแรกแค่ 22 ไม่เกิน 35 แต่ผลคือมะเร็งต้องดูปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย

ธรรมะจากค่าย ก่อนจะมาเข้าค่ายนี้ ใจเราเสียแล้ว สิ่งที่เราได้ฟังทำให้มีสติกลับมา คือ การฟังบรรยายจากอาจารย์หมอเขียวมาอบรมสุขภาพ แต่ได้สิ่งที่ประเสริฐยิ่งกว่าคือ ธรรมะ ยกตัวอย่างจากการจดบรรยายธรรมะ ใน 5 วัน

คิดดีใจจะเป็นสุข คิดดีจะเกิดความผาสุกแก่ร่างกาย คิดดีจะมีความน่าเชื่อถือกว่าคนคิดไม่ดี คิดดีปัญญาในการแก้ปัญหาจะดี คิดดีจะมีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ให้มีความปรารถนาร้ายต่อกัน

คิดดีกับคนอื่นก็จะเกิดพลังที่ดีกับเรา คิดร้ายกับคนอื่นก็จะเกิดผลร้ายกับเรา อย่าไปคิดชั่วกับใครบนโลกใบนี้ ให้ปรารถนาดีอย่างเดียว

ผ่านความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง

ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ จากพระไตรปิฎกเล่มที่ 25

ผู้ใดทำกรรมชั่วแล้ว ละเสียด้วยกรรมดี ผู้นั้นย่อมยังโลกให้สว่าง เหมือนพระจันทร์พ้นจากเมฆ จากพระไตรปิฎกเล่มที่ 29

3 สิงหาคม 2558 เจรจากับแพทย์ผู้รักษา ขอปฏิเสธการฉายแสง ก่อนที่จะพบแพทย์ พี่พยาบาลก็อธิบายเบื้องต้นบอกว่าการฉายแสงบริเวณอุ้งเชิงกรานจะทำให้ลำไส้บาง จะกินเผ็ดไม่ได้ ตลอดชีวิตต้องระวังเรื่องอาหารการกิน คุณหมอก็อธิบายว่า คุณป่วยเป็นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกระยะที่สาม คุณต้องใช้รังสีรักษาเพื่อป้องกันการลุกลามของโรค โดยการฉายแสง 20 แสง ครั้งละ 10 -15 นาที และฝังแร่ที่ช่องคลอด 2 ครั้ง ผลข้างเคียงของการรักษา คนไข้อาจจะอาเจียน ปวดท้อง กินข้าวไม่ได้ และอาจจะฉี่ ถ่ายเป็นเลือดได้ แต่ไม่ได้เป็นทุกคน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของคนไข้ด้วย ผลข้างเคียงของแต่ละคนก็ต่างกันไป พอคุณหมออธิบายเสร็จ ก็ถามว่า มีอะไรจะถามไหม เราถามหมอว่า มีคนไข้ที่มารักษาโดยการฉายแสงแล้ว กลับมารักษาอีก มีไหม คุณหมอบอกว่า มี แล้วรังสีที่ใช้รักษาทำให้คนไข้เป็นมะเร็งได้ไหม คุณหมอตอบว่าได้ คุณหมอบอกว่า คุณจะกังวลอะไร หมอกับพยาบาลมีความเสี่ยงมากกว่าคุณอีก พอคุณหมอตอบคำถามเรา เราก็บอกคุณหมอว่า เราขอปฏิเสธ

การฉายแสง คุณหมอฉายแสงก็พูดกับเราว่า “นี่คุณเป็นมะเร็งระยะที่สามนะ ไปหาข้อมูลในอินเตอร์เน็ตได้ว่ามันร้ายแรงแค่ไหน ทำไมถึงจะปฏิเสธการรักษามาตรฐานโลก คุณเคยเห็นคนไข้ใกล้ตายไหม รู้ไหมว่าเขารู้สึกยังไง” เมื่อคุณหมอเห็นว่าพูดดีก็แล้ว ขู่ก็แล้ว คนไข้ยังยืนกรานที่จะปฏิเสธ คุณหมอฉายแสงจึงพูดกับเราว่า “งั้น คุณก็ใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญ ไปเซ็นปฏิเสธการรักษาที่หน้าห้อง” เมื่อเซ็นปฏิเสธการรักษาแล้ว หลังจากนั้นก็พากเพียรปฏิบัติตามวิธีการของแพทย์วิถีธรรมทุกอย่าง ตั้งแต่การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล กัวซา ดีท็อกซ์ แช่มือ แช่เท้า หยอดหู หยอดตา โยคะ ทานอาหารปรับสมดุล ตื่นตอนเช้าก็สวดมนต์ไหว้พระ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

30 ตุลาคม 2558 คิวนัดทำ CT scan หกโมงเย็น ในเอกสารเขียนรายละเอียดคือคนไข้ต้องงดน้ำและอาหารตั้งแต่ 10 โมงเช้า ไปถึงเจ้าหน้าที่ให้เปลี่ยนชุด มีน้ำให้คนไข้กิน 1 แก้วใหญ่ ให้กินน้ำเยอะๆ กินจนรู้สึกปวดฉี่แต่คนไข้ต้องกลั้นไว้ สักพักก็เรียกให้คนไข้ไปเจาะเส้นเลือดที่แขน เพื่อให้หมอฉีดสีตอนที่ทำ CT scan และให้คนไข้นอนเพื่อสวนทวารฉีดน้ำเข้าไปในลำไส้ใหญ่ ตอนที่เครื่องหมุนรอบแรก เจ้าหน้าที่ก็ให้กลั้นหายใจ 2-3 ครั้ง จากนั้นก็เริ่มฉีดสี จะรู้สึกร้อนวูบ ๆ เวลาฉีด เจ้าหน้าที่บอกว่าไม่ต้องตกใจเป็นอาการปกติ จากนั้นก็ให้คนไข้ กลั้นหายใจเหมือนเดิม 2-3 ครั้ง แล้วเครื่องก็หมุน ๆ บริเวณอุ้งเชิงกราน ตอนที่เครื่องหมุน ท่องประโยคที่ได้จากค่ายในใจว่า “ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข” ท่องจนเครื่องหยุดหมุน สักพักก็เสร็จขั้นตอน รอผลต่อไป

ภาพที่ 57 ผลการตรวจ ค่า CT Normal ทุกอย่างปกติดี
ที่มา (แสงอรุณ สังคมศิลป์. ภาพถ่าย. 2560, มกราคม 10)

9 พฤศจิกายน 2558 วันนี้หมอนัดฟังผล ตื่นแต่เช้าทำกับข้าว ไปเจาะเลือดนั่งรอ ถึงโรงพยาบาลตั้งแต่ 7 โมงเช้า เห็นหมอเจ้าของไข้มาแต่เช้า ก็แปลกใจ พอไปถึง แผนกนรีเวช ปรากฏว่า

หมอเจ้าของไข้ติดประชุม ต้องฟังผลกับหมอท่านอื่นแทน กว่าจะได้พบหมอ ก็ปาเข้าไป บ่ายสามโมงเย็น ผล CT Normal ทุกอย่างปกติดี ด้วยการพากเพียรปฏิบัติใช้วิธีการของแพทย์วิถีธรรมสามเดือน จากผลผ่าตัดที่หมอเจ้าของไข้บอกว่ามะเร็งลามไปที่ช่องท้องแล้ว แต่วันนี้ผลปกติ เรารู้แล้วว่าผลปกติก็ดีใจ คนไข้ต้องเรียนรู้และเปลี่ยนพฤติกรรมก็ทำให้หายได้เหมือนกัน ใจสำคัญ ใจต้องสู้ ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งให้นึกถึงคำอาจารย์หมอเขียว “อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล”

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

“การปฏิบัติของตนเองจะเน้นหลักอาหารเป็นยา ดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” และอาจารย์หมอเขียวได้กล่าวไว้ว่า “คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร คนจะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร เรื่องอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิต ที่เราจะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะอาหารกินเข้าไปแล้ว จะต้องไปเป็นเนื้อตัวเรา เป็นพลังชีวิตของเรา

อาจารย์หมอเขียวสอนว่า การทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นหฐึ่งในการรักษาโรค ยิ่งทำความดีโดยที่ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ความดีเขาก็จะให้เรารวมทั้งสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรงมีค่าย สุขภาพแพทย์วิถีธรรมเมื่อไหร่ก็จะจัดสรรเวลาไปค่ายเพื่อไปแบ่งปันประสบการณ์การดูแลตนเองโดยใช้หลักยา 9 เม็ด

การบำเพ็ญตอนนี้ ช่วยงานร้านแพทย์วิถีธรรม ร้านอาหารหมอเขียว (แพทย์วิถีธรรม) ที่ชมรมมังสวิรัติ สันติอโศก ก็จะมีผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย มาซื้ออาหารและสอบถามหลักการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ก็ได้ให้ข้อมูลและแนะนำให้ไปเข้าค่ายสุขภาพ ถ้ามีค่ายก็จะจัดสรรเวลาไปในค่ายที่ไปได้เช่น ค่ายสวนป่านาบุญ 9 ก็ไปแบ่งปันประสบการณ์การเจ็บป่วย แนะนำและให้กำลังใจผู้ป่วยที่ต้องการจะหายโรคและท้อแท้ในการรักษา

การบำเพ็ญทุกอย่างต้องระวังใจตนเองเป็นอย่างมาก ทำทุกกิจกรรมกางานด้วยความสุขใจ ไม่เพ่งโทษผู้อื่น ทั้งพี่น้องจิตอาสาด้วยกันเอง ลูกค้าที่มาสอบถามเรา ต้องบริการเขาด้วยใจที่ยินดี อาจารย์สอนว่า เรามาทำงานเพื่อให้เราหมดตัว หมดตน ทำงานให้ได้อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเรา ทำดีแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น”

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

ภาพที่ 58 จิตอาสาแสงอรุณ ได้ทำอาหารปิ่นโตสุขภาพไปรับประทานที่ทำงาน
ที่มา (แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2560, มกราคม 10)

แบบแผนการดำเนินชีวิต การปฏิบัติประจำวัน

1. ตื่นนอน ดื่มน้ำปัสสาวะ 1 แก้ว หยอดหู หยอดตา สวดมนต์ ฟังธรรม หรือฟังการบรรยายของอาจารย์หมอเขียว และโยคะ เปิดเพลงพระราชนิพนธ์ของในหลวงรัชกาลที่ 9 เพลงยิ้มสู้ เพิ่มกำลังใจให้ตนเอง

2. ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล โดยดูจากภาวะร้อนเย็นของร่างกายในช่วงนั้น

3. สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

4. ออกกำลังกาย โยคะ ฝึกลมหายใจ ทำร่างกายให้แข็งแรง เพื่อไม่ให้เจ็บป่วย เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายเรื่องค่ารักษาพยาบาล

5. เตรียมผักและวัตถุดิบที่จะประกอบอาหารสูตรอาจารย์หมอเขียว ปรุงด้วยดอกเกลือ ผักบางอย่างที่ไม่ได้ไร้สารพิษก็จะเอามาแช่ถ่านและน้ำซาวข้าวเพื่อลดสารพิษ จากนั้นก็ทำอาหาร

6. รับประทานอาหารตามลำดับ คือ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น กินผักสด ผลไม้ กับข้าว ข้าว และถั่ว

7. การนอนหลับพักผ่อน หลับไม่เกินสี่ทุ่ม เพราะช่วงสี่ทุมถึงตีสี่เป็นช่วงเวลาที่ธาตุไฟกำเริบ ถ้านอนดึกกว่านั้นจะทำให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเองช้า

8. ละบาป : ถือศีล 5 วางใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น

9. บำเพ็ญบุญ : เป็นจิตอาสาจรประจำ บำเพ็ญบุญทุกครั้งเมื่อมีโอกาส หลัก ๆ ก็จะตามค่ายแพทย์วิถีธรรมไปช่วยแนะนำและให้กำลังใจคนไข้ที่มาเข้าค่าย ได้มีโอกาสร่วมบำเพ็ญบุญช่วยงานโรงบุญที่สนามหลวงเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ในหลวงรัชกาลที่ 9

10. เพิ่มพูนใจไร้กังวล : หมั่นทบทวนธรรม ฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์หมอเขียว ฝึกปฏิบัติเพิ่มอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยแนวทางแพทย์วิถีธรรม

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

ภาพที่ 59 แสงอรุณ สังคมศิลป์ กำลังกินอาหารกลางวันกับเพื่อนโดยเป็นอาหารมังสวิรัติปรุงรสชาติน้อย มีผักสด กล้วยน้ำว้า ส้มตำ ต้มยำ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเขียวต้ม มันเทศนึ่ง อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2561, มีนาคม 17)

กระบวนการ (Process) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

3. วิธีการดับทุกข์ ดับตัณหาความอยากชอบชังในกามคุณ 5

“ได้เรียนรู้การกินอาหารให้ถูกต้องจากครูอาจารย์ กินตามลำดับ ดื่มน้ำปรับสมดุล ผลไม้ผักสด กับข้าว และข้าว ดีขึ้น ใช้เวลาในการเคี้ยวนานขึ้น อย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก ร่างกายต้องเสียพลังงานในการย่อยมากขึ้น การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ร่างกายไม่เสียพลังงานในการย่อยอาหารมากเกินไป การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี ฟื้นฟูร่างกายจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว และมีพลังงานระดับปรมาณู ร่างกายจะนำไปใช้เพื่อซ่อมแซมเซลล์ได้ดี หากกินอาหารสุขภาพและเคี้ยวให้ละเอียดในผู้ป่วยจะทำให้ฟื้นฟูร่างกายได้ดี

การตั้งศีลเรื่องการกินหนึ่งมื้อโดยไม่ตึงเครียดเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ตั้งศีลไว้ทุก ๆ วันพระและรับประทานอาหารรสจืดสูตรอาหารที่อาจารย์หมอเขียวสอนโดยให้สัดส่วนของการกินอาหารสุขภาพมากกว่า เช่นในหนึ่งสัปดาห์กินอาหารสุขภาพ 5 วัน อีก 2 ก็กินมังสวิรัติรสอร่อยบ้าง ผลที่ได้

คือ เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากาย มีกำลัง วันไหนที่ผิดศีลเรื่องอาหาร เช่น ตั้งอธิศีลไว้ว่าจะไม่กินขนมซอง กินครั้งแรก มีอาการคันเล็กน้อย แต่ไม่สำนึกยังไปกินอีก ทำให้มีอาการเป็นไข้และเป็นหวัดอย่างหนัก ก็รู้ว่าตนเองผิดศีลเรื่องนี้ ตั้งจิตขอโทษ ขออโหสิกรรม และตั้งใจปฏิบัติให้ถูกศีล ไม่เบียดเบียนตนเองอีก

การคบมิตรดี การปฏิบัติร่วมกับหมู่มิตรดี ทำให้ได้พลัง ได้ปัญญา ได้บารมีร่วม มิตรดีแต่ละท่านก็จะเก่งคนละอย่าง เราก็ได้ฝึกฝนได้ความรู้ที่เราไม่เคยรู้ ในแต่ละด้าน ทำงานเป็นหมู่ก็ได้พลัง เพราะงานจะสำเร็จได้ต้องอาศัยพลังหมู่ ทำคนเดียวไม่ได้ การสนทนาธรรมกับมิตรดี ก็ทำให้ได้ปัญญาบางอย่างเราไม่ต้องไปฝึกเอง ฟังประสบการณ์จากมิตรดีที่ท่านเคยทำมา ทำให้เราได้เรียนรู้ในข้อธรรมะนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องไปศึกษาเอง การสนทนาธรรมก็ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลว่าการฝึกของเราเป็นอย่างไรด้วย

พึ่งตนเรื่องอาหาร แม้จะยังปลูกพืชผักไร้สารพิษเองไม่ได้ แต่ก็จะทำอาหารสุขภาพสูตรหมอเขียวรับประทาน เป็นการดูแลสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อาหารเป็นหนึ่งในโลก

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

การล้างอาการชอบชังในเนื้อสัตว์ (อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

“การล้างความชอบชังในอาหารเนื้อสัตว์ของตนเอง เริ่มจากการเจ็บป่วยจากการเป็นมะเร็ง เมื่อแรกก็ตัดเนื้อสัตว์เหลือไข่ และตัดไข่ จนมากินมังสวิรัติบริสุทธิ์ ล้างชอบชังด้วยการ ฟังธรรม ทบทวนธรรม สนทนาธรรมกับหมู่มิตรดีมากขึ้น พิจารณาได้ว่า ทุกชีวิตรักสุข เกลียดทุกข์ แม้เป็นสัตว์ตัวเล็ก ๆ ชีวิตเดียวก็มีค่า ชีวิตนั้นมีโอกาสพัฒนาได้มาเป็นอริยะ เป็นพระพุทธเจ้าได้ เคยเป็น กินอาหารข้างนอกแล้วหาอาหารมังสวิรัติกินไม่ได้ ต้องเขี่ยเอา แค่ชิ้นเนื้อที่เราเขี่ยออก ที่เขาเอามาประดับจาน ก็เหมือนเราฆ่าเขาทางอ้อมเช่นกัน”

ตัวอย่างในขณะปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวอาหาร ได้ฝึกอ่านอาการล้างชอบล้างชังในอาหาร

1. ข้าวเจ้าเคี้ยวให้ละเอียดจะมีรสหวานน้อยกว่าข้าวเหนียว ยังมีความชอบชังในอาหารอยู่ เช่น ผลไม้ที่ชอบเป็นผลไม้ที่มีรสหวาน อย่างทุเรียน พิจารณาถึงประโยชน์และโทษ ว่าเป็นฤทธิ์ร้อน ถ้ากินมาก ๆ ก็จะทำให้ป่วย ก่อนหน้านี้ถ้าเห็นก็อยากกินมาก พอพิจารณาความอยากก็ไม่ได้มากเหมือนแต่ก่อน ไม่ได้ตัดได้ในทันทีที่เห็น แต่พิจารณามากขึ้น กินก็ได้แต่ในขีดที่ไม่ให้ร่างกายทรมานเกินไปเช่นแต่ก่อน ที่จะกินทุเรียนเม็ดใหญ่ ๆ สองถึงสามเม็ด เดี๋ยวนี้เหลือเม็ดเดียว ลดลงมา เคี้ยวช้า ๆ พอเคี้ยวก็พิจารณาความหวานมัน สักพักรสสัมผัสก็เละ ๆ แล้วมันก็ดับไป อยู่ไม่นาน

2. ส่วนอาหารอื่น ๆ ยังมีอาการชอบ อยากกิน ขนมที่ชอบ เช่น ขนมตาล จะค่อย ๆ พัฒนาการลดละเลิกไปตามลำดับ

3. ตอนนี้ยังมีอนุสัย เรื่องกลิ่น เช่นเดินผ่านกลิ่นหมูทอดยังรู้สึกชอบในกลิ่นนี้อยู่ ก็จะเพียรพยามยามล้างในความชอบนี้ต่อไป” (แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

ผล (Output) จากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

4. สภาพการดับทุกข์ มีพฤติกรรมที่ลดทุกข์ เพิ่มความผาสุกได้

“พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ดีขึ้นจากแต่ก่อน เร่งรีบใช้เวลากิน 15 นาที ตอนนี้ใช้เวลากินและเคี้ยวประมาณ 45 นาที ดีขึ้นประมาณร้อยละ 70

ได้หลักการกินอาหาร จะเน้นอาหารสุขภาพสูตรหนึ่งสูตรสองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม รสจืด ปรุงด้วยดอกเกลือเป็นหลัก เมื่อไปทำงานจะทำกับข้าวใส่ปิ่นโตไปทานเอง จะมีกินมังสวิรัติอร่อยบ้าง แต่สัดส่วนการรับประทานอาหารสุขภาพจะมากกว่า สังเกตได้ว่า ร่างกายจากการกินอาหารสุขภาพ เนื้อตัวเรา เบาขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง แข็งแรงขึ้น ไม่ทานเนื้อสัตว์เลย ได้โปรตีนจากธัญพืช เช่น ถั่วเขียว ถั่วลิสง เป็นต้น

ปัจจุบัน การเคี้ยวต่างจากอดีต กินอาหารมังสวิรัติ ฝึกทานอาหารให้ละเอียด ใช้เวลาเคี้ยวนานขึ้น จะเคี้ยวอาหารอย่างใจเย็น ไม่เร่งรีบ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเกลือแร่ในอาหารได้ดี ถ้าเป็นผู้ป่วย เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้น

เมื่อเทียบกับในอดีตก่อนปรับพฤติกรรมสุขภาพ กินอาหารแบบเร่งรีบ ใจร้อน กินให้เสร็จเร็ว ๆ เพื่อที่จะไปทำธุระอย่างอื่น ใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดน้อยมาก”

ภาพที่ 60 จิตอาสาแสงอรุณ สังคมศิลป์ กับคุณแม่ของตนในการมาแบ่งปันประสบการณ์การดูแลสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในการดูแลสุขภาพตนเองที่ป่วยเป็นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลุกระยะสาม ณ ค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (ทีมสื่อแพทย์วิถีธรรม. ภาพถ่าย. 2560, พฤศจิกายน 26)

ผลสุขภาวะทางกาย

อาหารย่อยง่าย ทำให้อิ่มนาน รู้สึกร่างกายเบา สบาย มีกำลัง ร่างกายแข็งแรง จากโมเลกุลที่เล็กลงของอาหาร ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี

สุขภาวะทางใจ

มีความใจเย็น ไม่เร่งรีบ ในการกินกว่าอดีต ฝึกพิจารณาชอบชังในอาหาร

สุขภาวะทางสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้อิ่มนาน สามารถทานมื้อเดียวได้โดยไม่ลำบาก ประหยัดทรัพยากรโลก

สุขภาวะทางปัญญา

"พระพุทธเจ้าตรัสว่า อาหารเป็นหนึ่งในโลก อาจารย์หมอเขียวสอนว่า คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร จะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร เพราะอาหารกินเข้าไปแล้วจะเป็นส่วนหนึ่งในร่างกายของเรา เป็นเนื้อเป็นตัวของเรา" ดังนั้นอาหารจึงสำคัญมาก ถ้าเราเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อย่างอาหารมังสวิรัติ วิบากร้ายในการเบียดเบียนลดลง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีความผาสุก เนื่องจากลดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น"

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, มีนาคม 17)

สรุปผลการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ กรณีศึกษารายที่ 1 แสงอรุณ สังคมศิลป์

ผลจากการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ เพราะความเจ็บป่วย ทำให้มาฝึกเรื่องการเคี้ยว เห็นความสำคัญและประโยชน์ในการเคี้ยวให้ละเอียด สามารถฟื้นฟูร่างกายได้ดี ทานอาหารปรับสมดุลตามสภาพอากาศและภาวะของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย ร่างกายแข็งแรง ได้ความรู้จากการฟังครูอาจารย์ผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ ว่าหากผู้ป่วยไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โรคก็กลับมาเป็นอีก ได้ฟังบรรยายอย่างตั้งใจ ทำร่วมในหมู่มิตรดีสหายดี จะได้พลังร่วมในการพ้นทุกข์ การฟังทำให้มีสติกลับมา คิดดีปัญญาในการแก้ปัญหาจะดี คิดดีจะมีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ได้เรียนรู้การกินอาหารให้ถูกต้องจากครูอาจารย์ ใช้เวลาในการเคี้ยวนานขึ้น ตั้งศีลเรื่องการกินหนึ่งมื้อโดยไม่ตึงเครียดเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ตั้งศีลไว้ทุก ๆ วันพระ สัดส่วนของการกินอาหารสุขภาพมากกว่า เน้นอาหารสุขภาพรสจืด ปรุงด้วยดอกเกลือเป็นหลัก เคี้ยวอาหารอย่างใจเย็น ไม่เร่งรีบ พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ดีขึ้นจากแต่ก่อนเร่งรีบใช้เวลากิน 15 นาที ตอนนี้ใช้เวลากินและเคี้ยวประมาณ 45 นาที ดีขึ้นประมาณร้อยละ 70 สังเกตได้ว่า ร่างกายจากการกินอาหารสุขภาพเนื้อตัวเรา เบาขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง แข็งแรงขึ้น ไม่ทานเนื้อสัตว์เลย ได้โปรตีนจากธัญพืช

ล้างชอบชังด้วยการ ฟังธรรม ทบทวนธรรม สนทนาธรรมกับหมู่มิตรดีมากขึ้น ชอบผลไม้ที่มีรสหวาน อย่างทุเรียนพิจารณามากขึ้นเคี้ยวช้า ๆ พอเคี้ยวก็พิจารณาความหวานมัน สักพักรสสัมผัสก็เละ ๆ แล้วมันก็ดับไป อยู่ไม่นาน ทำให้อาหารย่อยง่าย อิ่มนาน ร่างกายแข็งแรง เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากาย สบาย มีกำลัง ร่างกายดูดซึมวิตามิน เกลือแร่ในอาหารได้ดี ฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้น ใจเย็น ไม่เร่งรีบ ทานมื้อเดียวได้โดยไม่ลำบาก ประหยัดทรัพยากรโลก พึ่งตน ทำอาหารกินเองได้ แม้จะยังปลูกพืชผักไร้สารพิษเองไม่ได้ การทำผิดศีล ทำให้ปรับแก้ไขพฤติกรรมได้เร็ว

ผลที่ได้คือ เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย ร่างกายเบาขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง แข็งแรงขึ้น ไม่ทานเนื้อสัตว์ ได้โปรตีนจากธัญพืช ชีวิตมีความผาสุก เนื่องจากลดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น อาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อย่างอาหารมังสวิรัติ วิบากร้ายในการเบียดเบียนลดลง เมื่อปฏิบัติผิดศีล ตั้งจิตขอโทษ ขออโหสิกรรม และตั้งใจปฏิบัติให้ถูกศีล ไม่เบียดเบียนตนเองอีก เมื่อเคี้ยวร่วมกับการปฏิบัติร่วมกับหมู่มิตรดี ทำให้ได้พลัง ได้ปัญญา ได้บารมีร่วม การสนทนาธรรมกับมิตรดี ฟังประสบการณ์จากมิตรดีที่ท่านเคยทำมา ทำให้เราได้เรียนรู้ในข้อธรรมะนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องไปศึกษาเอง พึ่งตนเรื่องอาหาร แม้จะยังปลูกพืชผักไร้สารพิษเองไม่ได้

กรณีศึกษารายที่ 2 นางสาวรจรินทร์ อักขะโคตร

นางสาวรจรินทร์ อักขะโคตร (กิ๊ฟ)

อายุ 36 ปี สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ที่อยู่ปัจจุบัน สวนป่านาบุญ 1 อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

เริ่มเข้ามาอยู่ในชุมชน เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2559

พูดภาษาไทย และภาษาธรรมแบบชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ

บันทึกวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2561

ภาพที่ 61 ผู้วิจัยถ่ายภาพร่วมกับ รจรินทร์ อักขะโคตร (คนขวามือ) ณ ตลาดน้ำอาริยะ บวรราชธานีอโศก ที่มีการแบ่งปันอาหารพืชผักไร้สารพิษ จานละ 1 บาท และสินค้าอุปโภคบริโภคที่เป็นการทำประโยชน์ในการแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อสังคมสาธารณสุขอย่างสร้างสรรและสันติสุข

ที่มา (เอมอร แซ่ลิ้ม. ภาพถ่าย. 2561, เมษายน 13)

ประวัติชีวิต ความเป็นอยู่

บ้านเกิดอยู่จังหวัดบุรีรัมย์ มีพี่น้อง 4 คน เป็นชาย 1 หญิง 3 เป็นน้องคนสุดท้อง เรียนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนหนองกี่พิทยาคม จ.บุรีรัมย์ เรียนจบปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิตเอกเคมี มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา เมื่อเรียนจบก็ไปทำงานที่จังหวัดภูเก็ต ที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ทำงานได้ไม่นานก็ลาออก มาเปิดร้านขายน้ำเต้าหู้ พร้อมเปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ประวัติความเจ็บป่วย

ได้รู้จักการแพทย์วิถีธรรม เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2556 จากการนำพาของพี่สาว และได้เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎกมารวม 12 ครั้งขึ้นไป ปัจจุบันเป็นจิตอาสาจรได้ 11 เดือน 17 วัน ณ สวนป่านาบุญ 1 ดอนตาล มุกดาหาร

เมื่อก่อนที่จะพบกับการแพทย์วิถีธรรม มีโรคประจำตัว คือ ด้านร่างกาย ปวดท้องประจำเดือน ด้านจิตใจ คือ ไม่ค่อยผาสุก ส่วนมากจะทุกข์ ด้านสังคม เป็นคนเห็นแก่ตัว และด้านปัญญา คือ โง่

แต่หลังได้พบกับการแพทย์วิถีธรรมแล้ว ได้ปฏิบัติการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม พบว่าสุขภาพทางด้านร่างกาย ปวดท้องประจำเดือนน้อยลง สามารถรักษาดูแลตัวเองได้

อย่างสบาย ด้านจิตใจ ใจผาสุกมาก ด้านสังคม เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เสียสละ ช่วยเหลือผู้อื่น และด้านปัญญา ฉลาด สามารถดับทุกข์ได้

แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน

1. ตื่นนอนล้างหน้าล้างตา หยอดจมูก ลูบผิวกายด้วยน้ำปัสสาวะ บางวันก็ดื่มด้วย เพื่อให้ร่างกายสดชื่น หายใจโล่ง และตาไม่พร่ามัว

2. บางวันก็โยคะช่วงเช้า หรือตามความเหมาะสม ฝึกลมหายใจ และบริหารกายด้วยท่าซิทอัพ วิดพื้น ยกขา (ท่าซุปเปอร์เพาวเวอร์) สก็อตจ้ำ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นแข็งแรงและมีพลัง ระหว่างนี้ฟังธรรมะควบคู่ไปด้วย

3. บำเพ็ญงานที่ความเหมาะสม พร้อมดื่มน้ำสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นต่อร่างกาย ในหลายช่วงเวลา ก็สนทนาธรรมกับพี่สาวและญาติธรรมด้วย

4. เก็บผักผลไม้ เตรียมอาหารมังสวิรัติไว้ทาน แต่ในบางวันก็ไม่ต้องเตรียม พร้อมพิจารณาอาหาร เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน สำรวมกายวาจา ระหว่างก็ฟังธรรมะไปด้วย

5. ตั้งใจฟังธรรม พร้อมตรวจสอบสภาวธรรม

6. อาบน้ำ ทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) หยอดหู บางวันก็กัวซาไปพร้อมกับอาหาร พร้อมเปิดธรรมะฟังไปด้วย ช่วงเวลานี้จะทบทวนปุพเพนิวาสานุสติญาณ เพราะร่างกายเย็นสบาย สงบ และเงียบ เป็นช่วงเวลาที่เหมาะต่อการระลึกถึงกิเลสเพื่อชำระล้าง

7. ประชุมทำอปริหานิยธรรม พร้อมหมู่กลุ่ม

8. ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไร ข้าพเจ้ามักตรวจใจในการทำงานทุกครั้ง ทำให้เห็นเหลี่ยมมุมกิเลส อัตตาตัวตน จะได้ชำระล้าง

9. พักผ่อนหลับนอนก่อน 22.30 น.

เหตุปัจจัยนำเข้า (Input) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาพของรจรินทร์ มีดังนี้

1. ทุกข์ “จิตใจทุกข์ ใจอ่อนแอ ร่างกายจึงไม่แข็งแรง หนักเนื้อ หนักตัว”

2. เหตุแห่งทุกข์ “ด้วยความรู้แบบผิดมา จึงเข้าใจผิดมาตลอด ทำให้พฤติกรรมการกินจึงกินแบบผิดทางมาตลอด ส่งผลให้เกิดความเลวร้ายขึ้นในชีวิต จิตใจจึงทุกข์มาตลอด เมื่อใจทุกข์ใจอ่อนแอ ร่างกายจึงไม่แข็งแรง หนักเนื้อ หนักตัว พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหาร ก่อนปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร จึงเป็นการกินเคี้ยวอาหารเหมือนผู้คนทั่วไป ไม่ได้ให้ความสำคัญในการเคี้ยว แต่ให้ความสำคัญกับรสอาหารที่อร่อย ชอบกินอย่างอร่อย รีบกิน รีบกลืน แล้วรีบกินคำใหม่ต่อไปอย่างอร่อย เน้นกินอาหารเนื้อสัตว์ เพราะเนื้อสัตว์เมื่อนำมาปรุงรส รู้สึกว่ารสชาติดี อร่อยกว่าพืช ผัก เพราะความไม่รู้ว่าการกินเนื้อสัตว์เป็นความอำมหิตโหดร้าย ต้องมีคนมาฆ่าให้เรากิน ถึงจะได้กิน เราไม่ได้เป็นคนฆ่า ดังนั้นเราเองจึงไม่บาป

เรื่องการเคี้ยวอาหาร ตอนยังไม่พบอาจารย์หมอเขียว ก็ปฏิบัติศีลแบบผิด ๆ ยังกินเนื้อสัตว์เป็นปกติ จิตใจยังเบียดเบียนโหดร้าย มีกิเลสตัณหาหนามาก ส่งผลให้การเคี้ยวอาหารจึงรีบเคี้ยว รีบกิน รีบกลืน รีบไปหาเงินหาทอง ชีวิตรีบเร่งไม่มีเวลามากพอสำหรับการเคี้ยวอาหารช้า แต่ถึงมีเวลาก็ไม่สามารถเคี้ยวอาหารให้ช้าละเอียดได้ เพราะมีกิเลสความรีบกิน รีบเคี้ยว จะได้กินคำใหม่ที่อร่อยต่อไป จึงเคี้ยวไม่กี่คำก็รีบกลืนเป็นปกติ และเพราะมีกิเลสติดอาหารเนื้อสัตว์รสชาติอร่อย ความอร่อยที่ติดนี้เป็นอุปสรรคมากต่อการเคี้ยวอาหารละเอียด และไม่เคยให้ความสำคัญในการเคี้ยว รู้สักแต่ว่ากินให้อร่อย แล้วก็เสร็จเท่านั้น”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

กระบวนการ (Process) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

3. วิธีการดับทุกข์ ดับตัณหาความอยากชอบชังในกามคุณ 5

“เมื่อพบและได้ฟังธรรมจากอาจารย์หมอเขียว ก็เปลี่ยนจากการกินเนื้อสัตว์มากินอาหารมังสวิรัติ จิตใจอ่อนโยน มีเมตตากรุณามากขึ้น ความใจร้อน รีบเร่ง ลดลง เมื่อกิเลสลดลงได้มาก จิตใจจึงเย็น สบาย สงบ ผ่องใส เบิกบาน เริ่มมองเห็นคุณค่าของการเคี้ยว เพราะการเคี้ยวคำข้าวเป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญยิ่งเป็นการอ่านเวทนาในจิต ว่ามีความชอบ ความชัง ในอาหารชนิดนั้นหรือไม่อย่างไร ดังนั้น จึงเริ่มเห็นคุณค่าของการเคี้ยวคำข้าว จึงค่อย ๆ เคี้ยวอย่างช้า ที่แพทย์วิถีธรรมจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเคี้ยวอาหารช้าละเอียด และเป็นที่ทำให้ชีวิตข้าพเจ้าเปลี่ยนไปตลอดกาล

สิ่งที่ทำเป็นประจำ ฟังธรรมพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และอาจารย์หมอเขียว สนทนาธรรมกับพี่สาว วันละหลายครั้ง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกิเลสและฟังธรรมได้แง่คิดอะไรมาฝากกันและกัน ใช้ปฏิจจสมุปบาทในการล้างกิเลส เป็นหลัก

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารในปัจจุบัน หลังได้ปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิง - การาหาร มีความเข้าใจเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะว่า การเคี้ยว หมายถึง การใช้ฟันบดขยี้อาหาร กวฬิงการาหาร หมายถึงการเคี้ยวอาหารที่เป็นคำข้าว ซึ่งมีทั้งอาหารที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การเคี้ยวเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ การศึกษา ประเพณี เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ทั้งหมดเกี่ยวข้องกัน เพราะการใช้ชีวิตปกติพวกเราก็ต้องมีสิ่งเหล่านี้อยู่ในทุกวัน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมย่อมเกี่ยวข้องกับสังคมทุกภาคส่วนแน่นอน

ปกติจะรับประทานทั้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ถ้าสถานการณ์ไม่รีบจะเคี้ยวละเอียด ถ้าเร่งรีบจะเคี้ยวเร็ว แต่โดยปกติอยู่ในสังคมเคี้ยวปานกลาง

พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารส่วนตัว มีความแตกต่างกัน คือ เคี้ยวเร็ว อาหารจะไม่ละเอียด เคี้ยวช้า อาหารละเอียด เคี้ยวไม่ละเอียด อาหารจะยังเป็นชิ้นหยาบ แล้วกลืน เคี้ยวละเอียด อาหารจะละเอียดเป็นชิ้นเล็กมากจนบางครั้งกลายเป็นน้ำ

กินอาหารวันละ 1 มื้อ เวลาในการเคี้ยว คำละ 1 นาที ใช้เวลาในการกินอาหารมื้อเดียวมื้อหลักประมาณ 1.30 - 2.00 ชั่วโมง ปริมาณอาหารที่กิน คือ ผัก ผลไม้มาก ข้าวน้อยถึงปานกลาง

อาหารที่กินเป็นประจำ คือ อาหารมังสวิรัติ ผักสด ผลไม้มาก ฤทธิ์เย็น ผักลวก ข้าวซ้อมมือ ข้าวปานกลางถึงน้อย ไม่ค่อยมีกับข้าว ถั่วต้มหรือแห้ง ส่วนกับข้าวมีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่ระบุเมนู แบบไหนก็ได้เท่าที่หาได้

ได้เห็นประโยชน์ โทษของการเคี้ยวอาหารละเอียด ไม่ละเอียด ช้า เร็ว

จุดเริ่มต้นของการเคี้ยวอาหารช้า เมื่อก่อนข้าพเจ้าก็มีชีวิตปกติเหมือนคนอื่นทั่วไป มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยากได้นั่น อยากได้นี่ อยากได้เงินเดือนมาก ๆ อยากให้ผู้อื่นชื่นชมยินดี อยากได้บ้านสวย ๆ อยากได้รถราคาแพง ๆ อยากมีที่ดินมาก ๆ อยากได้คู่ครองหน้าตาหล่อ รวย และมียศถาบรรดาศักดิ์ ความอยากมันมากมายเหลือเกินจนเขียนออกมาไม่หมด เป็นเพราะตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหาที่หนามาก จึงทำให้ข้าพเจ้าทุกข์มาก ทุกข์จนหาที่สุดไม่ได้ แต่ไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครที่สามารถพาข้าพเจ้าหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ได้ อยู่มาวันหนึ่ง ได้มีโอกาสไปเข้าอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว เป็นธรรมะที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ทำให้ข้าพเจ้าชัดเจนยิ่งขึ้น ว่าที่ข้าพเจ้าปฏิบัติศีลมาตลอด เป็นศีลที่ผิด รู้ได้อย่างไรว่าผิด ก็เพราะพิสูจน์ด้วยตนเองมาตลอดว่ามันไม่เคยพ้นทุกข์ได้เลย ปฏิบัติศีลแต่ทุกข์ไม่หยุดไม่หย่อนเลย จิตใจก็ทุกข์ ร่างกายก็เจ็บป่วย แต่พอมาพบอาจารย์หมอเขียว ท่านอธิบายธรรมะที่ชัดเจน แจ่มแจ้งจริงในสัจจะ เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติตามก็สามารถพ้นทุกข์ได้จริง ดูจากจิตวิญญาณที่มีความเบิกบาน ผ่องใส ผาสุกยิ่ง ยั่งยืนตลอด ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยได้พบอาการแบบนี้มาก่อน จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรง ดีขึ้นทั้งกายทั้งใจ นี่จึงใช่เลยที่ชีวิตตามหามาตลอดคือปฏิบัติธรรมะที่แท้จริงและผาสุกดั่งที่อาจารย์หมอเขียวสอน”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

อาหารเป็นหนึ่งในโลก อาหารมังสวิรัติ ด้วยการ “รู้คุณค่า”

“เมื่อได้รู้จักแพทย์วิถีธรรม รู้จักอาจารย์หมอเขียว ท่านนำทางชีวิตให้ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตได้ด้วยศีล เป็นศีลที่แท้จริง ไม่ใช่ศีลที่แบบถือศีลกันทั่วไป แต่ศีลที่แท้จริงคือเริ่มต้นจากศีลข้อ 1 การไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ใด ๆ ไม่เข่นฆ่า ไม่ทำร้าย ไม่กิน แต่ตรงกันข้ามคือให้ ให้ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อทุกชีวิต ดังนั้น จึงปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากเมื่อก่อนกินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร แต่ปัจจุบันกินพืช ผัก ผลไม้ ถั่ว หรือที่เรียกว่าอาหารมังสวิรัติเป็นอาหาร เพราะด้วยรู้คุณค่าในความไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ใด รู้คุณค่าในการปฏิบัติศีลที่แท้จริง จึงรู้คุณค่าในอาหารมังสวิรัติด้วยอาหารมังสวิรัติไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็นอาหารที่เป็นบุญ ถูกศีลตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ อิ่มท้อง

ร่างกายแข็งแรง เบาตัว สบายใจ ผาสุก ไม่ต้องทำร้ายชีวิตสัตว์ใด การไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นต้นเหตุแห่งการไม่เข่นฆ่าชีวิตสัตว์ใด เป็นการให้ ให้ชีวิต ดังนั้น ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนจึงผาสุกที่สุด”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

การกินอาหารอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น ตามลำดับ

“พอลองได้มากินแล้ว มันไม่ได้อร่อยหรอก กินทีแรกมันก็ไม่ได้ มันเข้าปากมันก็กลืนไม่ลงนะคะ แต่ว่าพอกินเข้าไปจริง ๆ แล้ว กินไปหลาย ๆ วันเข้า มันได้สภาวะของร่างกายที่มันเบา มันเบา มันโล่ง มันไม่เมื่อย มันไม่ง่วง มันไม่เพลีย มัน Refresh มันก็เลย พอมีสภาวะตรงนี้มันก็เลยทำให้ทานอาหารนี้ด้วยสภาวะที่จึงทานอาหารนี้ได้อย่างรู้คุณค่าและมีความผาสุกกับการทานอาหารแบบนี้

ปัจจัยเพิ่มเติมก็เวลาเราไปกินอาหารอร่อย กินอาหารอร่อย หรือว่าแม้กระทั่งขนมที่อร่อย กินทีไร น็อคทุกทีเลย หมายถึงหมดแรงทุกทีเลยค่ะ จึงต้องหันมากินอาหารแบบนี้ อาหารสุขภาพปรับสมดุล สูตร 1 (อาหารพลังพุทธย่ำยีมาร) สูตร 2 (อาหารปรับสมดุลสูตรน้องพุทธ) นี่แหละ แล้วก็ฟื้นทุกทีเลย ดังนั้นปัจจัยส่วนนี้สำคัญมากต่อการทำให้ตัวเองกินอาหารเหล่านี้ได้อย่างยั่งยืนค่ะ

ปกติกินตามลำดับ ยกเว้นต้องปรับสมดุลตามร่างกาย อาจมีสลับไปมา หรือตามอากาศที่หนาว และบางครั้งที่มีกิเลสตัวชอบ ก็อาจมีหยิบมากินก่อนบ้าง

กินตามสมดุลร้อนเย็นเป็นปกติ ยกเว้นช่วงที่มีกิเลส ก็กินตามกิเลสสั่งการไม่สมดุลแน่นอน”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

การกินอาหารมื้อเดียว

“ช่วงที่กำลังฝึกกินมื้อเดียวใหม่ ๆ ทำได้ยากมาก เพราะมันหิว มันมีความอยาก มันเคยกินหลายมื้อมานาน เคยกินแบบไม่เป็นมื้อมานาน อยู่ดี ๆ จะให้มาหยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งหมดแล้วเปลี่ยนมากินมื้อเดียว กิเลสทั้งหมดก็รวมตัวกันมาประท้วง มันหิว จึงทำได้ยากมาก แต่ก็ไม่เกินความสามารถที่ตั้งใจฝึก เริ่มจากอาหาร ขนมขบเคี้ยวที่กินจุบจิบ ไม่เป็นมื้อ เริ่มหยุดพฤติกรรมไม่ดีเหล่านี้ แล้วมากินเป็นมื้อ 3 มื้อชัดเจน ไม่มีระหว่างมื้อ จากนั้นก็ลดมื้ออาหารลงเป็น 2 มื้อ ลดลงอีกจนเหลือ 1 มื้อชัดเจน ก่อนที่จะกินได้ 1 มื้อชัดเจน ต้องสลับไปสลับมา กิน 2 มื้อบ้าง 3 มื้อบ้าง 1 มื้อบ้าง ขึ้น ๆ ลง ๆ แบบนี้มาก็เป็นปี ปฏิบัติมาเป็นปีกว่าจะลงตัวในการกินอาหารมื้อเดียวได้ชัดเจน แต่พอได้แล้ว สบายมาก สบายยังไง ก็สบายไม่ต้องเสียเวลาในการหาอาหารมากิน เวลาจึงมีมากในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่ต้องเปลืองเงินในการซื้ออาหารมามาก เพราะกินน้อยแล้วจึงซื้อน้อย เงินจึงเหลือมาก เมื่อเงินเหลือมากจึงลดการหาเงินให้น้อยลง หาเงินเท่าที่พอใช้ ไม่กอบโกยมาเป็นของตัวเองมากเหมือนเคย เกิดการแบ่งปันให้คนอื่นได้ใช้ เมื่อกินน้อยแล้ว พืช ผัก ผลไม้ ถั่ว จึงเหลือแจกจ่ายให้คนอื่นได้กินได้ใช้ เป็นพฤติกรรมที่ใช้วัตถุอาหารน้อยลง ด้านร่างกาย ร่างกายเมื่อกิน

มื้อเดียวจึงเกิดการย่อยครั้งเดียว ร่างกายลดการหลั่งน้ำย่อย ใช้พลังงานน้อยลง ร่างกายจึงเบา สบาย ไม่เหนื่อยง่าย จึงนำพลังงานที่มีไปใช้ในการช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

การคบมิตรดี (สาธารณโภคี)

“เพื่อนที่ดี จะต้องมีศีล เมื่อก่อนข้าพเจ้าเองก็เข้าใจว่าตัวเองมีศีล แต่เป็นศีลอย่างสักแต่ว่าถือ ถือได้แต่ภาษา แต่การปฏิบัติไม่ได้เลย เช่น ศีลข้อที่ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ ไม่ฆ่าแต่เข้าไม่ถึงศีลว่าที่ไม่ฆ่าเพราะอะไร แต่ถือไปตามศีลอย่างนั้นแหล่ะ และยังกินเนื้อสัตว์อย่างอร่อย ตัวเองไม่ฆ่า แต่กินอย่างอร่อย ก็เคยสงสัยเหมือนกันว่า เอ ไม่ฆ่าก็จริง แต่กินอย่างอร่อย ผู้ใหญ่เขาบอกว่าไม่บาป ไม่ผิดศีลก็เชื่อไปตามเขาว่ามา ดังนั้น เมื่อเริ่มต้นด้วยศีลข้อที่ 1 ผิดทาง ดังนั้นไม่ต้องกล่าวถึงข้ออื่นเลย ก็ผิดทางเกือบทั้งหมด เมื่อเป็นเช่นนี้จึงได้พบหมู่กลุ่ม หมู่มิตรที่คิดผิดเหมือนกัน คืออยู่กับผู้ถือศีลผิดเหมือนกัน จึงไม่พ้นทุกข์ มีแต่ความเดือนเนื้อร้อนใจ เร่งรีบ กังวล เป็นแบบนี้เรื่อยมา แต่เมื่อได้มาพบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ จึงได้อยู่กับหมู่มิตรดีที่ถือศีลอย่างถูกตรง ซึ่งนำทางชีวิตข้าพเจ้าให้พบความผาสุก เบิกบาน ผ่องใส มีอะไรก็แบ่งปัน เป็นสังคมแห่งการให้ เสียสละ กินใช้ร่วมกันเป็นสาธรารณโภคี ร่วมกันทำงานช่วยเหลือประชาชนที่เจ็บป่วย หรือเดือดร้อนในสังคม”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

ตั้งศีลมาปฏิบัติ

“ข้าพเจ้าได้ถือศีลดังนี้ คือ

1. ไม่เบียดเบียนชีวิตใดทั้งมนุษย์และเหล่าสัตว์ ด้วยคำพูด การกระทำ อย่างเพ่งเพียร
2. ไม่ขโมยทั้งวัตถุรูปธรรม และนามธรรม อย่างเพ่งเพียร
3. ไม่หลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โลกธรรม อย่างเพ่งเพียร
4. คำพูดที่ใช้จะเพ่งเพียรไม่เบียดเบียนชีวิตใด
5. เพ่งเพียรไม่มัวเมาในกิเลส

และปฏิบัติศีล 43 ในขีดที่ฆราวาสปฏิบัติได้อย่างเพ่งเพียร

1. เลิกอบายมุขระดับหยาบ กลาง ทั้งหมดแล้ว คงเหลืออบายมุขตัวละเอียดบ้าง
2. ตั้งตบะลดกิเลสใจร้อน ฟังเพื่อนให้จบ คิดตาม ไม่รีบด่วนพูด
3. ลดละเลิกความโลภ เช่น ความอยากได้สิ่งของ สมบัติต่าง ๆ มากมายในอดีต แต่ปัจจุบันไม่อยากได้อะไรแล้ว ขอเพียรสละออกเพื่อเดินเข้าสู่นิพพาน

4. ลดละเลิกความโกรธ ปัจจุบันความโกรธแรง ๆ ถึงปานกลาง ก็คิดว่าไม่เห็นแล้ว แต่โกรธระดับละเอียด เช่น การเพ่งโทษโดยขาดสติ เพราะกิเลสสั่งการ ยังมีบ้าง ยังล้างไม่หมด แต่ก็เพียรล้างต่อไป

5. ลดละเลิกความหลง ก็ยังหลงเชื่อกิเลสเมื่อมันสั่งการ แต่เมื่อหลงผิดจะรู้ตัวได้ไว และเพียรล้างด้วยปัญญาต่อไป

การตั้งศีลมีมากมาย จนนับไม่ถ้วน เพราะตั้งศีลจึงทำให้มีสติตามรู้ทันกิเลส ตั้งศีลทุกครั้งตามองเห็นกิเลสได้ไวทุกครั้ง จึงทำให้เกิดปัญญาแววไวในการหักลำกิเลส ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติก็ตั้งศีลเลิกกินเนื้อสัตว์ นม และไข่ จนอ่านอาการอยากได้ชัดเจน แต่ก็สามารถมีปัญญารู้ถึงความเจ็บปวดของสัตว์ที่ต้องตาย เห็นความอำมหิตโหดร้ายของผู้ฆ่า และผู้กิน เป็นวงจรที่เจ็บปวดและโหดเหี้ยม เกิดความเมตตาสงสาร มองเห็นการจองเวร ปฏิจจสมุปบาท ชาติแล้วชาติเล่า หมดความอยากกิน มีเพียงความเมตตา แล้วก็พัฒนาขึ้นมาสู่การเสียสละ เพียรไม่เอาอะไรจากชีวิตใด เพียรให้ เพื่อละตัวตนสู่การเป็นประโยชน์ต่อผองชน

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

ล้างอาการชอบชัง ล้างความยึดมั่นถือมั่น ในการเคี้ยวละเอียด

“ประโยชน์ คือ เคี้ยวอาหารละเอียด จะคู่กับการเคี้ยวช้า ล้างกิเลสตัวเร่งรีบ จะเคี้ยวเร่งรีบจะไปทำงาน กรณีนี้จะค่อย ๆ เคี้ยวอย่างช้า ๆ และมีสติในการตรวจคำข้าว เคี้ยวไปก็ตรวจความชอบความชัง ในคำข้าว เช่น เคี้ยวข้าวซ้อมมือเปล่า ไม่มีกับข้าว เมื่อเคี้ยวน้ำย่อยจะหลั่ง น้ำลายจะมาก เมื่อเคี้ยวช้า ๆ เม็ดข้าวเริ่มละเอียด จะเริ่มมีความหวานของข้าวออกมา ยิ่งเคี้ยวละเอียดมาก ข้าวบางส่วนจะกลายเป็นน้ำ บางส่วนจะยังเป็นเนื้ออยู่ จะไม่กลืนน้ำลงคอ จะกั้กเอาไว้ ใช้ลิ้นตรวจข้าวที่เป็นเนื้อและเคี้ยวจนเม็ดข้าวกลายเป็นน้ำทั้งหมด จะมีความหวาน รสชาติดีมาก ก็เกิดความชอบในรสนี้ เกิดกามชอบในคำข้าวละเอียด เมื่อรู้ตัวว่าเกิดกามชอบ ก็ต้องล้างความชอบต่อไป ด้วยการไม่กลืนเคี้ยวคำข้าวที่กลายเป็นน้ำ เคี้ยวต่อไปเรื่อย ๆ อย่างมีสติไม่กลืน เคี้ยวช้า ใช้เวลานาน เคี้ยวจนในที่สุดรสชาติหวานของคำข้าวก็หายไป ก็เริ่มหมดความชอบ ไม่ชอบแล้ว และก็ไม่ชังในคำข้าวนี้

โทษของการเคี้ยวไม่ละเอียด จะคู่กับการเคี้ยวเร็ว และมีกิเลสตัวเร่งรีบในการกิน เร่งรีบเคี้ยว เร่งรีบจะไปทำงาน กิเลสตัวเร่งรีบจะโต กรณีนี้จะไม่สามารถล้างชอบ ชัง ในคำข้าวได้ แต่ตรงกันข้าม กามในการติดรสชาติของอาหารจะโตขึ้น กิเลสโตขึ้นในคำข้าว ในอาหารต่าง ๆ รีบเคี้ยว รีบกลืนรีบกิน จะเห็นกิเลสโตเต็มไปหมด อาหารที่เคี้ยวก็ไม่ละเอียด ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น มีผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายเสื่อมโทรมง่าย กิเลสก็โตง่าย แบบนี้เป็นโทษ

มีความรู้สึกชอบ ชัง ตั้งแต่เห็นอาหารยังไม่เข้าปาก ถ้าอาหารที่ชอบต้องใช้สติในการเคี้ยวให้มากเป็นพิเศษ เพราะความชอบจะทำให้รีบเคี้ยว รีบกลืน ทำให้เคี้ยวละเอียดได้ยาก ส่วนอาหารชนิด

ไหนที่รู้สึกไม่ชอบไม่ชัง จะเคี้ยวละเอียดได้ดีมาก เพราะไม่มีกิเลสตัวเร่งรีบเคี้ยว จึงเคี้ยวแบบสบาย ๆ ไม่ต้องใช้สติจับจ้องในคำข้าวมาก

อ่านอาการกามและอัตตาเป็นปกติ อ่านกิเลส อัตตาโดยรวม ไม่ได้แยกเป็นตัว ๆ ตามอุปกิเลส 16 เมื่ออ่านรู้กิเลส อัตตาในคำข้าว ก็จะอ่านต่อว่ากิเลสคิดอย่างไร เจาะลึกเข้าไปถึงความคิดชั่วร้ายของกิเลส แล้วใช้ปัญญาหักลำ อธิบายปฏิจจสมุปบาท ให้กิเลสฟัง จนกิเลสหมดคำโต้แย้ง ยอมรับปัญญาของเรา จากนั้นก็ไม่สามารถสั่งการให้เราชอบ ชัง ในคำข้าวนั้น ๆ ได้”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

ปัญญาจากการเคี้ยวอาหารละเอียดจนเป็นน้ำ

“ข้าพเจ้าได้ฝึกการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด จนกลายเป็นน้ำ ซึ่งเรียกว่า ”ดื่มอาหาร” มีอยู่ช่วงหนึ่งอาจารย์หมอเขียวสอน เคี้ยวอาหารให้ละเอียดจนกลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ เมื่อได้ยินดังนี้จึงเริ่มฝึก ฝึกเคี้ยวให้ละเอียด แต่ไม่ได้ทำง่ายเลย เพราะเส้นทางการเคี้ยวแบบนี้ต้องต่อสู้กับกิเลส และอัตตาหลากหลายตัวมากที่โผล่มาหลอกล่อให้ข้าพเจ้าเลิกทำ แต่ด้วยความมุ่งมั่น เพ่งเพียร เพื่อจะเดินทางสู่พระนิพพาน หนทางแห่งนี้ย่อมมีมาร คือกิเลส และอัตตามาผจญ ขวางกั้นแน่นอน ดังนั้นจึงต้องเพ่งเพียรมากในการเคี้ยวละเอียดแบบนี้ เริ่มต้นด้วยการเลือกอาหาร อาหารสำคัญมากต่อการเคี้ยวให้ละเอียดได้เมื่อเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น อาหารถูกสมดุลร้อนเย็นส่วนใหญ่จะเป็นอาหารธรรมชาติ ปรุงแต่งน้อย เช่น ผักสด ผักลวก ถ้าเป็นผัดผักหรือแกงจืดก็ปรุงด้วยดอกเกลือเป็นหลัก ไม่ใช้กะปิ ซีอิ้ว น้ำปลา เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ปลาร้า หรือเครื่องปรุงแต่งใด ๆ ดังนั้น อาหารธรรมชาติปรุงด้วยดอกเกลือรสจืดเหล่านี้จะเข้ากับสมดุลร้อนเย็นในร่างกายได้ดี พอเริ่มคิดจะเคี้ยวละเอียด กิเลสก็มา (ยังไม่ทันได้เริ่มเคี้ยวเลยนะ แค่เริ่มคิด)

กิเลส : อย่าเคี้ยวละเอียดเลย มันใช้เวลานาน เสียเวลาทำงาน ไปทำงานดีกว่านะ

ปัญญา : ไม่เจ้ากิเลส ฉันจะฝึก อย่ามาหลอกเสียให้ยาก

กิเลส : งั้นก็เคี้ยวให้ละเอียดปานกลางก็พอนะ เท่านี้ก็พอแล้ว เคี้ยวอะไรมากมาย เดี๋ยวกระเพาะไม่ได้ทำงานมันจะเสียหน้าที่

ปัญญา : ไม่เจ้ากิเลส ฉันจะขอฝึกเคี้ยวให้ละเอียด นี่แค่ฉันเริ่มคิด ยังไม่ได้เคี้ยวเลย ฉันก็เห็นเธอโผล่มาหลอกฉันต่าง ๆ นานา

พอเริ่มหยิบกล้วยน้ำว้ากิน กำลังเริ่มเคี้ยว กิเลสก็มา

กิเลส : กล้วยนี้หวานดี อร่อยจัง รีบเคี้ยว รีบกลืนนะ จะได้กินคำต่อไป

ปัญญา : อื้อ หวานจริงด้วย รีบเคี้ยว รีบกลืน อร่อยนะ ทำตามกิเลสสั่งทันที (กิเลสคือเรา เราคือกิเลส แยกกันไม่ออกค่ะ)

กิเลส : กินหลาย ๆ ลูกเลยนะ หวานอร่อยดี เห็นไหม เป็นสุขใช่ไหมล่ะ

ปัญญา : อื้อ อร่อย เป็นสุขจริงด้วย เลยกินตั้งหลายลูก (กิเลสสั่งการให้กิน กิเลสคือเรา เราคือกิเลส แยกกันไม่ออกค่ะ)

พอได้สติรู้ตัวอีกที กินกล้วยเข้าไปตั้งหลายลูก โอ้ย ถูกกิเลสหลอก เริ่มตั้งหลักสู้ใหม่ หยิบมะละกอดิบสดมาเคี้ยวอย่างเดียว ค่อย ๆ เคี้ยวไปเรื่อย ๆ ในระหว่างเคี้ยวก็ตรวจดูความชอบ ความชังในมะละกอดิบสดที่เคี้ยว มีความกรอบ เคี้ยวไปสักพักหนึ่งเริ่มมีรสหวาน กิเลสมันชอบ จะรีบกลืน

กิเลส : มะละกอพอเคี้ยวไปนาน ๆ ก็หวานดีนะ รีบเคี้ยว รีบกลืน จะได้กินคำใหม่

ปัญญา : ฮั่นแน่ เจ้ากิเลส มาหลอกฉันอีกแล้ว ฉันไม่เชื่อเจ้าหลอกนะ

กิเลส : งั้นไม่กลืนทั้งหมดก็ได้ แต่ขอกลืนน้ำหวานของมะละกอสดที่เคี้ยวนะ

ปัญญา : รีบกลืนส่วนที่เป็นน้ำทันที ตามที่กิเลสสั่ง ส่วนเนื้อมะละกอที่เหลือในปากก็เคี้ยวต่อไป (ตอนนี้กิเลสคือเรา เราคือกิเลส แยกกันไม่ออก ทำตามกิเลสสั่ง)

การเคี้ยวคำข้าวในปาก จะมีน้ำลายน้ำย่อย ออกมะเต็มกระพุ้งแก้ม ดังนั้นคำเคี้ยวในปากจึงมีส่วนที่เป็นน้ำและเนื้อรวมกัน ส่วนของมะละกอสดบางส่วนจะถูกเคี้ยวจนละเอียดกลายเป็นน้ำรวมกับน้ำลายน้ำย่อย อีกส่วนหนึ่งจะยังเป็นเนื้อหยาบบ้าง ละเอียดบ้าง ปนกันในปาก ดังนั้นในคำเคี้ยวจึงมีทั้งเนื้อและน้ำรวมกัน

กิเลส : มะละกอดิบสดนี้รสหวานดีนะ ชอบจัง

ปัญญา : เจ้ากิเลส มาหลอกฉันอีกแล้ว มาหลอกให้ฉันกลืนส่วนที่เป็นน้ำลงไปก่อน เพราะความชอบในรสหวานนี้ใช่ไหม

กิเลส : ใช่ ชอบ หวานดี

ปัญญา : ฉันจะไม่ทำตามเธอกิเลสเอ๋ย จะไม่กลืนส่วนน้ำลงคอ จะเคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำทั้งหมดค่อยกลืนทีเดียว

ข้าพเจ้าเอาลิ้นกั๊กส่วนน้ำเอาไว้ ไม่ให้กลืน ใช้ลิ้นตลบไปมา เพื่อตรวจดูว่าแหลกหมดหรือยัง พร้อมมีสติกั๊กส่วนน้ำเอาไว้ไม่ให้กลืน เมื่อรู้ว่าแหลกไม่หมด ก็ทำการเคี้ยวไปเรื่อย ๆ อย่างมีสติรู้ทัน ถ้าตามสติรู้ไม่ทัน กิเลสจะหลอกให้กลืนแน่นอน ดังนั้นการเคี้ยวแบบนี้ต้องมีสติมาก เผลอไม่ได้แม้วินาทีเดียว จึงใช้เวลานาน คำข้าว 1 คำ ใช้เวลา 3-7 นาที/คำ พอเคี้ยวละเอียดจนอาหารกลายเป็นน้ำหมดทั้งคำ รสของมะละกอสดเริ่มเปลี่ยนจากหวานเป็นจืด

ปัญญา : เป็นไงเจ้ากิเลส ยังชอบในรสจืดของมะละกอสดที่เคี้ยวจนเป็นน้ำทั้งคำนี้อยู่อีกหรือไม่

กิเลส : ไม่ชอบแล้ว

ปัญญา : งั้นเจ้าชังรสจืดของมะละกอสดนี้รึเปล่าล่ะ

กิเลส : ไม่ชังแล้ว สบาย ๆ

ความอิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส สบาย ๆ ในการเคี้ยวอาหารคำนี้จึงเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า สบายที่ล้างความชอบ ความชังได้ ข้าพเจ้าจึงมีอิทธิบาทในการฝึกเคี้ยวแบบนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ก็ไม่สามารถทำได้ทุกคำ เถือศีล 5 และปฏิบัติจุลศีลพราะโดนกิเลสมาหลอกอยู่เรื่อย จึงทำได้บ้าง ไม่ได้บ้างสลับกันไป ขั้นตอนต่อไปคือเคี้ยวแบบนี้แล้วคายออกมาเพื่อตรวจดูว่ามีความชอบ ความชัง ในคำข้าวที่คายออกมาหรือไม่ ตอนนี้เคี้ยวข้าวละเอียดจนเป็นน้ำ แล้วคายออกมา

กิเลส : โอ้ย ดูเหมือนอ้วกเลย สีก็น่าเกลียด เขียวบ้าง ขาวบ้าง เหลืองบ้าง แดงบ้าน ปนกัน เนื้อสัมผัสเป็นเมือก ๆ น่าขยะแขยง มีน้ำลายน้ำย่อยปนมา กลิ่นก็เหม็นเขียว โอ้ยชัง รังเกียจ จะอ้วก

ปัญญา : ใช่ ๆ รังเกียจ โอ้ยนำมากินอีกไม่ไหว จะอ้วก (กิเลสคือเรา เราคือกิเลส แยกกันไม่ออกค่ะ)

กิเลส : งั้นอย่าทำแบบนี้เลย เคี้ยวแล้วก็กลืนเถอะ อย่าคายออกมาดู จะอ้วก

ปัญญา : เฮ้ย เจ้ามารชั่ว มาหลอกฉันอีกแล้ว

จากนั้นก็ตักอาหารที่คายออกมากลับเข้าสู่ปาก นำไปเคี้ยวใหม่อีกครั้ง ตรวจดูต่อไปว่ากิเลสมันยังมีความชอบ ความชังอีกหรือไม่

ปัญญา : เป็นไงเจ้ากิเลส คิดยังไงกับคำข้าวที่คายออกแล้วเอากลับมาเคี้ยวใหม่

กิเลส : รังเกียจมาก

ปัญญา : รังเกียจยังไง

กิเลส : ก็หน้าตา สีสัน รสชาติ และมันเมือก ๆ ไม่น่ากินเลย

ปัญญา : คำข้าวนี้มันอันเดียวกันแหล่ะ กับ ผัก ผลไม้ ที่วางอยู่นี้ แค่มันเปลี่ยนรูปไป ผ่านการเคี้ยว คายออกมา ใช่ไหมล่ะ

กิเลส : ใช่ อันเดียวกัน

ปัญญา : ตอนที่เป็นผัก ผลไม้ เป็นชิ้นดูดี เธอไม่รังเกียจใช่ไหม

กิเลส : ใช่ ไม่รังเกียจ

ปัญญา : พอเคี้ยวแล้วคายออกมา หน้าตา รูปร่าง สีสันเปลี่ยนไป เธอกลับรังเกียจใช่ไหม

กิเลส : ใช่ รังเกียจ

ปัญญา : ของอันเดียวกันแท้ แต่เพราะเธอยึดไง ยึดว่าพืช ผักที่กิน เคยหน้าตาต้องเป็นแบบนี้ ต้องกินแบบนี้ แต่พอหน้าตาพืช ผัก เปลี่ยนไปเป็นคำข้าวที่แหลก ละเอียด เธอจึงรังเกียจและเป็นทุกข์ที่จะกินมัน เพราะความยึดมั่นถือมั่นของเธอ เจ้ากิเลสโง่

กิเลส : จริงด้วย มันอันเดียวกันแท้ ๆ

ปัญญา : แล้วความยึดมั่นถือมั่น เป็นทุกข์หรือสุข

กิเลส : เป็นทุกข์มากเลย

ปัญญา : แล้วเธอต้องการความทุกข์หรือความสุขล่ะ

กิเลส : ต้องการความสุข

ปัญญา : งั้นจะยึดมั่นถือมั่นต่อไปอีกไหม

กิเลส : ไม่แล้ว ไม่ยึดแล้ว จะกินแบบไหนก็ได้ กินแล้วคาย คายแล้วกิน ยังไงก็ได้ สบาย

ปัญญา : คิดแบบนี้ผาสุกไหม

กิเลส : ผาสุกที่สุดเลย เย่

จากนั้นข้าพเจ้าก็สามารถเคี้ยว คาย ทำกลับไปกลับมา เมื่อล้างความชอบ ความชังได้แล้ว จึงเบิกบาน ผ่องใส ส่วนอาหารที่มีรสจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัด เค็มจัด หรือรสจัดรวมกัน อาหารแบบนี้ทำได้ยากมากกับการเคี้ยวละเอียด เพราะกิเลสความชอบ ความชัง มันจัดจ้านมากมาคู่กับอาหารเหล่านี้ ดังนั้น มันจึงอยากเคี้ยว อยากกลืน ใจร้อนจะกินคำใหม่ ดังนั้นต้องตั้งสติมากที่สุด ในการเคี้ยวอาหารเหล่านี้

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

ประมาณการกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น

“ในชีวิตประจำวันก็จะทำสมดุลร้อนเย็นเป็นปกติ สมดุลร้อนเย็นด้วยอาหารมังสวิรัติรสจืด ส่วนการเคี้ยวข้าวเหนียว เนื่องจากยังมีความชอบในข้าวเหนียว จึงยังไม่สามารถเคี้ยวละเอียดจนกลายเป็นน้ำได้ แต่สามารถเคี้ยวได้ระดับละเอียด คำข้าวเหนียวแรก ๆ เคี้ยวจะหวาน แต่พอเคี้ยวนานไป ความหวานเริ่มลดลง ยิ่งเคี้ยวละเอียดมากยิ่งหมดความหวาน กิเลสกามชอบความหวาน ความเหนียวอยู่ จึงเคี้ยวไปจนละเอียดเป็นน้ำไม่ได้ เพราะมันจะหมดความหวาน ความเหนียว เดี๋ยวจะไปฝึกทำต่อนะคะ”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ (พรหมวิหาร 4 เมตตาและอุเบกขา)

ชีวิตนี้เพ่งเพียรสู่การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ใจจะบริสุทธิ์ได้ต้องเพียรล้างกิเลสความชอบ ความชัง ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ยิ่งล้างกิเลสได้มากเท่าไร ความบริสุทธิ์จะยิ่งเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น เมื่อบริสุทธิ์มากขึ้นก็จะสามารถแบ่งปันได้เหมาะควร ใจที่บริสุทธิ์จะมีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ต่อชีวิตอื่นทั้งคนและสัตว์

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

วิธีการล้างอาการชอบชัง ยกตัวอย่างการลดละเลิกความชอบในเนื้อสัตว์ และ อาหารที่รสจัดที่ชอบมาก ๆ ติดมาก ๆ

บะหมี่เจ กิเลสสั่งการให้ต้องหามากินบ้างในบางครั้ง เมื่อก่อนเป็นทุกข์มากเพราะยึดว่าเป็นสิ่งไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ปัจจุบันกินน้อยลงมาก นาน ๆ กินครั้ง แม้จะกินก็ไม่ทุกข์แล้ว เพราะเข้าใจดีว่าของพวกนี้ไม่มีประโยชน์ก็จริง แต่เนื่องจากอดีตกินมามาก จึงติดมาก จะให้ล้างได้ง่ายดายคงเป็นไปไม่ได้ จึงค่อย ๆ ล้าง ค่อย ๆ ดูไปอย่างมีความสุข

กำหนดรู้กามคุณ 5 เวทนา 2 ตัณหา 3 แต่ไม่ทุกครั้ง เช่น เมื่อก่อนชอบกินขนมจีบ พอมากินมังสวิรัติ ก็ยังโหยหาขนมจีบเจมากิน กินไปก็หลายเจ้า แต่ ไม่เห็นอร่อยเลย จึงพิจารณาว่า นี่เราติดอะไรในขนมจีบ อ้อ ติดรูปที่ห่อด้วยแผ่นเกี๊ยว ติดรสชาติ ติดสัมผัสที่เหนียวนุ่มลิ้น นี้คือสภาพที่ติดตอนยังกินเนื้อสัตว์ แต่พอมากินมังสวิรัติ กินเจ้าไหน เจ้าไหน ก็ไม่ได้แบบภพที่ตั้งไว้ มีเพียงความแข็งเหนียว กระด้าง จืด ชืด รูปก็แห้ง ๆ จึงหมดความอร่อย ไม่โหยหา ไม่ดิ้นรนแสวงหามาเสพ เวทนา 2 ที่ตั้งภพไว้ เหลือเพียงเวทนาแท้ คือ รู้ความจริงตามความเป็นจริง ว่าขนมจีบห่อด้วยแผ่นเกี๊ยวสีเหลืองหรือเขียว รสชาติก็เป็นไปตามเจ้าที่ปรุง ไม่เหมือนกัน สัมผัสก็บ้างก็นุ่ม แข็ง เหนียว ไม่ชอบ ไม่ชัง กินก็ได้ ไม่กินก็ได้

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

พึ่งตน พิจารณาและทำการล้างชอบชัง ในขณะปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวอาหารเป็นปฏิจจสมุปปบาท

“ขณะกินอาหาร รู้สึกเฉย ๆ สบาย ๆ กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ กินเวลาไหนก็ได้ มีอะไรกินก็เลือกให้เหมาะกับร่างกายตามสมดุลร้อนเย็น กินง่าย อยู่ง่าย

ระหว่างกินข้าวจะเปิดธรรมะพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ หรืออาจารย์หมอเขียว ฟังไปด้วยเป็นประจำค่ะ

ตอนนี้ก็กำลังชอบขนมกรุบกรอบ ซึ่งยังไม่สามารถล้างกิเลสตัวนี้ได้ค่ะ (7 กุมภาพันธ์ 2561)

ขนมกรอบแจ็ค สมัยก่อนกิน ติดสัมผัสที่ความกรอบ ติดเสียงดังกร็อบ ๆๆ เวลาเคี้ยว ติดรสมันฝรั่งจืดจิ้มกับซอส แต่ปัจจุบันนี้ คิดว่าล้างความติดเหล่านี้ได้แล้ว

เมื่อเคี้ยวอาหารที่ชอบจะรู้สึกสุข เช่น ตำมะม่วง ส่วนอาหารอื่น ๆ ส่วนมากก็เฉย ๆ สบาย ๆ โดยส่วนมากจะรู้ตัว มีสติ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

เมื่อไม่ได้สมใจในทุกเรื่อง ส่วนมากจะรู้สึกดี และมีรอยยิ้ม เบิกบาน ผ่องใส เพราะรู้และเข้าใจเรื่องของวิบากกรรม เมื่อไม่ได้ดั่งใจ ก็จะระลึกถึงวิบากกรรมเสมอ เมื่อรู้และเข้าใจเรื่องกรรมจึงเบิกบาน ผ่องใสส่วนมากไม่กลัว ไม่กังวลอะไร เคยโดนหมากัด ลึก ๆ จะยังมีความกลัวหมากัดค่ะ

เป้าหมายคือก้าวเดินสู่ความพ้นทุกข์ ทำคู่กับการเสียสละ ช่วยเหลือชีวิตอื่น เท่าที่ทำได้ตามกำลัง”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, กุมภาพันธ์ 7)

ผล (Output) จากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

4. สภาพการดับทุกข์ มีพฤติกรรมที่ลดทุกข์ เพิ่มความผาสุกได้

“เมื่อมาเรียนรู้เรื่องธรรมะ ข้าพเจ้าจึงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารจากเดิมกินเนื้อสัตว์ด้วยความอร่อย เพราะไม่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จึงไม่ตระหนักถึงวิบากกรรมของการกินการเคี้ยว เพราะการกินอิ่มท้องของเรา แต่ทำให้ชีวิตอื่นต้องตายลง ช่างอำมหิตโหดร้ายต่อชีวิตสัตว์เหล่านั้น เมื่อข้าพเจ้าเลิกกินเนื้อสัตว์ จิตใจก็เริ่มเย็นลง สงบลง เริ่มเห็นความสำคัญของการเคี้ยวอาหาร เพราะการเคี้ยวอาหารนี้ เป็นกรรมฐานในการปฏิบัติธรรม ได้อ่านเวทนา เมื่อปฏิบัติการเคี้ยวด้วยสติไปเรื่อย ๆ ก็สามารถอ่านเวทนาได้ละเอียดขึ้น สามารถล้างความชอบความชังในอาหารชนิดไหน ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเคี้ยวได้ (ล้างกิเลส) จึงพบความผาสุกที่แท้จริงในชีวิต

สุขภาวะทางกาย

เมื่อก่อนน้ำหนัก 54 กิโลกรัม สูง 170 ซม. ตอนนี้ น้ำหนักขึ้น เป็น 57 กิโลกรัม เพราะอาหารกินแล้วสบายตัว ร่างกายปรับเข้าอาหารมังสวิรัติได้ดี อาหารเคี้ยวละเอียดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่ต้องเสียพลังในการย่อยอาหารง่าย ระบบการดูดซึมทำงานได้ดีขึ้น ขับถ่ายได้เอง บางวันก็ทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ร่วมด้วยเท่าที่รู้สึกสบาย

สุขภาวะทางใจ

ช่วงแรกก็ทุกข์ ติดโลกธรรม เดี๋ยวใคร ๆ ทักอ้วน แปลว่ากิเลสมากขึ้นเมื่อออกนอกหมู่กลุ่ม แต่เดี๋ยวนี้ไม่ทุกข์แล้ว อ้วนเปิดเผย สบาย ๆ รับวิบากร้าย เพราะเมื่อก่อนไปว่าคนอื่นไว้มาก ตอนนี้จึงต้องรับวิบาก ถูกว่าคืน รับด้วยความเบิกบานค่ะจะทุกข์เมื่อมีกิเลส ตามรู้ไม่ทัน แต่พอตามรู้ทัน ก็เบิกบาน

สุขภาวะทางสังคม

เมื่อก่อนจะมองคนอื่นว่า เอ้ ทำไมต้องทำแบบนี้ เมื่อมีคำถามแปลว่าลังเลสงสัย จึงไม่เบิกบาน แต่พอเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง จึงทำให้เข้าใจคนอื่น และเข้าใจสังคมได้ดีขึ้น

สุขภาวะทางปัญญา

เมื่อก่อนปัญญาไม่แววไว ตามรู้ไม่ทันกิเลส แต่ปัจจุบันนี้ตามรู้ทันกิเลสได้แววไวขึ้น และมีปัญญาที่จะชำระล้างกิเลสได้คล่องแคล่วขึ้น จึงเบิกบานเป็นปกติ

ออกจากความทุกข์ ทั้งด้านกาย ใจ สังคม ปัญญา ด้วยการวิปัสสนา ปฏิจจสมุปบาท จนรู้ความจริงตามความเป็นจริง เหตุแบบนี้ ผลจึงเกิดแบบนี้ จึงเพียรล้างกิเลสเป็นปกติเพื่อกำจัดทุกข์ แรก ๆ

ปฏิบัติใช้เวลาล้างนาน ต้องวิปัสสนา ปฏิจจสมุปบาท ยาว เล่าเป็นเรื่องราว จนกิเลสยอม ยอมแพ้โดยไร้เงื่อนไขใด ๆ บางเรื่องก็ช้า ใช้เวลาเป็นวัน เป็นเดือน แต่บางเรื่องก็เร็วมาก ไม่กี่นาที

ส่วนปัจจุบันนี้โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาน้อยมาก ไม่กี่นาที หรือไม่ถึงชั่วโมงเป็นปกติ ก็สามารถล้างกิเลสได้ ไม่ต้องเล่าปฏิจจสมุปบาทยาวไกล บางทีพอรู้ว่ากิเลส ก็ล้างได้เลย เบิกบานได้ เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริง”

(รจรินทร์ อักขะโคตร. 2561, พฤษภาคม 31)

สรุปผลการทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ กรณีศึกษารจรินทร์ อักขะโคตร

การปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงกาหารร่วมกับการดูแลสุขภาพประจำวัน เริ่มจากการได้ฟังธรรมะจากครูอาจารย์ เป็นธรรมะที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน การเคี้ยวคำข้าวเป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ยิ่งมีการอ่านเวทนาในจิตว่ามีความชอบความชังในอาหารชนิดนั้นหรือไม่อย่างไร หมั่นฟังธรรมที่แสดงโดยครูอาจารย์เป็นประจำ สนทนาธรรมกับมิตรดี (พี่สาว) วันละหลาย ๆ ครั้ง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกิเลส และฟังธรรมได้แง่คิดอะไรมาฝากกันและกัน ดำเนินชีวิตได้ด้วยศีลที่แท้จริง โดยไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ใด ๆ ผลจากการทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ เห็นผลได้ว่ากิเลสลดลงได้มาก จิตใจจึงเย็น สบาย สงบ ผ่องใส เบิกบาน การเคี้ยวเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ การศึกษา ประเพณี เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ทั้งหมดเกี่ยวข้องกัน ปฏิบัติตามก็สามารถพ้นทุกข์ได้จริง จิตวิญญาณมีความเบิกบาน ผ่องใส ผาสุกยิ่ง ยั่งยืนตลอด ไม่เคยได้พบอาการแบบนี้มาก่อน จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรง ดีขึ้นทั้งกายทั้งใจ รู้คุณค่าในการปฏิบัติศีลที่แท้จริง จึงรู้คุณค่าในอาหารมังสวิรัติด้วยอาหารมังสวิรัติไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็นอาหารที่เป็นบุญ ถูกศีลตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ ลดละเลิกความโลภโกรธหลงไปตามลำดับ ๆ ตั้งศีลจึงทำให้มีสติตามรู้ทันกิเลส ตั้งศีลทุกครั้งตามองเห็นกิเลสได้ไวทุกครั้ง จึงทำให้เกิดปัญญาแววไวในการหักลำกิเลส เป้าหมายคือก้าวเดินสู่ความพ้นทุกข์ ทำคู่กับการเสียสละ ช่วยเหลือชีวิตอื่น เท่าที่ทำได้ตามกำลัง

กรณีศึกษารายที่ 3 นางจิตตรึงธรรม กล้าจน

นางจิตตรึงธรรม กล้าจน

อายุ 56 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ที่อยู่ปัจจุบัน สวนป่านาบุญ 1 อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

เริ่มเข้าปฏิบัติตามก็สามารถพ้นทุกข์ได้จริง มาอยู่ในชุมชน เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2557

พูดภาษาไทย และภาษาธรรมแบบชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ

บันทึก 2 มีนาคม 2561

ภาพที่ 62 จิตตรึงธรรม กล้าจน กับความเบิกบานในการพึ่งตนและช่วยคนที่ศรัทธา (2561, มีนาคม 2)

ประวัติชีวิต ความเป็นอยู่

ภูมิลำเนาเดิม เป็นคนจังหวัดนครราชสีมา ทำงานช่วยชุมชนในหมู่บ้าน เป็นเจ้าหน้าที่ อบต, มาก่อน จนได้มาเข้าค่ายเรียนรู้ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก เมื่อ 4 ปีก่อน แล้วเห็นว่าชีวิตแบบนี้แหละคือ สิ่งที่ตามหา จึงได้มาคบคุ้นมาช่วยเหลือกิจกรรมในค่ายก่อน จนวันหนึ่งชัดเจนจึงได้เข้ามาขอปวารณาร่วมทำความดีกับหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ประวัติความเจ็บป่วย

ไขมันในเลือดสูง

เหตุปัจจัยนำเข้า (Input) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

1. ทุกข์ ไม่มีความผาสุกจากการเคี้ยวอย่างถูกวิธี

2. เหตุแห่งทุกข์ ก่อนได้พบกับการแพทย์วิถีธรรม ไม่มีองค์ความรู้ในการปฏิบัติการเคี้ยวที่ถูกตรงเพื่อสุขภาวะอันเบิกบานไปตามลำดับ ๆ มีวิถีชีวิตดำเนินไปแบบปกติ ที่ไม่ผาสุก

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหาร ก่อนปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร เป็นดังคำกล่าว คือ

“เมื่อก่อนก็จะเคี้ยว อันดับแรกเลยก็คือเรื่องการกินเรียงลำดับด้วย เมื่อก่อนก็ไม่รู้เรื่องการกินอาหารเรียงตามลำดับ ที่ต้องกินพืชผักก่อนที่จะกินอาหารปรุง แล้วมันก็สะสมให้เราเป็นโรค ตัวเองก็ได้มาโรคหนึ่ง ที่ตรวจเจอก็คือไขมันในเลือดสูง เป็นคนชอบกินของทอด ชอบกินถั่วลิสง ถั่วลิสงคั่ว

เมื่อก่อนนี้ ก่อนที่จะมารู้จักอาจารย์ เราก็กินแบบทางโลกๆ ก็เคี้ยว 3-4 ครั้ง อย่างมากก็ 10 ครั้งนะคะ แล้วเราก็กลืนเลย”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

กระบวนการ (Process) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

3. วิธีการดับทุกข์ ดับตัณหาความอยากชอบชังในกามคุณ 5

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารในปัจจุบัน หลังได้ปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

"มารู้จักแพทย์วิถีธรรม หลังจากนั้นก็ได้เริ่มกินอาหารตามลำดับเป็น แล้วก็มาได้ลึกลงไปอีกก็คือการเคี้ยวให้ละเอียด

แต่เดี๋ยวนี้ก็เคี้ยว 20 ครั้งขึ้นไป ชิ้นมันก็จะเล็กลง เวลาถ่ายออกมา ก้อนอุจจาระมันก็จะลอยทุกครั้ง เพราะการดูดซึม ระบบย่อยเขาจะดูดซึมไปใช้ได้ดี กากอาหารมันก็เบา ๆ อย่างที่อาจารย์ว่า ถ่ายได้ทุกวันค่ะ เรื่องถ่ายไม่มีปัญหาเลยนะคะ บางทีช่วงเช้าพอเราถ่ายเสร็จ ช่วงในมื้ออาหารบางวันก็ไปถ่าย ก็จะสบายตัวอย่างนี้ค่ะ ถ้าเราไม่เอาพิษอะไรที่มันผิดปกติเข้าไป

โดยเฉลี่ยเดี๋ยวนี้กินก็น่าจะ 2 ชั่วโมง สูตร 1 เสียส่วนใหญ่ แล้วก็เย็นเป็นส่วนใหญ่ เหมือนพอเราไปแตะอะไรที่มันสูตร 2 มีร้อนมีอะไร มันจะตื้อ ๆ ร่างกายเราสบาย บางทีมันก็เอาที่ร่างกายเราพี่น้องพูดเรายึดในเรื่องการกินอาหารไหม เราก็ยิ้ม ๆ ก็รับไป จะว่ายึดก็ยึดค่ะ แต่เรากินแล้วเราสบายก็กลับมาดูที่เรา"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

เรียนรู้ด้วยการฟังจากผู้รู้ (สัตบุรุษ) และลงมือปฏิบัติตาม

"เมื่อช่วงต้นปี 2560 ที่อาจารย์พาทำ คือตัวอาจารย์ปฏิบัติมานานแล้ว แต่ยังไม่ได้ถ่ายทอดให้ลูกศิษย์เป็นกิจลักษณะ อาจารย์เพิ่งจะมาถ่ายทอดให้เป็นกิจลักษณะ โดยอาจารย์ตั้งชื่อว่า "อาหารพลังพุทธ"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การทดลองปฏิบัติการเคี้ยวละเอียด

"อาหารพลังพุทธ เราก็กินทีละอย่าง แยกนะตอนที่เริ่มฝึก เราก็ฝึกตามขั้นตอนเลย วันนั้นเป็นครั้งแรกที่กินอาหาร เกือบ 3 ชั่วโมง ก็เคี้ยวกันจนเมื่อยกรามทั้งสองข้าง แล้วเราเป็นคนฟันหรอทั้งสองข้างด้วยค่ะ มันก็เคี้ยวยากนะ อาจารย์ก็บอกให้กลิ้งไปกลิ้งมา บางคำมันก็จะเล็ดลอดออกไปพยายามทำตามนะ ก็ผ่านพ้นไปได้แบบถึงจะไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราก็รับรู้ได้ว่า อ๋อ อาหารที่เวลาเราเคี้ยวทีละชนิด เราจะรู้ถึงรสของอาหารแต่ละชนิด แบบที่เขาไม่ปรุง มันจะรู้ถึงรสธรรมชาติ มะละกอรสนี้นะ กล้วยรสนี้ แต่กล้วยเคี้ยวแล้วมันจะลื่นมาก มันจะคุมยากมาก เวลาที่มันเจอฟันหลอ มันก็จะไหลค่ะ แต่ก็ได้ปฏิบัติมา ช่วงนั้นเราก็ปฏิบัติกันเข้มข้น เป็นเดือน 2 เดือนเลยนะ กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2560 ที่กินกันแบบนี้มา

อาจารย์บอกว่าถ้ามันได้แล้ว กินอีกสูตรหนึ่ง อาจารย์เรียกว่าสูตร 2 น้องพุทธ คือมีปรุงบ้างเล็กน้อย อาจารย์ก็ให้เรากลับมากิน กลับกินไม่อร่อยนะ ไม่ค่อยรสดีอย่างที่ว่า มันเหมือนกินย่ำยีมารมาจนรสดีแล้ว จนกินง่าย กลืนง่าย เสร็จแล้วอาจารย์ก็บอกว่าการปฏิบัติธรรม มันต้องเป็นให้ได้ทั้งสองอย่าง หรืออาจจะต้องสูตร 3 สูตร 4 สูตร 5 ให้ได้ ถ้าในองค์ประกอบขณะนั้นมันไม่มี 1 หรือ 2 อย่างนี้ค่ะ อาจารย์ก็ฝึกพวกเรามา เราก็ลอง เรียกว่าเป็นทั้งกลุ่มแหละเป็นลูกศิษย์ที่ดี อาจารย์บอกอะไรเราก็ฝึกกันแบบนั้น ก็ปรากฏว่ามันก็ได้ แต่หลังจากนั้นพอเราได้ออกนอกพื้นที่กันบ่อย ๆ นะ มันก็จะมีสูตร 2 สูตร 3 อะไรอย่างนี้ค่ะให้เราได้ทดลอง ก็จริงอย่างที่อาจารย์พูดนะ มันจะพลังตกไว

กินได้อย่างมาก 3 วัน ถ้าเราจะกินติดต่อกัน เราต้องกลับมาหา 1 เหมือนเราต้องใช้สูตรพลังพุทธฟื้นฟูกู้ชีพ อย่างช่วงนี้นะคะ 2-3 วันที่เรามาที่สวน 9 เรากินสูตร 2 คือตักทั้งปรุงด้วย 3 วันติดต่อกัน เราก็รู้สึกอาการไม่ค่อยดี เมื่อคืนก็ท้องเสียค่ะ เข้าห้องน้ำไป 3 ครั้งค่ะ แล้ววันนี้ก็ทำกิจกรรมพอตอนเย็นก็มาท้องเสียอีก มันเหมือนอาฟเตอร์ช็อค (after shock) พลังเราแย่เลยเหมือนกัน พอก้ม ๆ อะไรอย่างนี้ เวลาเงยขึ้นมามันจะวูบ ๆ ค่ะ มันก็เลยต้องตั้งแล้วค่ะ”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

ตั้งศีลมาปฏิบัติ

“การลดละเลิกกิเลส ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติ เพิ่มอธิศีลในการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) อันเป็นการทำ “ทานศีลภาวนา” ทานที่ให้แล้วมีผล ผลวิบากที่ทำดีทำชั่วแล้วมีอยู่ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในหลัก “สัมมาทิฏฐ 10” ข้อ 4

วิธีการที่ใช้นี่มันเป็นศีล สมาธิ ปัญญา คือ ศีลเราก็มีการตั้งศีลอยู่แล้วใช่ไหมคะในแต่ละวันของเรา อย่างน้อย ๆ ก็ 3 ข้อที่อาจารย์หมอเขียวให้ไว้เราจะระลึกไม่รู้ลืมเลยแหละ กินมื้อเดียว ทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์ ศีลประจำของเรา ก็พากเพียรทำอันนี้ แต่ถ้าวันไหนเราอยากจะละเอียดขึ้นไป ถั่วทองมันมีโทษนะ เราก็ล้างมันไป เลิกมันไป อย่างนี้ค่ะ

ทุกวันนี้ตั้งศีลไม่กิน ถั่วทองทอด ตลอดชีวิต เห็นโทษ คือ มีน้องจิตอาสาพูดให้ฟังว่า โทษมันมากกว่าถั่วลิสงที่พี่ติดอีกนะ เพราะตอนนั้น ทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) บ่อย ๆ เขาก็บอกว่าพี่ไม่ต้องไปดีท็อกซ์บ่อย อาทิตย์หนึ่งจะดีท็อกซ์ 2-3 ครั้งก็พอ เราดีท็อกซ์ทุกวัน เสร็จแล้วก็เขามาเห็นเรากินถั่วทองทอด เขาก็รู้ว่าเราติดถั่วลิสงใช่ไหม เขาก็บอกว่านี่อันนี้โทษมันแรงยิ่งกว่าถั่วลิสงที่พี่ติดอีกนะ เพราะมันทอดมา (ตัวที่อันตรายคือน้ำมันที่ทอด) แต่ว่าถ้าเขานึ่ง เขาหุงกับข้าว เราก็กิน

เราก็ตั้งศีล... ก็กินถั่วลิสงไป ก็ลดปริมาณลง ก็ค่อย ๆ เก็บเกี่ยวไปอย่างนี้ อย่างอะไรที่มันหนัก ๆ กาแฟ ปาท่องโก๋เราก็เลิกได้นะ กินอาหารมื้อเดียว ทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์ ลึกลงไปก็จะเป็นอาหารอย่าง ๆ ก็ว่าไป ส่วนทำงานฟรีเราก็ทำงานฟรีอยู่แล้วนะ มาเป็นจิตอาสาทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์เราก็หมดแล้วแหละ ล้างไปหมดแล้ว ที่มีช่วงหนึ่งที่ว่าจิตมันคิดเป็นห่วงจิตอาสาผู้ชายท่าน

หนึ่งแบบที่เราเคยห่วงอดีตสามีอะไรอย่างนี้ แต่พอเราคิดไปตามที่อาจารย์บอกว่า อาจารย์ถามว่าที่มันเกิดขึ้น ได้อ่านเวทนาไหม มันเป็นเคหะสิตะหรือว่าเนกขัมมะ ถ้ามันเป็นเคหะสิตะพี่อยากจะครอบครองเขาเลยนะ แต่ถ้าเป็นเนกขัมมะนี่คือห่วงไย เมตตา อุเบกขา เราก็ตรวจของเราเทียบกับที่อาจารย์พูด เราก็ห่วงไย เมตตา อุเบกขา เราไม่ได้ไปอยากครอบครองเขา อาจารย์ก็บอกว่านั่นแหละมันเป็นสัญญาเก่าที่เราเคยมีชีวิตคู่ แล้วเราจะรู้สึกเป็นห่วงแบบนั้น มันก็ให้ล้างไป ก็ล้างมันไป ก็เหลือแต่การเมตตากันแบบพี่น้อง ห่วงไยกันแบบพี่น้องค่ะ เรื่องพรหมจรรย์ เรื่องคนคู่เราก็ไม่มีแล้ว เท่ากับอันนั้นคือเขามาเป็นชุดสุดท้ายให้เราล้างตัวละเอียด”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

อาหารเป็นหนึ่งในโลก อาหารมังสวิรัติ ด้วยการ “รู้คุณค่า”

“เรื่องอาหารเป็นหนึ่งในโลก เป็นปัจจัยหนึ่งในปัจจัย 4 ก็เป็นปัจจัยที่เราใช้ดูแล สังเคราะห์อนุเคราะห์ชีวิตเรา แถมเขาก็เป็นยารักษาโรคให้เราด้วย เหมือนที่อาจารย์หมอเขียวบอกว่า ในครัวคือห้องยาของเรา อาหารนอกจากเขาจะเป็นหนึ่งในโลก ใช้กินในการให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วก็ยังรักษาได้ด้วย พอเรากินในปริมาณที่พอเหมาะ หรือกินให้รู้ว่าร้อนเย็น กินสมดุลร้อนเย็นเป็นยา ก็เป็นหนึ่งในโลกจริง ๆ ชีวิตเราเจริญเติบโตทำให้มีเรี่ยวมีแรง เซลล์เราแข็งแรง ทำกิจกรรมการงานอะไรได้ครบวัน เต็มวัน หรือถ้าเรากินผิดเพี้ยนไป เราก็จะทำกิจกรรมได้ไม่ครบวัน ไม่เต็มวันค่ะ”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การกินอาหารตามลำดับ ด้วยอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น

การกินข้าวเจ้าข้าวเหนียว

“ปกติกินข้าวเจ้าค่ะ ข้าวเหนียวนี่นานๆ ครั้งค่ะ ข้าวเหนียวถ้าจะกินก็เวลาหนาว ๆ ถึงจะกินสักครั้ง ก็เคี้ยวให้ละเอียด บางวันที่เรากินแยกก็กินไป เคี้ยวไป แต่ข้าวเหนียวจะกินน้อย กินข้าวเปล่า ๆ บางครั้งก็กินกับกับข้าว แต่ว่าก็กินผสมกัน บางทีถ้าเรากินอาหารสูตร 1 สูตรพลังพุทธย่ำยีมาร เราก็กินแยกกัน ไม่ต้องไปทำแจ่วอะไรเสริม บางวันก็กินแยกชนิด บางวันก็กินกับกับข้าว แล้วเคี้ยวละเอียด อย่างน้อย ๆ ก็ 20 - 30 ครั้งนี่ล่ะค่ะ ถ้ามากเกินกว่านี้ ถ้าช่วงแรก ๆ ก็จะได้ 50 ครั้งก็เคี้ยวจนเป็นน้ำ แต่เดี๋ยวนี้มันจะลอดช่องเรา มันจะเหลือ มันจะได้ไม่หมด 100 เปอร์เซ็นต์ มันจะลงไปทางช่อง เคยเคี้ยวข้าวจนเป็นน้ำ กลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้

เคยทดลองคาย ถ้าคายแล้วมันจะหวาน มันจะอะไรไม่รู้ มันก็ไม่เป็นอะไรนะคาย แต่พอเราเคี้ยว ๆ ไปแล้ว พอมันเป็นกากแล้ว ความหวานมันก็ค่อยหายไป มันจะเหลว ข้าวมันจะหวานเฉพาะช่วงที่เราเคี้ยวใหม่ ๆ พอเคี้ยวไปนาน ๆ แล้วมันก็เละแล้วก็ค่อย ๆ คลาย ถ้าเราคาย มันก็คายได้นะ

เราก็รู้แล้วว่ามันเป็นอย่างไร มันก็เหมือนเป็นกากแล้ว ค่อยจาง ๆ มันก็คือไม่มีรส มันก็ขึ้นอยู่กับที่ว่าพอเราได้เรียนรู้จักเขา มันก็เลยอ๋อ พอระยะหนึ่งมันก็เลยคบคุ้น คุ้นเคยกันแล้ว

การเคี้ยวข้าวเร็ว ช้า หยาบ ละเอียด ส่งผลต่อสุขภาพดี คือ ขับถ่ายเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน ระบบขับถ่ายเมื่อก่อนนี้ก็เป็นคนถ่ายง่ายเหมือนกันนะ เป็นกับเรากินผักเก่ง กินผักกินผลไม้เก่ง ถึงเราจะเคี้ยวหยาบแต่ก็ไม่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย แต่อาจจะมีเรื่องท้องอืดบ้าง แต่เดี๋ยวนี้ระบบท้องอืดเราไม่มี ไม่มีเลยค่ะ นอกจากว่ากินฤทธิ์ร้อนมากเกินไปมันก็จะร้อนในตัวเร็ว

ในการพิจารณาเรื่องกรรมวิบาก ก็แผลผื่นคันที่ออกนี้ ก็เพราะเรารับวิบากมาจากที่เราเคยกินเนื้อสัตว์มา เคยกินอาหารที่เป็นพิษมา พอถึงเวลาที่เราปรับสมดุลได้ พิษก็ออกมา”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การล้างชอบชัง อาหาเรปฏิกูลสัญญา

“การฝึกคายลองคายอาหารออกมา ก็อยากรู้ที่อาจารย์บอกว่ากลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ ทีนี้ที่ไม่กลืนก็ได้เราอาจจะทิ้งไว้นานก็ได้แล้วค่อยกลืน หรือเราอยากจะลองคายมันก็ได้ อาจารย์พูดว่าให้ลองคายออกมาซิ เหมือนอาจารย์เคยบอกว่าแม่ครัวชิมอาหารอะไรแบบนี้ พอแตะลิ้นรู้รสแล้วว่ามันพอดีก็คายมันทิ้งสิ ถ้าคุณแน่จริง คายมันเลย ไม่ต้องกิน ก็เลยลองเอาอันนั้นมาทำดู ก็คายมัน คายก็คาย ไม่เห็นเป็นอะไร บางทีก็ฝึกกิน บางทีก็ทิ้ง มันก็ไม่น่ารังเกียจนะ อุจจาระเรายังเคยทดลองมาแล้ว เพียงแต่อยากลองว่าถ้าเราคายแล้ว ใจมันจะยังไง ก็คายออกมา คายมันก็เป็นอาหารเละ ๆ เราจะกินก็ได้หรือเราจะทิ้งก็ได้ บางวันเราก็เอาใส่บางวันเราก็ทิ้งไป”

ทบทวนการล้างอาการชอบชัง ทำโดยการระลึกเหตุการณ์เมื่อก่อน ยกตัวอย่าง คือ “สมัยก่อนเวลากินก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นเราชอบมาก เราเก็บเอาไว้กินทีหลัง ลูกชิ้นนี่สังเกตประจำ ทุกคนเลยว่าชอบกินลูกชิ้นแต่จะเก็บไว้กินทีหลัง แล้วก็จะถูกคนอื่นแย่งกิน จะไม่ได้กิน เอาเก็บไว้ใช่ไหมประจำ แต่ก็แปลกนะ ก๋วยเตี๋ยว แล้วทำไมทุกคนจะต้องพูดว่าเก็บลูกชิ้น มันเป็นของชอบ เป็นอัตโนมัติกันมาแทบจะทุกคนเลยนะ เวลาจะกินก๋วยเตี๋ยว เก็บลูกชิ้นไว้กินนะ จะกินเส้นก่อน แล้วลูกชิ้นกินทีหลัง ก็ดีนะอะไรแบบนี้ มันก็ทำให้ไม่ย่อยยากนะ เอาไว้กินทีหลังมันก็น่าจะถูกนะ แต่ว่าตอนนั้นเราก็ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร เพียงแต่ว่ามันอยากเก็บไว้กินทีหลัง รู้เพียงแค่นั้นในตอนนั้น

มาฝึกให้มันลดลง เรื่องชอบ เรื่องไม่ชอบ เรื่องชอบเรื่องชังนี่ ชอบอาหาร หรือชังอาหาร เคี้ยวไป วันนี้เคี้ยวช้าไปไหม หรือเคี้ยวเร็วไปไหม เห็นความเร่งรีบ มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ปวดฟัน มีเคี้ยวเร็วกว่าปกติ ที่เราเคี้ยวเร็วเพราะว่าเรามีอุปสรรค ปวดฟัน ถ้าเคี้ยวช้าความปวดฟันมันก็ยิ่งนาน เคี้ยว ๆ กลืนเร็ว ๆ เร็วกว่าทุกครั้ง เคี้ยวเร็วมันไม่ทำให้เราหายปวดฟัน แต่ว่าพอจบมื้ออาหาร เราได้อมปัสสาวะค่ะ แปรงฟัน อาการทุเลาดีขึ้น”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การประมาณการในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) การกินอาหารมื้อเดียว

"การประมาณการในการบริโภคอาหาร มีการฝึกประมาณการ ฝึกทุกวัน เรื่องการประมาณตักเท่านี้ พออีกวันต่อไปก็ลองดูซิให้มันน้อยลงอย่างหนึ่ง มากอีกอย่างหนึ่ง ก็ลองประมาณมันดูแบบนี้ค่ะ มันก็อิ่มได้นะ เราเทียบอันหนึ่งที่อาจารย์พูดให้ฟังว่าถ้าเรากินแล้ว ที่มันรัดแผลเกินไปแสดงว่าวันนั้นเรากินมากเกิน

เคยกินอิ่มเกินจนก้มกราบพระไม่ได้ ยกตัวอย่างครั้งหนึ่ง ไปนั่งในแถวเพื่อรับประทานอาหาร จะมีอาหารใส่ถาดยกมาให้ตักใช่ไหมคะ เราก็สงสัย ว่าต้องตัก ๆ ตักอย่างไร เราต้องตักหมดทุกอย่างหรอ ตอนนั้นเรายังไม่ค่อยเข้าใจ เราก็ตักมาหลายอย่าง แล้วทีนี้เราก็ยังไม่เข้าใจว่าคือถ้าเราตักมากินเหลือก็ได้ ไม่เป็นไร (เพราะปกติเคยกินหมด กินจนหมดไม่กล้าทิ้ง เหลือไม่ได้ อาจารย์หมอเขียวก็เคยพูดนะว่า กินหมดเป็นแล้ว ทำไมกินทิ้งบ้าง ให้ฝึกทิ้ง แต่เราก็ยังไม่ยอมทิ้ง ยังยึดอยู่) แต่ตอนนั้น เราเข้าใจว่าถ้าตักมาต้องรับผิดชอบให้หมด ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวจะบาปแบบนี้ จึงกินจนหมดจนก้มกราบพระไม่ได้ พออาจารย์พูดถึง นึกถึงสภาพตนเองตอนนั้นเลย พอตอนหลังมาเราก็มากินเอาแค่ที่มันตึง ๆ ตรงนี้เราก็จะพอแล้ว มันเหลือก็เหลือค่ะ

เราสังเกตเอาแบบนี้ ถ้าเส้นที่เรารัดไว้มันตึง ๆ ก็พอ ถ้าที่ตักมามันเหลือ เราก็ทำปุ๋ย มันหมดก็พอ บางวันเราฝึกพร่องบ้าง บางวันเราก็ตักน้อย กินน้อย อย่างภาชนะบางที บางวันก็ 2 ชิ้น 3 ชิ้น 4 ชิ้น แล้วแต่มื้ออาหาร น้ำอย่างไรแบบนี้นะ บางวันเราก็อยากฝึกเอาภาชนะเดียวดู

ฝึกมาตั้งแต่ที่ไปเข้าค่าย ตอนเข้าค่ายฝึก 2 มื้อ ฝึก 1 มื้อเลย ตอนเข้าค่ายอาจารย์พูดอะไรอย่างไร เราอยากลองไง อยากรู้ว่ามันจะเป็นอย่างไร มันก็อยู่ได้นะ ปัสสาวะก็กินเลย พอบอกว่ากินแล้วแทนอาหารได้ก็กินเลย

กินมื้อเดียว เคี้ยวละเอียด แล้วก็กินน้อยใช้น้อย มื้อเดียวนี่มันก็น้อยสุดแล้ว"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การคบมิตรดี (สาธารณโภคี)

"หมู่มิตรดีค่ะ คำสอนของสัตบุรุษ หมู่มิตรดีเป็นพลังเหนี่ยวนำเรามาก ถ้าเราอยู่ข้างนอกเราไม่ได้มารู้จักสัตบุรุษ เราไม่รู้หรอกว่าการกินอาหารตามลำดับ เคี้ยวละเอียด กินมื้อเดียว มันมีประโยชน์กับเราค่ะ ทีนี้ถ้าเรารู้แต่ถ้าเราไปอยู่บ้าน ทำคนเดียวมันก็คงจะทำเข้มข้นแบบนี้ไม่ได้ ยิ่งช่วงแรก ๆ ช่วงแรก ๆ ที่เราทดลองฝึกกัน ถ้าไปอยู่บ้านทำไม่ได้หรอก อันนี้เราทำในหมู่มิตรดี มันมีพลังพากันทำ ก็ทำไปได้ แต่พอเราฝึกไป ๆ นี่เป็นปีแล้ว เราไปบ้านเราก็ทำของเราเองได้ ฝึกกันมาเป็นปี"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ (พรหมวิหาร 4 เมตตาและอุเบกขา)

"ก็ให้คิดถึงประโยชน์ เพราะอาหารเป็นหนึ่งในโลก อาหารเป็นยา ถ้าเราทำตามขั้นตอน กินมื้อเดียว เคี้ยวละเอียด กินแยกได้ มันจะได้อานุภาพ การเคี้ยวละเอียดของอาหารมันจะมีพลังมีอานุภาพสูงกว่าที่เราเคี้ยวปกติ ประโยชน์สูงสุดแล้ว แถมเราได้ล้างชอบชังในการเคี้ยวแต่ละคำด้วย มีแต่ประโยชน์ค่ะ ไม่มีโทษ

มีความเชื่อว่า ถ้าเราคิดถึงประโยชน์มันแล้ว มันก็หาข้อที่เราจะหลีกเลี่ยงการปฏิบัตินั้นไม่เจอนะ นอกจากองค์ประกอบเหตุปัจจัยมันไม่ได้ ต้องเร่ง ต้องรีบ ซึ่งพวกเรานั้น ก็แทบไม่มีหรอก เราไม่ได้ไปแข่งขัน ไปเอาอะไรกับใคร เราก็กินไปตามคาบตามเวลาของเรา

เราสามารถนำเรื่องการเคี้ยวไปแนะนำได้ เพราะว่าคนที่เขาไม่สบาย เขาพร้อมทำ เหมือนที่อาจารย์แนะนำหน้าเวที แล้วถามวันนี้ใครจะกินอาหารสูตร 1 ยกมือกันมากอยู่

การเคี้ยวทำคู่กับอาหารพลังพุทธย่ำยีมาร เคี้ยวให้ช้าละเอียด มันจะเห็นผลด้วย คนที่ทำได้สมควรจะแนะนำเขา เพราะอาจารย์พูดถึงประโยชน์ใช่ไหมคะ ฟังแล้ว กินอาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร (สูตร 1) เคี้ยวละเอียดก็ยกมือกันพรึบพรับทุกครั้งเลย"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การพิจารณาอาการการกระทำต่าง ๆ จนถึงการล้างอาการชอบชัง ในขณะปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวอาหาร

"มันก็ผสมกลมกลืนไป อาหารพลังพุทธ เราเคี้ยวเราได้พิจารณา เคี้ยวให้ละเอียดก็ทำให้เราพิจารณาเหตุการณ์อะไรให้มันละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น เรารู้จักมองอะไร อาจารย์บอกว่าคำแต่ละคำมันไม่ใช่มีความหมายเดียว มันมีนัยยะลึก เราก็รู้จักมองอะไรให้มันลึกไป เราได้เห็นอารมณ์เรา อย่างแรกเลยก็อาหารในถาดเรานี่แหละ

ยกตัวอย่างวันนี้ เรื่องแตงโม ตอนแรกเราก็ว่าเราจะไม่เอา แต่พอตักมา พอเรามองถาดคนอื่นเขามี มันมีตัวกิเลส บางทีมันตามเขา เพื่อนก็กิน จะขอกินด้วย พอตักอาหารเสร็จมาวางเราก็ยังไม่มีแตงโมนะ พอเหลียวซ้ายแลขวา น้องก็มี ความอยากจะกินมันก็มารบเร้า จะเอาบ้าง มันก็เป็นผลไม้ไม่ใช่อาหารปรุง ก็น่าจะกินได้อะไรอย่างนี้ค่ะ

ผู้วิจัย : กิเลสมันหลอกว่าน่าจะดี แต่กินแล้วมันดีไหม ถ้ากินแล้วดีก็ดีไป ถ้ากินแล้วไม่ดีวันนี้มันก็อาจจะเกิน

แต่วันนี้มันก็ไม่ดีเท่าไหร่ มันมีอาฟเตอร์ช็อค (after shock) ที่ท้องเสียเมื่อคืนนี้ อาจจะผสมกับแตงโมอีกก็ได้ที่เรากิน ตอนเย็นมาก็มาท้องเสียอีกรอบ การกินละเอียดมันก็จะทำให้เราค่อย ๆ จับต้นชนปลายอะไรที่เมื่อก่อนเราไม่ค่อยจะจับมัน เมื่อก่อนมันเป็นท้องเสียก็ท้องเสีย ปวดหัวก็ปวดหัว (มันจะเชื่อมโยงได้)

เราไม่ได้ระลึกไปถึงว่าอันโน้น อันนี้ อันนั้น มันก็สนุกดีนะ ชีวิตที่คนอื่นเขามองว่าปฏิบัติธรรมกันจะมีรสชาติอะไร นั่นแหละเราพูดไปเขาไม่เห็นภาพ เขาก็ไม่รู้หรอก เขาไม่เข้าใจ

ส่วนใหญ่เขาก็ไม่เคยเห็นนะ เขาเห็นแต่ว่าถ้าใครมาปฏิบัติธรรมก็คือไปนั่งยุบหนอพองหนอ เดินจงกรมอะไรกันไป

เรื่องเห็นอาการชอบชัง นั่นที่เราเคยวิ่งหาแตงโมวันนี้ เพราะว่ามันชอบนี่ ยังมีชอบอยู่ อาจารย์ก็บอกว่าก็ลอง ๆ ดู เมื่อปวารณาของเราเมื่อปีก่อน อาจารย์ก็เคยพูดว่าถ้าอยากรู้ ก็ลองทดลองดู จะลองกินให้มันเยอะขึ้น หรือว่าจะลองลดปริมาณยังไงก็ได้ แล้วเทียบดูว่าที่เราตักมาปริมาณเท่านี้เราอิ่มสบายดี พรุ่งนี้ลองตักให้มันมากกว่านี้สิ แล้วลองเทียบกับอาการว่ามันเป็นยังไง หรือว่าวันต่อไปตักน้อยกว่านี้สิ ลองเทียบดูว่ามันเป็นยังไง เราก็ลองทำ บางวันเราก็อยากลองแบบที่ไม่กินดูบ้าง เคยลอง 2 วัน ซึ่งอาจารย์หมอเขียวก็บอกว่านั่นนะบ้าแล้ว

บ้าแล้ว มันเบียดเบียนตัวเองมากเกินไป

กินวันละมื้อ มื้อหนึ่งก็สมดุลแล้ว อาจารย์หมอเขียวจะพูดเสมอนะ แต่ก่อนเคยฝึกอดอาหาร 3 วัน มันก็อดได้นะ แต่มันก็หิวนะ มันฝืนน่าดูเลย แล้วพอจะมาอดใหม่หลัง ๆ มันก็ไม่อด มันก็ยากอยู่ อาจารย์ก็จะบอกว่า กินวันละมื้อ อาจารย์จะพูดอย่างนี้ อาจารย์จะไม่บอกเคยลองช่วงที่เราไปสนามหลวง วันที่ 4 ที่ 5 ธันวาคมค่ะ ช่วงนั้นจะมีโรงบุญมาเยอะ เราก็ลองเลยว่าเราจะไม่กิน ไม่กิน 2 วัน แต่พอวันที่ 6 เช้ามา ข้างโรงบุญของเรามีมูลนิธิหนึ่งมาตั้ง เขามีน้ำเต้าหู้กับปาท่องโก๋ กินน้ำเต้าหู้ไปกลืนเดียว มันบาดตั้งแต่คอไปจนถึง.. อาจารย์ก็เลยว่าบ้าแล้ว อดอะไรมากมาย มันทรมานร่างกายเกินไป พออาหารครั้งแรกเข้าไปมันจะเหมือน มันบาด... (มันต้องเบา กินน้ำก่อน กินเบา ๆ คนกินไม่เป็น อดไม่เป็น ลดไม่เป็น ขึ้นไม่เป็น นี่มันกระแทกนะ) ตอนหลังอาจารย์ก็พูดว่ามันไม่ใช่หนทางพ้นทุกข์ การอดอาหาร เราก็เลยทดลองแค่ครั้งนั้น

(ผู้วิจัย : มันแค่กดข่ม เพราะว่าไม่กินมันกดข่มง่ายกว่าการกินแล้วหยุด)

การกินอยู่หลับนอน คือกิจวัตรก็ตามหมู่กลุ่ม กิจกรรมประจำวัน ก็ตามหมู่กลุ่ม ตื่นมาก็ไปช่วยดูร้าน ทำบัญชี บางวันก็ไปเกษตรบ้าง ไปครัวบ้าง ขูดมะละกอถ้าเขายุ่ง ๆ ถ้าเขาไม่ยุ่งเขาก็ทำของเขา ไม่เบื่อไหมนะอยู่ร้านค้าคนเดียว เคยมีอยู่ทำความสะอาดไม่ทัน เคยมีอยู่ครั้ง ก็เลยถามอาจารย์ว่าที่มันเลอะ ๆ แล้วใจเราก็ไปโทษคนอื่นว่าเขาทำเลอะ ขยันทำเลอะกันจัง อาจารย์ก็เลยบอกว่าทำตามที่แรงเราไหว แล้วเรานั่นแหละเคยทำสกปรกเลอะเทอะมา ร้านก็ปัดก็กวาดเอา ถ้ามันมากจนเราทำไม่ไหว เราก็ทำเท่าที่เราทำไหว ก็ทำใจล้างตัวนี้ไปได้ค่ะ เดี๋ยวนี้ก็เลยทำเท่าที่เราทำไหว หยากไย่เอาไม่ทันเราก็ไม่ทำ ปัจจุบัน ที่ทำแล้วยังเป็นทุกข์ มันหาไม่เจอนะ

(แสดงว่าถ้าทำแล้วยังเป็นทุกข์ แสดงว่าเราไม่ปรับพฤติกรรม ไม่ปรับการกระทำเอง มันก็เลยเป็นทุกข์ เพราะถ้าเรารู้ว่าเราเป็นทุกข์ แล้วเรายังทำอยู่ เราก็โง่นะ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่าเราทุกข์ เราก็อย่าทำ)

หรือไม่ถ้าเราจับได้ว่าเราทุกข์ เราก็ปรับ เราก็ล้าง ก็แก้ไขไป มันก็ไม่เที่ยงนั้นแหละ มันอยู่กับเราเดี๋ยวเดียวแค่นั้นแหละ ถ้าเราจับได้ว่ามันไม่เบิกบานแล้ว (จริง ๆ มันก็คือกิเลส คือเบิกบูดนั่นแหละ เราก็ปรับ) มันไม่แช่มชื่นอะไรขึ้นมา เราก็ปรับให้มันเบิกบาน

ความไม่เบิกบาน ไม่แช่มชื่น หวั่นไหว น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ กิเลสทั้งปวง อย่างนั้น การล้างใจหรือทำใจให้ล้างทุกข์ได้เร็วที่สุดคือ ให้ทำใจโดยใช้บททบทวนธรรม ไม่บทใดก็บทหนึ่งค่ะ บางทีก็ 2 บท 3 บท บทที่ใช้แล้วดีที่สุดเลย คือ เราทำมานี่ ถ้ามันเกิดทำไมขึ้นมาปุ๊บ ก็ “กูทำมา” กูทำมาก่อนเลย จบด้วยการกูทำมา” (เป็นบททบทวนธรรมที่อาสาสมัครจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่ จะใช้ในการดับทุกข์ในใจของตนในแต่ละเรื่อง ๆ ตามที่ได้อ้างอิงไว้ในบทที่ 6 หน้า ....)

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การล้างความกลัว ความกังวลวิตก ความหวั่นไหว

“ไม่มีความกลัว ความกังวลวิตก ความหวั่นไหว เพราะพร้อมรับ พร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนไปทุกอย่าง มีก็กิน มีครบก็กินได้ครบตามลำดับ มีไม่ครบก็อาจจะได้เฉพาะ 2-3 ขั้นตอน อาจจะมีน้ำสมุนไพร แต่ไม่มีผักผลไม้ ก็จะไปกินข้าวไปถั่วก็ได้ หรือเหตุการณ์มันกินช้า มันมีงานโน้นงานนี้เข้ามา กินช้าก็ไม่มีปัญหา หรือมันมีอะไรต้องรีบ กิจกรรมอะไร เขาให้กินเร็ว เร็วก็เร็วได้ กินเวลาร่นขึ้นมาได้ เวลาช้าไปก็ไม่มีปัญหา เหมือนอย่างเราจะเดินทาง ตักไปกินบนรถก็ได้”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

การปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา”

“เรื่องการเคี้ยวข้าว อาหาร ถือว่าเป็นศีล ที่เป็นเหมือนเป็นกิจวัตรของเราไปแล้วค่ะ เหมือนว่ามันไม่ต้องตั้ง ก็ทำไป เหมือนเป็นปกติไปแล้ว ก็เลยไม่ต้องอธิศีลแล้ว เป็นศีล ไม่ต้องอธิศีลแล้ว มีความผาสุกกับการเคี้ยวอาหารของเราแล้ว

การทำสมดุลร้อนเย็น ทำได้ดีอยู่ แต่ที่พิษมันออกนี่ก็อาจจะเรียกว่า เรามากินอาหารสุขภาพล้างมานานแล้ว พิษที่มันสะสมอยู่ ขับพิษเก่า อย่างที่ว่าที่ชอบมากที่สุด ถั่วลิสงคั่ว เรากินเข้าไปเยอะก็อาจจะมีอัลฟาท็อกซิน เรากินไปก็ไม่รู้ว่าเม็ดไหนมันมีราไม่ราใช่ไหม เรากินมาเยอะมาก อีกอย่างหนึ่งก็วิบากด้วย เราก็เคยกินปลา ทอดไก่ ทอดหมู ของทอดเราก็กินเยอะ กล้วยทอด ก็เลยล้างออก เราทำสมดุลร้อนเย็นได้ดี พิษมันก็จะถูกขับออกมาค่ะ ก็ยอมรับชดใช้วิบากไป เราจะได้โชคดีขึ้น

การเคี้ยวรักษาโรค ก็คือมาลดกาม ลดอัตตา คือ มาลดเรื่องชอบ เรื่องไม่ชอบนี่แหละ

การเคี้ยวอาหารมันก็ลดกิเลส ลดกิเลสรักษาโรค การเคี้ยวอาหารมันก็เป็นการปฏิบัติธรรม ก็เป็นการล้างเหมือนที่อาจารย์บอกว่า ล้างทุกคำข้าวค่ะ ปฏิบัติธรรมทุกคำข้าว มันก็ช่วยให้อยู่ในข้อล้างชอบ ล้างชัง ในคำข้าวได้

เคี้ยวอาหาร ถ้าประโยชน์ที่สุดมันก็คือเรื่องการล้างกามล้างอัตตาของตนเอง แล้วก็ชอบชังในอาหารชนิดนั้น ไม่ชอบอาหารชนิดนี้ เลือกที่จะกินอันนั้นก่อน หรือจะกินอันนี้หลัง แต่เราก็ไม่ทำตาม เราก็กินไปตามลำดับของเราที่เราเรียนรู้มา เราก็เอาประโยชน์จากทางนี้ค่ะ”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

ผล (Output) จากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

สภาพการดับทุกข์ มีพฤติกรรมที่ลดทุกข์ เพิ่มความผาสุกได้

จากการฝึกฝนปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดกับอาหารสุขภาพพลังพุทธรสจืดและแบบปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว ผลการปฏิบัติได้ดังนี้

“เรื่องการเคี้ยวข้าวอาหาร ถือว่าเป็นศีล ที่เป็นเหมือนเป็นกิจวัตรของเราไปแล้ว เหมือนว่ามันไม่ต้องตั้ง ก็ทำไป เหมือนเป็นปกติไปแล้ว ก็เลยไม่ต้องอธิศีลแล้ว เป็นศีล ไม่ต้องอธิศีลแล้ว มีความผาสุกกับการเคี้ยวอาหารของเราแล้ว

การเคี้ยวรักษาโรค ก็คือมาลดกาม ลดอัตตา คือ มาลดเรื่องชอบ เรื่องไม่ชอบ การเคี้ยวอาหาร ก็มาลดกิเลส ลดกิเลสรักษาโรค

การเคี้ยวอาหารก็เป็นการปฏิบัติธรรม ก็เป็นการล้างกิเลส ล้างทุกคำข้าว ปฏิบัติธรรมทุกคำข้าว ก็ช่วยให้อยู่ในข้อล้างชอบล้างชัง ในคำข้าวได้

เคี้ยวอาหาร ถ้าประโยชน์ที่สุด ก็คือเรื่องการล้างกามล้างอัตตาของตนเอง แล้วก็ชอบชังในอาหารชนิดนั้น ไม่ชอบอาหารชนิดนี้ เลือกที่จะกินอันนั้นก่อน หรือจะกินอันนี้หลัง แต่เราก็ไม่ทำตาม เราก็กินไปตามลำดับของเราที่เราเรียนรู้มา เราก็เอาประโยชน์จากทางนี้”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

สุขภาวะทางกาย

“สุขภาพดีทางกาย ได้เรื่องนอน การนอนเราก็จะหลับดี เห็นพี่น้องเราหลายคนตื่นยาก มันปวดเมื่อยอะไรอย่างนี้ เราก็ตื่นของเราสบายนะ ก็จะเกี่ยวกับการกินด้วยแหละ เรื่องออกกำลังกายเราก็ไม่ค่อยได้ออกเป็นกิจจลักษณะ ส่วนใหญ่เราก็จะทำกิจกรรมการงานนี่แหละ ไม่ได้ออกกำลังแบบนั้น แม้แต่เดินเร็วก็ไม่ค่อยจะได้ไปเดินเลยนะ แต่ก็หลับสบาย ตื่นก็ตื่นง่ายนะ เข้านอนตามเวลาที่กิจกรรมเราจบก็ขึ้นนอนเลย 3 ทุ่ม ตื่นก็ช่วงที่มาทำวัตร ไม่ต้องตั้งนาฬิกาปลุก พอส่วนกลางเปิดเสียงปลุก เราก็ตื่นแล้ว มาสวดมนต์ ตี 4 ตื่นเองทุกวัน กลางคืนลุกปัสสาวะ บางวันก็สองครั้ง สามครั้ง เราเป็นคนปัสสาวะมาก”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

สุขภาวะทางใจ

"เรื่องใจนี่มันเปลี่ยนแปลงบ้างเล็กน้อย เพราะเราก็ว่าเราเป็นคนใจนิ่ง ๆ มาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่ว่าที่มันลึกลงไปคือ เราได้รู้ธรรมะ เรารู้จักจัดการกับสภาพแวดล้อม กับสถานการณ์ได้อย่าง ไม่ใช่ว่าทิ้งไปเฉย ๆ อะไรอย่างนี้ แต่เราจะรู้จักจัดการกับสภาพแวดล้อมตามธรรมะที่เราได้เรียนมา เหมือนมันเกิดมีเหตุการณ์ มีบุคคลอะไรที่ทำให้เรา มีผัสสะกับเรา หรือมีเหตุปัจจัยอะไรทำให้องค์ประกอบของหมู่กลุ่มมันไม่ปกติ สมัยก่อนเราก็จะทุกข์ตามเหตุการณ์อะไรอย่างนี้ แต่เรื่องความทุกข์ใจก็จะคลี่คลายได้ไว"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

สุขภาวะทางสังคม

"ตอนมาที่นี่ เราก็เคลียร์ปัญหาที่บ้านได้ มีเหลืออยู่เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ว่าบางคนเขาก็ไม่เข้าใจว่าเรามาเดินทางสายนี้ มันจะรอดได้ยังไง มันจะเป็นที่พึ่งได้จริงหรือ เขาเป็นห่วง ตั้งแต่เข้ามาแพทย์วิถีธรรม สังคมเรา 99% อยู่กับแวดวงแพทย์วิถีธรรม ถ้ามีการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นก็มีเฉพาะที่เขามาค่ายเรา เขามาค่ายเราเขาก็ยกให้เราอยู่แล้ว เขาก็นับถือ เขาก็เคารพ เรียกว่ามันแทบไม่มีส่วนไม่ดี แต่ถ้ากับพี่น้องหมู่กลุ่มมันก็อาจจะมีบ้างที่บางครั้งเราก็มีเพ่งโทษพี่น้องบ้าง แต่ก็ธรรมะของอาจารย์นั่นทำให้เราได้เรียนรู้ว่า เพ่งโทษก็เป็นโทษสมกับคำว่าเพ่งโทษนั่น เราก็ล้างตัวนี้ ล้างตัวเพ่งโทษให้มันเบาบางจางคลายไปให้ได้มากที่สุด"

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

สุขภาวะทางปัญญา

"ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันของเราก็จะใช้ทบทวนธรรม ใช้ได้ทุกเรื่อง ทุกข้อเลย มันใช้ได้กับทุกเรื่อง อย่างเวลาที่เรามีเหตุการณ์การเพ่งโทษ เพราะเพ่งโทษเราต้องสำนึกผิดของอโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตบำเพ็ญความดีให้มากๆ ช่วยเหลือคนให้มากๆ ก็บำเพ็ญไปตามขั้นตอนที่อาจารย์ให้ไว้ หรือไม่ก็ สิ่งที่เราได้รับก็เป็นสิ่งที่เราทำมา แล้วเราจะไปโกรธ จะไปโทษ จะไปรำคาญไปไม่พอใจเขาทำไม มันก็ล้างไปได้ค่ะ มันไม่นานมันก็ทำได้ ไม่ยากไม่ลำบาก เพียงแต่เวลานั้นเราสามารถจะจับอาการได้ไหมค่ะ แต่ถ้าจับได้เราก็ล้างได้ เราล้างจากคนนี้ได้ บางทีอีกคนหนึ่งก็มา แต่ละคน ก็ดีค่ะ เราก็ยินดีชดใช้ด้วยใจที่ผาสุก วิบากมาก็ให้ล้าง วิบากมาก็ให้รับ เจอกิเลสเราก็ล้าง วิบากให้รับ กิเลสให้ล้าง อย่าโง่

เดี๋ยวนี้ยิ่งเรามีอปริหานิยธรรมควบคู่กับอาหารพลังพุทธ ก็สังเกตว่า ในปัจจุบันนี้ มีอะไรก็ช่วยกัน นับตั้งแต่ตอนนั้นจนมาถึงเดี๋ยวนี้เราก็สัมผัสได้ว่าหมู่กลุ่มนี้มันอบอุ่น มันสงบ มันไม่เหมือนเมื่อ

ตอนที่เราเคยมาเห็นเคยมาตอนแรก ๆ ทำให้สังคมแวดล้อมมันไม่มีปัญหา ถึงมันมีปัญหาเราก็ไม่ทำให้มันมีปัญหากับหมู่กลุ่ม เราก็ช่วยกันสะสาง

ทุกเหตุการณ์ ทุกกิจกรรมเราก็คิดถึงประโยชน์ค่ะ มันทำให้เราผาสุก กิจกรรมไหนที่เรารู้หรือสิ่งไหนที่เราสัมผัส เหตุการณ์ไหนที่เราก็อายุประมาณนี้แล้ว เราก็จะรู้ว่าอะไรที่มันเป็นโทษ เราก็พากเพียรที่จะลดละเลิกสิ่งที่เป็นโทษนั้น ใจมันก็ผาสุกร่มเย็นดีค่ะ ถ้าเราทุกข์ก็คือเราโง่ ถ้ามันจะทุกข์มันจะทุกข์แค่ไหน มันก็ทุกข์เท่าที่โง่นั่นแหละ ถ้าเราไม่โง่มันก็ไม่ทุกข์ (หมดอวิชชา) ไม่ชั่ว ไม่ทุกข์”

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

สรุปผลพฤติกรรมกรณีศึกษารายที่ 3 จิตตรึงธรรม กล้าจน

จากข้อมูลการปรับพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษาจิตตรึงธรรม สรุปผลได้ว่า ผลการปฏิบัติเริ่มจากเหตุปัจจัยด้วยการฟังธรรมในวิธีการปฏิบัติจากครูอาจารย์ และทดลองทำตามเท่าที่ทำได้ ตั้งใจปฏิบัติศีล “กินมื้อเดียว ทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์” อย่างพากเพียรทุกวัน ทำงานฟรีเป็นจิตอาสาศูนย์บาท ปฏิบัติการกินอยู่หลับนอนและทำกิจกรรมประจำวันตามหมู่กลุ่มมิตรดี เข้านอน 3 ทุ่ม ตื่นตี 4 ได้เองทุกวัน กินตามลำดับ ไม่เอาพิษอะไรที่ผิดปกติเข้าไป การเคี้ยวในปัจจุบัน เคี้ยวละเอียด 20 ครั้งขึ้นไป กิน 1 มื้อ ใช้เวลาในการกินเคี้ยวประมาณ 2 ชั่วโมง กับอาหารสุขภาพพลังพุทธ รสจืด ตั้งศีลมาปฏิบัติ ปฏิบัติความไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยการกินอาหารสูตรอาหารสุขภาพสูตรพลังพุทธรสจืดกับสูตรปรุงบ้างเล็กน้อย สลับกลับไปกลับมา ฝึกการประมาณในการตักและกินในปริมาณที่พอเหมาะตามสมดุลร้อนเย็น ฝึกเคี้ยวข้าวจนเป็นน้ำ กลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ ทดลองเคี้ยวคายกับข้าวเจ้าข้าวเหนียว พิจารณาเรื่องกรรมวิบากที่เราเคยทำมา กินอาหารเคี้ยวละเอียดร่วมกับหมู่มิตรดี อปริหานิยธรรมควบคู่กับอาหารสุขภาพพลังพุทธ ระบบย่อยเขาจะดูดซึมไปใช้ได้ มีเรี่ยวมีแรง เซลล์เราแข็งแรง ทำกิจกรรมการงานอะไรได้ครบวันเต็มวัน ขับถ่ายง่าย ปัญหาเรื่องท้องอืดหายได้ นอนหลับดี ตื่นนอนได้ง่ายสบาย แผลผื่นคันที่ออกจากวิบากที่เราเคยกินเนื้อสัตว์มา เคยกินอาหารที่เป็นพิษมา พอถึงเวลาที่เราปรับสมดุลได้ พิษก็ออกมา เคี้ยวละเอียดของอาหาร มันจะมีพลัง มีอานุภาพสูงกว่าที่เราเคี้ยวปกติ เราได้ล้างชอบชังในการเคี้ยวแต่ละคำด้วย มีแต่ประโยชน์ ไม่มีโทษ ลดความชอบชัง (ลดกามลดอัตตา) ในอาหารที่เป็นโทษ ไปเป็นลำดับ ๆ ผลจากการปฏิบัติตามที่กล่าวมา ทำให้สบายตัว เป็นลูกศิษย์ที่ดี มีศรัทธาเชื่อมั่นต่ออาจารย์ บอกอะไรเราก็ฝึกแบบนั้น ทำให้เห็นความเป็นโทษในอาหารที่เป็นภัยต่อสุขภาพ เห็นความจริงว่ารสอาหารมันไม่มี มันค่อย ๆ จางคลาย จะเห็นว่ารสกิเลสมันไม่เที่ยง กินในปริมาณที่พอเหมาะ กินน้อยใช้น้อย อันเป็นพลังเหนี่ยวนำในการทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดี และสามารถนำความรู้เรื่องการเคี้ยว ไปแนะนำแบ่งปันผู้อื่นได้ต่อไป ปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวได้อย่างเป็นศีลปกติในชีวิตประจำวัน จัดการกับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ทำให้จิตใจมีความผาสุก

กรณีศึกษารายที่ 4 นางจงกช สุทธิโอสถ

นางจงกช สุทธิโอสถ

อายุ 70 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ที่อยู่ปัจจุบัน สวนป่านาบุญ 1 อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

เริ่มเข้ามาอยู่ในชุมชน เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2557

พูดภาษาไทย และภาษาธรรมแบบชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ

บันทึกวันที่ 2 มีนาคม 2561

ประวัติชีวิต ความเป็นอยู่

เป็นคนภูเก็ต เดิมเป็นเจ้าของธุรกิจ มารู้จักแพทย์วิถีธรรม ด้วยพ่อบ้านเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง เลยได้มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อกลับไปดูแลพ่อบ้าน ซึ่งก็ทำให้พ่อบ้านสามารถหายป่วยจากโรคมะเร็งได้ มีชีวิตต่อได้อีกหลายปี ซึ่งจากการมาศึกษาเรียนรู้และใช้หลักการแพทย์ในการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและพ่อบ้าน ทำให้ได้ความรู้ว่าการที่ร่างกายจะแข็งแรง เซลล์ของร่างกายจะต้องแข็งแรง จึงต้องมาดูแลเซลล์ให้แข็งแรง เมื่อเห็นว่าสามารถดูแลพ่อบ้านให้หายจากความเจ็บป่วย จึงขอลาออกจากการทำธุรกิจร่วมกับพ่อบ้าน มาใช้ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ในการช่วยเหลือผู้อื่นให้ลดทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยลง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง และนี้คือการบำเพ็ญบุญกุศลในการดูแลสุขภาพพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นไปด้วย โดยเปลี่ยนมากินมังสวิรัติ ไม่กินเนื้อสัตว์ ถือศีล 5 ลดละเลิกอบายมุข เริ่มแต่เมื่อเกือบ 8 ปีที่ผ่านมา

ประวัติความเจ็บป่วย

เคยผ่าตัดไทรอยด์เมื่อกว่า 40 ปีที่ผ่านมา และผ่าตัดมดลูกออกหลังคลอดลูกได้ 2 คน ดังนั้น ตนเอง จะมีสภาวะร้อนเกินมาก ก็จะใช้อาหารฤทธิ์เย็นค่อนข้างมากในการดูแลสุขภาพ

ภาพที่ 63 จิตอาสาจงกช สุทธิโอสถ กับวัย 70 ปี ที่บำเพ็ญในหมู่มิตรดีเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมอย่างพากเพียรเต็มที่ด้วย “การพึ่งตนและช่วยคนที่ศรัทธา” ด้วยความเบิกบานผาสุกและผ่องใสได้ไปตามลำดับ ๆ

ที่มา (จงกช สุทธิโอสถ. ภาพถ่าย. 2561, มีนาคม 3)

เหตุปัจจัยนำเข้า (Input) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

1. ทุกข์ ชอบสุขภาพดี ให้เซลล์ร่างกายแข็งแรง เพื่ออายุยืน ทำประโยชน์ได้มาก

2. เหตุแห่งทุกข์ เป็นโรคไทรอยด์และไม่มีมดลูกผ่าตัดมดลูกไปแล้ว

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหาร ก่อนปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

“ปกติเคี้ยวก็คือ การเคี้ยวเราจะใช้ฟันเคี้ยว ๆ การเคี้ยวมีหลายชนิด ก็เหมือนผัสสะของมนุษย์นี่แหละ แต่ละวันที่ผ่านเข้ามามันก็จะมีหลากหลาย สมมติว่าเราเคี้ยวอาหาร อาหารที่เรากินแต่ละวันแต่ละอย่างก็ไม่เหมือนกันด้วย ถ้าเราเคี้ยวผลไม้ที่ย่อยง่ายมันอาจจะไม่ซับซ้อนก็ได้ ยกตัวอย่างให้เป็นรูปธรรม กล้วยเวลาเราเคี้ยวลงไปครั้งหนึ่ง ถ้าเราเคี้ยวตามลงไปอีกมันก็จะย่อยได้เร็ว แล้วเราก็เคี้ยวไปเรื่อย ๆ สัก 10 หรือ 20 ครั้ง ก็น่าจะนิ่มพอ ที่เรากลืนเข้าไปแล้ว เซลล์เราเอาไปใช้ได้ละเอียดพอ แต่บางท่านก็ไม่แน่กินกล้วยนี่ยิ่งกลืนง่าย เคี้ยวสักคำสองคำก็กลืน แต่ถ้าหลักการเคี้ยวของการเอาไปใช้ประโยชน์ในเซลล์ ร่างกายจริง ๆ มันต้อง เคี้ยวให้ละเอียด กล้วยคำหนึ่งความยาวพอคำหรือยาวประมาณ 1 เซนติเมตร หรือ 1 เซนติเมตรกว่า ๆ จะเคี้ยวประมาณ 10 ครั้งขึ้นไป ถึงจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้ไม่ลำบาก อันนั้นคือทางกายภาพ”

(จงกช สุทธิโอสถ. 2561, มีนาคม 2)

กระบวนการ (Process) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

3. วิธีการดับทุกข์ ดับตัณหาความอยากชอบชังในกามคุณ 5

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารในปัจจุบัน หลังได้ปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

"ถ้าเราจะเคี้ยวให้มันเข้าไปในเนื้อในตัวเรา กล้วยเคี้ยวให้มันลื่นแล้วก็นิ่ม ๆ แล้วกินเข้าไป เราจะรู้สึกสดชื่น ในยามที่ร่างกายเราหิวจริง ๆ มันจะรู้สึกสดชื่น นี่คือทางกายภาพนะคะ แต่ถ้าพูดถึงทางนามธรรม ทางด้านแพทย์วิถีธรรมของเรานี่มันมีเรื่องของจิตวิญญาณมาเกี่ยวข้องด้วย

ทีนี้คำว่าเคี้ยวในด้านธรรมะนี้ คือ รูปธรรมเราใช้ฟันกัด แต่ในทางนามธรรม ก็คือผัสสะที่มันเข้าไปในใจของเรา เราก็ต้องมาย่อยเหมือนกัน พอเรามีอะไรเข้ามากระทบ นี่ไม่ใช่ว่าพูดคำเดียวแล้วก็จบ หรือเราตัดสินใจทีเดียวมันก็จบ ไม่ใช่ค่ะ ทุกอย่างมันต้องมีการย่อยเหมือนกันแล้วเวลาย่อยนี่ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์จริง ๆ ในการย่อยคือการรับผัสสะมาที่จะเอาเข้ามาไว้ในจิตวิญญาณของเรา เราก็ต้องรับสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวเราเหมือนกัน แต่ว่าในบางครั้งที่มันมีของพิษเข้ามา มีผัสสะเข้ามาเราจะย่อยอย่างไร ถ้าเราย่อยเสร็จแล้ว เราก็คิดว่าตัวอาหารใจตัวนั้นเราจะเอาไปทำประโยชน์จากโทษที่มันเข้ามา เอาไปทำประโยชน์กับตัวเองอย่างไร ก็คือเอามาเป็นบทเรียนเพื่อที่จะพัฒนาจิตแล้วก็ในการที่เราจะไม่เอาอย่างอื่น ตัวอย่างในการทำแบบนี้ เพื่อพัฒนาจิตให้มันดีขึ้น ทีนี้ถ้าเป็นผัสสะที่มีประโยชน์ เราจะเอาประโยชน์ไปใช้อย่างไร อันนี้เราก็ต้องใช้ ไม่ว่าประโยชน์หรือโทษเราก็ต้องใช้ธรรมะ ของพระพุทธองค์มาย่อย แล้วย่อยเป็นก้อนพอประมาณ แล้วนี่จะให้มันละเอียดลงลึกไปกว่านั้นเพื่ออะไร เพื่อพัฒนาจิตของตนเอง เพื่อให้มันชำนาญในการย่อยและเอาไปใช้ประโยชน์ได้จริง ๆ อันนี้อยู่ที่การพัฒนาจิตของแต่ละท่าน แล้วต้องใช้เวลาจริง ๆ แล้วมันต้องใช้การฝึกฝน แล้วมันต้องใช้อิทธิบาทต้องใช้ปัญญา ต้องใช้ความละเอียดอ่อน มันมีขั้นตอนละเอียดมาก มากกว่าการเคี้ยวทางปากอยู่ อันนี้คือความรู้สึก

ความหมายของคำว่าเคี้ยวในความรู้สึก เป็นความละเอียดอ่อน แต่ถ้าพูดถึงว่าคนเราถ้าจะเอาสิ่งนี้เป็นประโยชน์ทั้งกายและใจ การเคี้ยวอาหาร สรุปคือการย่อย คือการเคี้ยวทางใจ โดยเฉพาะทางใจเป็นหลักที่สำคัญมาก เพราะว่า หากเราเคี้ยวอาหารทางกายแต่ทางใจไม่ได้เคี้ยว เคี้ยวสิ่งนี้ด้วยมันก็จะเอาไปใช้ได้เฉพาะทาง แต่ว่าถ้าเราเอาทั้งกายและใจมาผสมกัน จะได้ความแข็งแรง สิ่งนี้ที่ต้องประสานกันให้รู้ว่า สิ่งไหนที่เราเอาไปใช้ประโยชน์ได้จริง ๆ สิ่งไหนที่ร่างกายไม่ต้องการใช้ ก็ขับออก ก็จะเริ่มที่การเคี้ยวนี่ ถ้าเราเคี้ยวได้อย่างถูกหลัก ร่างกายก็จะมีความสุขทั้งกายและใจ

ทั้ง ๆ ที่ว่าป้าไม่มีสมดุลร้อนเย็นในตัวเลยนะ แต่ป้าสามารถสร้างเซลล์ที่เหลือและจิตวิญญาณที่ดีของป้า ไปสร้างกระบวนการนี้ขึ้นมาโดย ป้าอยู่โดย เดือดร้อนน้อยที่สุด จะว่าไม่เดือดร้อนก็ไม่ได้ อย่างเช่นเมื่อวานนี้อากาศร้อนมาก ป้าพยายามแล้ว กินแต่อาหารฤทธิ์เย็นทั้งหมดแล้วนะทานไปได้ครึ่งหนึ่งจากอากาศที่มันร้อนผิดปกติกับงานที่เราต้องเคลื่อนไหว เมตาโบลิซึมที่มันสร้างโดย

กลไกธรรมชาติของร่างกายมันทำให้ความร้อนทวีคูณขึ้น และป้าก็เข้าห้องน้ำหยุดวางข้าวอีกครึ่งนะ หมายถึงข้าวครึ่งจานนะ ขอโทษปกติป้าจะไม่ทิ้งข้าว

วางเสร็จแล้วป้าก็มาขึ้นเวทีแล้วมาอยู่บนเวที ความร้อนจากไมโครโฟน จากอะไรที่ ๆ มันที่เขาเรียกปัจจัยภายนอก ที่มันก็เสริมเหมือนกัน ทั้งที่ว่าใจเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น แต่ว่ามันก็ช่วยเสริมให้ธรรมชาติของเมตาโบลิซึมนี้มันร้อนขึ้นมา หลังจากที่ลงเวทีป้าก็รู้แล้วว่าป้าจะมีความรู้สึกว่ามันทวีคูณมากก็เลยมอง ๆ ที่ ๆ จะสบายให้เร็วที่สุด ถ้าไปทำดีท็อกซ์ มันก็เอาไม่อยู่ขนาดทำดีท็อกซ์นี่ป้าก็เลยไปเปลี่ยนเสื้อวิ่งลงไปในสระน้ำ แช่น้ำแช่โคลนข้างล่างก็เย็น ข้างบนน้ำร้อนและน้ำที่นี่แปลกมากนะข้างบนจะร้อนข้างล่างจะเย็น นี่ก็ยกตัวอย่างให้ฟัง

นอกจากนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะอาหาร ถ้าลักษณะอาหารของแข็ง จะไม่กินของแข็งคือป้าอายุมากขนาดนี้ ป้าก็ต้องประมาณตัวเองเหมือนกัน ที่แข็งเกินนั้นเราก็ประมาณ ถึงแม้ว่าของนั้นเราคิดว่ามันจะมีประโยชน์มาก ก็จริงเราจะไม่กินเราต้องหาวิธี สมมุติว่าของนั้นเป็นของที่มีประโยชน์มากต้องไปตำช่วยนี้ เพราะฉะนั้นก็โดยประมาณ 50 ครั้งโดยเฉลี่ย ของที่มันละเอียดง่ายหน่อยก็ประมาณ 10-20 ครั้ง ถ้าของที่มันแข็งมาก ก็ ๆ ประมาณ 40 - 50 ครั้ง พวกข้าวคาร์โบไฮเดรทนี่ก็ไม่ใช่เคี้ยวเหมือนพวกถั่ว พวกโปรตีนพวกนี้จะเคี้ยวละเอียดกว่า เพราะป้าจะต้องเอาไปทำให้มันนิ่มลงก่อนให้มันแตกย่อยก่อนแล้วถึงจะมาเคี้ยวละเอียดตามความรู้สึกของเรา ว่านี่มันพอแล้วหรือมันเกิน แต่เราก็ไม่ได้กินตามความชอบชัง”

(จงกช สุทธิโอสถ. 2561, มีนาคม 2)

ภาพที่ 64 การประมาณในการบริโภคอาหารของจิตอาสาจงกช สุทธิโอสถ ในวัย 70 ปี กับภาพถ่ายอาหารที่เพียรจัดสมดุลร้อนเย็นให้กับตนเองและช่วยเหลือและเกื้อกูลแนะนำผู้อื่นไปด้วย ในการแบ่งปันอาหารที่สมดุลร้อนเย็นให้กับพี่น้องหมู่กลุ่มและผู้ขอมารับคำแนะนำจากเท่าที่จะบำเพ็ญในหมู่มิตรได้ดีที่สุดด้วยความผาสุกและเบิกบานที่สุด ตามภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดจากครูอาจารย์สัตบุรุษ

ที่มา (จงกช สุทธิโอสถ. ภาพถ่าย. 2561, มีนาคม 2)

ตั้งศีลมาปฏิบัติกับอาหารเป็นหนึ่งในโลก อาหารมังสวิรัติ ด้วยการ “รู้คุณค่า”

การกินอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น ตามลำดับ

“ความสมดุลร้อนเย็นสำคัญมาก อันนี้สำคัญมาก ๆ อันนี้เป็นตัวเลือก ไม่ใช่เป็นตัวเคี้ยว เราต้องไปเลือกที่จะเคี้ยวละเอียด ส่วนมาก ป้าบอกได้เลยว่าป้าจะต้องใช้เย็นกี่เปอร์เซ็นต์ อยู่ที่สภาพอากาศด้วย แล้วก็ที่ร่างกายด้วยนะ แต่ก็ใช้วิธีหมุนเวียนเปลี่ยนอาหาร ไม่ใช่เดิม ๆ

การกินข้าวเจ้าข้าวเหนียว

ป้ากินข้าวเจ้าเป็นหลัก ข้าวเหนียวมีโอกาสกินเวลา หนึ่งมันไม่มีอะไรจะทานแล้ว สองอากาศต้องหนาวมากพอ แต่ใช้คำว่าถึงแม้อากาศหนาวก็ต้องเช็คดูร่างกายเป็นหลัก ถ้าหายใจแล้วรู้สึกว่ายังมีความร้อนปนมานี่ข้าวเหนียวจะมีผลมาก แม้กระทั่งอย่าว่าแต่กินก้อนใหญ่กินเพียงคำเดียวมันก็เป็นผล แต่ในบางครั้งที่พอหายใจแล้วรู้สึกว่าข้างในมันเย็น ๆ ดีนะ สบายดีอาจจะทานได้เป็นก้อน ๆ

มันรู้ มันจะผ่าน ๆ ลมหายใจ เพราะว่าการฝึกลมหายใจของป้านี่ป้าทำเกือบทุกวัน การฝึกลมหายใจอันนี้มันต้องอานาปานสติ ถูกต้องผ่านลมหายใจ ลมหายใจออก นี่เราดูความร้อนเย็นของร่างกาย คือการปฏิบัติธรรมนี่บอกตรง ๆ ว่ามันต้องทำ มันต้องทำทุกวินาที ทุกเหตุการณ์

ความละเอียดอ่อนมันอยู่ตรงนั้น มันยิ่งกว่าการเคี้ยวคำข้าว บางทีการเคี้ยวคำข้าวพอกลืนเสร็จแล้วเราก็ถือว่าหมดหน้าที่แล้ว แต่การเคี้ยวทางใจมันเกิดตลอดเวลา

วิธีการเคี้ยวก็ใช้หลักเดิม แต่สำคัญว่าแต่พอเราเข้าไปถึงข้างในนี้เขาก็จะเอาไปใช้งาน โดยเฉพาะเรื่องข้าวนี่เท่าที่ตัวป้า สังเกตนะ ข้าวกับธัญพืชจะมีผลเร็วกับตัวเอง ข้าวเหนียว ถ้าเป็นการทานของร้อนเยอะอย่างเช่นข้าวเหนียว โอ้ เร็วมากเลย แป๊บเดียวจะรู้สึกเลย มันมีเหงื่อออกมา หลังจากที่ป้ามีตัวระบายพิษตัวแจ้งเตือนอยู่อันหนึ่ง มันจะแจ้งเตือนนะ ตัวแจ้งเตือนจะอยู่ตรงขาขวาอยู่ตรงน่องขวานี่ เขาเรียกว่าขาอ่อนจากข้อพับถึงหัวเข่า มันจะออกเป็นความร้อน เป็นเหมือนระบาย มันจะปึ๊บ ๆ แป๊บ ๆ หมายความว่าการแจ้งเตือนจะร้อนเกิน เราคงต้องหยุดแล้ว สมมุติว่ายังคงกินข้าวเหนียวต่อและของต่อไปที่เราจะเอาเข้า เราพิจารณาต่อว่าเป็นของร้อนอีกหรือเปล่า ถ้าเป็นของร้อนอย่างนี้เรากำลังจะเกินนะ เราจะเลี่ยงเอาของนี้ออกไปจากคำข้าว มันต้องไว ๆ ถ้าเราไม่อยากป่วยนะ ต้องตรงไปตรงมา ไม่มีการเฉโกเลย เฉโกก็ไม่ได้ต้องตรงไปตรงมาเลย เอาแค่ว่ารู้ว่ารอเปลี่ยนและซื่อสัตย์ต่อตนเองแค่นั้น”

(จงกช สุทธิโอสถ. 2561, มีนาคม 2)

ผล (Output) จากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

4. สภาพการดับทุกข์ มีพฤติกรรมที่ลดทุกข์ เพิ่มความผาสุกได้

“การกินอาหารมื้อเดียว โดยส่วนมาก 80 เปอร์เซ็นต์ ปีนี้ยังไม่ได้ประเมินภาพรวม แต่ปีที่แล้วประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์

จริง ๆ สิ่งที่ป้าทำได้ประโยชน์ หมายถึงเป็นประโยชน์ เพราะว่าคำตอบมันอยู่ที่ อยู่ที่ว่าร่างกายของป้าแข็งแรงขึ้นหรือเปล่า อันนั้นจะเป็นตัวบ่งชี้ ดีขึ้นหรือเปล่า คือดีขึ้นหมายความว่าก็ตามหลักสบาย เบากาย มีกำลัง แต่ว่า ถามว่าทุกวันไหม มันก็ไม่ทุกวัน เพราะว่าบางครั้งงานของที่ ๆ เราไม่ทราบ เพราะว่าเราไม่ได้ทำเองแต่เรามีสิทธิ์จะเลือกเอาแต่ในบางครั้ง แม้เราเลือกแล้วเราหยิบขึ้นมาแล้วมันก็ยังมีบางอย่างที่เรามองด้วยตานอกไม่เห็นว่ามันปรุงด้วยอะไร เราเลือกแต่กายของอาหารรูปของอาหาร เช่น เห็นมะระสักชิ้นหนึ่ง ป้าก็จะหยิบมะระขึ้นมาใช่ไหม แต่ป้าก็ไม่รู้ว่ามะระอันนั้นนี่ตอนที่เขาทำเป็นแกงจืด เขาใส่ พริกไทย ซีอิ้ว เข้าไปบ้างหรือเปล่า อะไรอย่างนี้ บางทีเราดู ๆ สีสรรอย่างเดียวดูไม่ออกนะคะ แล้วเราทานเข้าไปแล้วลิ้นมันก็จะแยกออกนะ อ้อมันไม่ใช่นี่ อันนี้เขาใส่ซีอิ้วเข้ามาด้วย ใส่ผงพะโล้ อะไรเข้ามาด้วย เราถึงจะไปรู้ มันก็ย่อมมีผลกับร่างกายเป็นธรรมดาแต่จะมีมากน้อยอยู่ที่เราจะกังวลหรือไม่ บางทีมันก็จัดการของเขาเอง แต่ถ้าวันไหนเราเกิดใส่เข้าไปแล้ว ๆ มันมีผลต่อร่างกาย บางทีมันไม่ใช่เป็นเพราะอาหารอย่างเดียว มันมีอย่างอื่นมาสมโรงด้วย มันทำให้เราผิดปกติ เราก็ไปแก้สิเรามีวิธีแก้ตั้ง 6-7 วิธี ของแพทย์วิถีธรรมของเรา แต่ว่าวิธีที่ดีที่สุด ของป้าย่านางก็คือ เมื่อเรารู้สึกว่ามันเป็นอาหารสกปรกนะคะ ที่เรากินเข้าไปโดยรู้หรือไม่รู้ก็แล้วแต่นะ เราก็กำจัดมันออกสิ ก็ใช้จิตกำจัดมันออก อันนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดคือ อย่า ๆ ทิ้งมันไว้นานเกินไป เพราะว่าการปรับจิตมันควรจะต้องทำทันที แล้วก็ทำด้วยใจที่มันไม่กังวลด้วย เดี๋ยวเขาก็กลไกของเขาก็ออกมาเอง เพราะฉะนั้น ป้าก็คิดว่าร่างกายดีขึ้น เพราะว่า ความไม่ดูดาย คิดว่าเราเอาอะไรที่มันไม่ถูกทางเข้าไปเราก็ไม่ได้โทษใคร ใช้กลไกของร่างกายนี่แหละ ทำงาน เดี๋ยวทุกอย่างมันก็จะดีขึ้น

สรุปผลพฤติกรรมกรณีศึกษารายที่ 4 นางจงกช สุทธิโอสถ

จากข้อมูลการปรับพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษาจงกช พบว่า จากการทำเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร คือ การทำประโยชน์ทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางกายภาพร่างกาย คือ การนำอาหารคำข้าว หรืออาหารวัตถุไปใช้ในการปรับสมดุลร้อนเย็นให้ถูกกับร่างกาย โดยทำให้เซลล์ร่างกายสมดุล ปรับก็ต้องเลือกให้เหมาะสมและเคี้ยวให้เหมาะสม เพื่อให้พลังงานนั้นส่งไปให้เซลล์และนำไปใช้ได้ทันที ก็ต้องเคี้ยวให้ละเอียด โดยการจัดคำข้าวในอาหารแต่ละชนิดให้พอเหมาะ เคี้ยวให้ละเอียดพอเหมาะ ถึงจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่อย่างไม่ยากลำบาก

ทางด้านจิตวิญญาณ ก็คือ อาหารผัสสะที่มากระทบสัมผัสและรับรู้เข้าไปในใจ เกิดขึ้นตลอดเวลา ก็ต้องย่อยสลายเช่นกัน คือ การจับสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษเข้าร่างกาย แล้วรีบกำจัดออกทันทีซึ่งจะเป็นพลังปัญญาในการกระทำสิ่งต่าง ๆ หรือปรับพฤติกรรมได้ถูกตรง ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์จริง ๆ ในการย่อยคือการรับผัสสะมา ที่จะเอาเข้ามาไว้ในจิตวิญญาณ ก็ให้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เป็นสุข ต้องใช้อิทธิบาทต้องใช้ปัญญา ต้องใช้ความละเอียดอ่อนมันมีขั้นตอนละเอียดมาก จะได้ความแข็งแรง เพราะว่ามันต้องประสานกันให้รู้ว่า สิ่งไหนที่เราเอาไปใช้ประโยชน์ได้จริง ๆ สิ่งไหนที่ร่างกายไม่ต้องการใช้ ก็ขับออก มันก็จะเริ่มที่การเคี้ยว ถ้าเราเคี้ยวได้อย่างถูกหลัก

ร่างกายก็จะมีความสุขทั้งกายและใจ ทำสมดุลร้อนเย็นให้กับร่างกาย เซลล์แข็งแรง กายก็แข็งแรง จิตใจเดือดร้อนน้อยที่สุด มีตัวชี้วัด คือ สบาย เบากาย มีกำลัง

กรณีศึกษารายที่ 5 นางศิริขวัญ แซ่ลิ้ม

นางศิริขวัญ แซ่ลิ่ม

อายุ 42 ปี อาชีพ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สัญชาติไทย เชื้อชาติ ไทย

ระยะเวลาที่มาอยู่ในหมู่มิตรดีร่วมกับชาวชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 5 ปี

หมู่บ้านที่อยู่ในปัจจุบัน ที่จังหวัดตรัง 15 ปี วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2545

ภาษาที่ใช้พูด ไทย และภาษาธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

บันทึกวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2561

ภาพที่ 65 ภาพถ่ายศิริขวัญ แซ่ลิ้ม (คนขวามือ) ณ สวนป่านาบุญ 1 ถ่ายร่วมกับน้องสาว (คนซ้ายมือ) ที่ร่วมช่วยกันเติมปัญญาให้แก่กันและกันในกาจัดการกับกิเลส

ที่มา (ศิริขวัญ แซ่ลิ้ม. ภาพถ่าย. 2560, มีนาคม 10)

ประวัติชีวิต ความเป็นอยู่

รู้จักหลักการแพทย์วิถีธรรม เมื่อเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. 2553 จากอาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชนนีตรัง เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมครั้งแรก เมื่อเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. 2553 เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมจนถึงปัจจุบัน รวมจำนวนมากกว่า 10 ครั้ง ปัจจุบัน เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแบบจิตอาสาจร เป็นเวลาจำนวนมากกว่า 5 ปี สังกัด ศูนย์สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช มีโรคประจำตัว คือ นิ่วที่ท่อไต มีอาการไม่สบาย คือ ปวดเอว ปัสสาวะออกน้อย อ่อนเพลีย ง่วง ล้า

มีความเชื่อเรื่อง พฤติกรรมหรือการกระทำ และผลจากการกระทำ (กรรมและวิบาก) ว่ามีจริงและเป็นจริง ในระดับร้อยละ 100

เหตุปัจจัยนำเข้า (Input) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหาร ก่อนปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

1. ทุกข์ ทุกข์ใจจากสุขภาวะไม่สมดุล

2. เหตุแห่งทุกข์ สุขภาวะความเจ็บป่วยก่อนมาพบการแพทย์วิถีธรรม

ประวัติข้อมูลสุขภาพ

สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ก่อนพบการแพทย์วิถีธรรม

สุขภาวะกาย ทุกข์กายจากการเจ็บป่วย เช่น ปวดเอว ปวดเมื่อยตามตัว หนักเนื้อหนักตัว ล้า ไม่มีกำลัง ง่วงบ่อย มีกลิ่นตัว มีกลิ่นปาก ปัสสาวะออกน้อย นิ่วที่ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ ส่งให้ใจเป็นทุกข์ เพราะกลัว

สุขภาวะจิตใจ ทุกข์จากความกลัว จากปัญหาต่าง ๆ จากการเจ็บป่วย ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือแก้ได้ชั่วคราว ตึงเครียด ไม่เบิกบาน

สุขภาวะสังคม ทุกข์จากปัญหาที่ทำงาน ที่บ้าน ทุกคนเป็นคล้าย ๆ กัน ไม่มีทางออกจาก ทุกข์มีแต่พากัน เพิ่มทุกข์ ขาดสันติภาพ

สุขภาวะปัญญา (จิตวิญญาณ) ปัญญาเฉโกคิดแต่จะเอา เห็นแก่ตัว ไม่มีปัญญาออกจาก ปัญหามีแต่ปัญญาเพิ่มปัญหา

สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน หลังพบการแพทย์วิถีธรรม

สุขภาวะกาย ร่างกายแข็งแรง เบาตัว แรงเต็ม แม้บางครั้งมีอาการไม่สบายแก้ไขได้ฟื้นเร็ว แข็งแรง เวลาไม่สบาย ทุกข์เท่าฝุ่นปลายเล็บ สบาย ๆ ไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์

สุขภาวะจิตใจ ใจเป็นสุข เบาสบาย เบิกบาน แจ่มใส สิ่งใด ๆ ในโลกไม่มีอะไรสำคัญ ทำให้ ไม่กลัว ไม่กังวล เพราะไม่มีอะไรสำคัญ เมื่อไม่มีอะไรสำคัญเราก็ไม่กลัว พอไม่กลัว เราก็ไม่ทำชั่ว ตอนนี้ผาสุกที่สุดในโลก ทำกุศลไป ทำบุญไป เท่าที่ฟ้าเปิด ฟ้าปิดก็วาง สบาย ๆ

สุขภาวะสังคม อยู่ร่วมกันได้ดี มีมิตรดี สหายดี พาไปสู่ความเจริญหมดกิเลส (โลกุตระ) ทำให้สามารถอยู่กับสังคมโลกียะ ได้อย่างผาสุก

สุขภาวะปัญญา (จิตวิญญาณ) รู้และเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เข้าถึงความจริงอัน ประเสริฐ สามารถแยกกิเลสออกจากจิต และบอกเหตุผลกับกิเลสเพื่อเปลี่ยนมารมาเป็นมวลพุทธะ เป็นลำดับ ๆ

แบบแผนการดำเนินชีวิต การปฏิบัติประจำวัน

"ลำดับการปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอน ถึงเข้านอน 04.00 เวลาโดยประมาณ ทบทวนธรรม (ไม่ได้ทำทุกวัน) ทบทวนธรรมทุกครั้ง จะได้อะไรใหม่ ๆ ทุกครั้ง ทำให้เข้าใจในบททบทวนธรรมมากขึ้น แล้วก็ออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ ฝึกลมหายใจ ท่ายกเท้า ซิทอัพ (sit-up) วิดพื้น และเดินเร็วบ้างสลับกันไป

พอสาย ๆ 05.50 น.ก็จะเปิดเพลงธรรมะฟัง ปลุกลูก ๆ เพื่อไปโรงเรียน จากนั้นก็มาทำกับข้าวหุงข้าว เก็บผักที่ปลูกไว้ มีไชยา วอเตอร์เครส ผักบุ้ง ส่วนใหญ่ มาทำกับข้าวไปกินที่ทำงานกับข้าวก็ทำง่าย ๆ ผักสดผักลวก ปรุงง่าย ๆ บางทีก็ผัดผัก สลับกัน จากนั้นก็แต่งตัวไปทำงาน โดยไม่มีการแต่งหน้าทาผิว แบบสบาย ๆ มีทาแป้งฝุ่นนิดหน่อย เพื่อไม่ให้เขาถือสาหน้าดำเกินไป เอากับข้าวพอถึงที่ทำงานก็ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวัน เวลาทำงานกับเพื่อร่วมงาน ผู้ป่วย ดีมากเลยค่ะ ได้อ่านกิเลสทุกวัน ทำงานไป อ่านกิเลส คุยกับกิเลสไปให้เหตุผลกับเขา ถ้าเขาคิดผิด ก็บอกเขาและให้เขาคิดแบบพุทธะ เขาจะได้พ้นทุกข์ พอทำงานจะมีช่วงพัก เราก็ไปทานผลไม้ก่อนและทานข้าวตามลำดับ แต่บางวันงานยุ่งก็กินสบาย ๆ ไม่ยึดลำดับแต่สบาย ๆ ค่ะ ตอนพักเที่ยงก็จะพักที่ห้องฟังธรรมะ ทบทวนธรรมไปด้วยตรวจตัวเองไปด้วย

พอเลิกงานก็จะไปตลาดซื้อกับข้าวให้ลูกและพ่อบ้านทาน พอกลับมาถึงบ้านก็จะเปิดธรรมะอาจารย์ สลับกับพ่อครู ฟัง เด็ก ๆ และพ่อบ้านเขาก็ฟัง เวลา 20.00 - 20.30 น.ก็เข้าห้องนอน อ่านหนังสือพ่อครู อ่านที่เราบันทึกจากอาจารย์ เล่านิทานลดกิเลสให้น้องบุญฟัง แล้วกราบพระกราบพ่อครู กราบอาจารย์ กราบคนดีทุกคน กราบพ่อกราบแม่ก่อนนอน แล้วก็หลับสนิทสบายๆ ค่ะ"

ที่สำคัญในทุกกิจกรรมการงานที่ทำ ทบทวนธรรมในใจตลอดเวลาว่ามีกิเลสตัวไหนที่หมดไป ที่เหลืออยู่ ตัวที่เหลือก็ดูว่าเหลือเท่าไหร่ ก็จะคุยกับเขาไปทุกครั้ง

ที่ขาดไม่ได้อีกอย่างคือ สนทนาธรรมกับมิตรดี ที่อยู่ในครอบครัว และน้องสาวอีกคนหนึ่งที่คุยกับเขาบ่อย ๆ คือลูกคนเล็ก น้องบุญ ทำเหตุแห่งวิมุติ 5 ทุกวัน อปริหานิยธรรมกับน้องสาว ทุกวัน เราฟังธรรมะอะไร ก็แลกเปลี่ยนกันค่ะ

ปกติ รับประทานข้าวเจ้าเป็นประจำ

กระบวนการ (Process) ในการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

3. วิธีการดับทุกข์ ดับตัณหาความอยากชอบชังในกามคุณ 5

พฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหารในปัจจุบัน หลังได้ปฏิบัติอธิศีลในเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

มีพฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร คือ ไม่ยึดว่าจะช้าจะเร็ว จะละเอียด แต่อาศัยการเคี้ยวละเอียดเป็นหลัก เป็นไปตามกาละที่ควร การเคี้ยวเร็ว คือเคี้ยวโดยเร่งการบดอาหารในปากเพื่อให้อาหารละเอียด แต่ในการเร่ง เราเร่งกายนอกไม่เร่งกายใน (จิต) การเคี้ยวช้า คือ คือการบดเคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ สบาย ๆ ความต่าง คือ ระยะเวลากับคุณภาพของอาหารและจิต (อินทรีย์) ถ้ามีงาน

เร่งหรือต้องคิดงานทำให้ต้องเร่งในการเคี้ยว ใจก็จะมีขุ่นบ้างเพราะต้องปรุงงาน แต่เมื่อเสร็จงานก็วางได้สบาย ๆ วางทำวางค่ะ

การเคี้ยวละเอียด

ด้านกาย การเคี้ยวละเอียด คือการบดอาหารให้ละเอียดจนเนื้อของอาหารเป็นน้ำและรับรู้ถึงน้ำย่อยที่ออกมาย่อยสลายอาหารในปากและนำไปใช้ได้อย่างสบาย ๆ ถ้าอาหารถูกกับร่างกายก็จะเบาสบาย ๆ เพราะเกิดการย่อยตั้งแต่แรกรับ เซลล์นำไปใช้ได้อย่างประณีต และเซลล์มีกำลังดันพิษได้ดี กำลังเต็ม

ด้านใจ เคี้ยวกิเลส แยกกิเลสออกจากจิตและทำลายกิเลสได้ จนเกิดความเบาใจ ผาสุก

การเคี้ยวไม่ละเอียด

ด้านกาย ส่วนการเคี้ยวไม่ละเอียดทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ร่างกายจะทำงานหนัก เซลล์ทำงานหนัก ไม่มีแรงดันพิษออก จะหนักตัว พิษสะสมเกิดอาการไม่สบายได้ง่าย จับกิเลสได้ยาก หนักทั้งกายหนักทั้งใจ แต่นัยยะอีกอย่าง หากกาละที่ต้องเคี้ยวหยาบ รีบ แต่จิตไม่มีกิเลสมากินด้วย ความไม่สบายที่เกิดขึ้น จะถูกจัดการอย่างรวดเร็วเพราะเราเคี้ยวด้วยความผาสุก

ด้านใจ แยกแยะกิเลสออกจากจิตได้ยาก ไม่เบิกบาน หนักใจ

ปกติ ใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารนาน 2-3 นาทีต่อคำ และ 50 - 180 นาที หรือ 2.30-3 ชั่วโมงต่อทั้งมื้ออาหาร ปริมาณอาหารที่กินเป็นประจำ ต่อ 1 มื้อ คือ ข้าวประมาณ 1 ทัพพี ถึง 1 ทัพพีครึ่ง ผลไม้สด กล้วยประมาณ 1-2 ลูกต่อมื้อ ผักสดประมาณ 1 กำมือ ผักลวกประมาณครึ่งกำมือ กับข้าว 1-2 อย่าง (ถ้ามี) สามารถโยกตามเหตุและปัจจัย ปกติกิน 1 มื้อต่อวัน เป็นหลัก ลักษณะอาหารที่กินเป็นประจำ ในแต่ละมื้ออาหาร คือ ผลไม้ (กล้วยน้ำว้าเป็นหลัก) ผัก (มะละกอ ผักบุ้งวอเตอร์เครส) ข้าวเจ้าซ้อมมือ ถั่ว (ถั่วขาวถั่วเขียว ถั่วลิสง) ธัญพืช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำปัสสาวะ กับข้าวปรุงเท่าที่มี หรือตามเหตุและปัจจัย

การเคี้ยว คือการบดอาการด้วยฟัน และมีลิ้นในการช่วยเคลื่อนไหวตวัดไปมาเพื่อให้การบดง่ายขึ้น โดยขณะเคี้ยวลิ้นจะต้องสัมผัสรสของอาหารนั้นว่ารสนั้นถูกกับร่างกายเรา ณ ขณะนั้นหรือไม่ ถ้าอาหารนั้น รสนั้นถูกกับร่างกายน้ำลายก็จะออกมารับและย่อยสลายอาหารนั้นและนำไปใช้ได้ดี การเคี้ยวก็จะลื่นสบาย ๆ แต่ถ้าอาหารนั้นไม่ถูกกับร่างกายน้ำลายก็จะไม่หลั่งออกมาย่อยอาหารนั้น ในขณะเดียวกันจิตต้องรับรู้ถึงความรู้สึกในสัมผัสนั้นว่าชอบหรือชังหรือไม่ ถ้ามีชอบชังมาร่วมเคี้ยวด้วย การสัมผัสรสอาหารจากการเคี้ยวก็จะได้เพียงรสวัตถุของอาหารเท่านั้น แต่จะไม่สามารถรับรู้ความต้องการที่แท้จริงของร่างกายจากการเคี้ยวได้เลย การเคี้ยวที่ดีจะต้องเคี้ยวให้ถึงจิตเพื่อย่อยสลายกิเลส คือ อาการชอบชังในคำข้าวให้ได้ เพราะเมื่อไม่สามารถเข้าถึงความจริงที่ละเอียดได้ อัตราการป่วยหรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะตามมา การเคี้ยวยิ่งละเอียดเท่าไหร่ จะทำให้ร่างกายแยกแยะอาหารที่ต้องการหรือไม่ต้องการได้ ในขณะเดียวกัน จิตก็จะจับอาการชอบชังได้ละเอียดเช่นกัน จะส่งผลให้

ย่อยสลายอาหารให้เป็นประโยชน์อย่างประณีตและดันสิ่งที่ไม่สมดุลได้รวดเร็วเช่นกัน เมื่อมารวมกับจิตที่ละเอียดในการจับชอบชังได้ จะส่งผลให้กาย เบาท้อง เบาตัว สบายตัว มีพลัง อิ่มนาน และจิตใจก็เบาใจ สบายใจ มีพลัง เบิกบานแจ่มใส และผาสุก

กวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าว) อาหารที่เป็นคำข้าว ที่เป็นวัตถุ เช่น ข้าว ผลไม้ ผัก ที่จะไปหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ในอาหารวัตถุนั้นมีต้องกำหนดรู้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส รสแท้ของอาหารนั้นโดยผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอ่านอาการความรู้สึกชอบชังในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในสัมผัส ที่กำลังสัมผัสนั้น และล้างอาการชอบชังเพื่อคงไว้ซึ่งความจริงที่ต้องอาศัย

ประโยชน์ การเคี้ยวละเอียดเคี้ยวช้า ก็ได้อาหารที่ละเอียดประณีต ส่งผลให้เซลล์ทำงานได้อย่างสบาย ๆ หากเป็นโทษก็จะดันออกเร็วหากเป็นประโยชน์ก็จะรับได้เร็ว ผลที่ได้คือ เบาตัว แรงเต็ม ร่างกายแข็งแรง อัตราการเจ็บป่วยก็ลดลง หรือถึงแม้ว่ามีอาการป่วยใช้เวลาพักเพียงเล็กน้อย อัตราการฟื้นก็จะดีขึ้นได้เร็ว

ด้านจิต ได้ลดทั้งกาม (ต้องเลือกอาหารที่ลดการปรุงน้อยที่สุด รสไม่จัด) ทั้งอัตตา เวลาเคี้ยวอาหารละเอียด เคี้ยวช้า กิเลสจะเทมาที่คำข้าวหมด เราจะสามารถจับกิเลสที่ละเอียดได้ง่าย และปราบได้ง่าย รวมทั้งเมื่อเราเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ เราก็จะประมาณได้ว่าฟ้าเปิดหรือฟ้าปิด แม้แต่เรื่องการบำเพ็ญในการช่วยผู้อื่นก็จะทำให้เราสามารถเข้าไปนั่งในใจเขาได้เพราะเราไม่ไปบีบคอเขาแต่เข้าใจเขาเพราะเราผ่านมาแล้ว ลดการเพ่งโทษ ไม่กลัว ไม่มีอะไรสำคัญ ทำให้เรายึดทำดีทำประโยชน์เต็มที่และวางดีวางประโยชน์ได้เร็ว เกิดความผาสุกเบิกบานแจ่มใส ไร้ทุกข์ไร้กังวล

ส่วนการเคี้ยวเร็ว ไม่ละเอียด เราจะได้อาหารไม่ละเอียด หยาบ ทำให้ร่างกายและเซลล์ทำงานหนัก แรงไม่เต็ม หนักตัวหนักท้อง หนักใจถ้ามีกิเลสมา รีบด้วยกิเลสโต หากป่วยก็จะป่วยนานแก้ได้ยากกว่าเพราะวิบากบัง ประมาณเหตุการณ์ต่าง ๆ ยาก บีบคอคน เพ่งโทษ หนักใจ หนักกาย ทุกข์ วางเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก มีแต่ยึดและยึด

แต่หากเคี้ยวเร็ว และเคี้ยวไม่ละเอียดด้วยสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ แต่จิตไม่มีกิเลส ความต่างคือ เราจะไม่ค่อยสบายกาย จะหนัก ๆ แรงไม่เต็ม แต่ใจผาสุก พอปรับสมดุลจะฟื้นได้ดี

หรือหากเคี้ยวช้าละเอียด วางไม่ได้ แม้สถานการณ์ที่เร่งรีบ เราก็จะได้วัตถุอาหารที่ละเอียด แต่มันก็จะไม่เบิกบาน เพราะมันมีความยึดเข้ามาร่วมด้วย เบากาย แต่ไม่เบาใจ

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ดูตามกาละ ไม่มีอะไรสำคัญ จะเคี้ยวช้าและละเอียดหรือจะเคี้ยวเร็วและไม่ละเอียด ก็ได้ ถ้าเราไม่กลัวอะไร อีกนัยยะหนึ่ง คือ ร่างกายเราได้ฝึกรู้แล้วว่าเขาถูกกับอาหารอะไร เขาจะเอาเท่าไหร่ เขาได้ฝึกเคี้ยวเร็วเคี้ยวช้ามาแล้ว เขาได้ฝึกย่อยละเอียดย่อยหยาบมาแล้ว ดังนั้นจึงเหมือนกับคนเก่งหลายด้าน พอบางวันเราเคี้ยวเร็ว หยาบ ร่างกายจะขาดแคลนอาหารละเอียด พอเรากลับมาเคี้ยวละเอียดเขาจะรับเร็วและฟื้นเร็ว เพราะเขาฝึกไว้แล้ว จึงทำให้เกิดประโยชน์ทั้งสองด้านไม่ว่าจะเคี้ยวละเอียด หรือไม่ละเอียด หรือเร็วหรือช้า เป็นไปตามกาละนั่นเองค่ะ

เคี้ยวอาหารช้า เคี้ยวละเอียด มีผลต่อสุขภาวะกาย สุขภาวะใจ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้อาหารที่ละเอียดง่ายต่อการย่อย ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก ฟื้นได้เร็ว ดันสิ่งที่เป็นพิษออกได้เร็ว ได้คัดเลือกอาหารที่ถูกสมดุลเพราะสัมผัสรสแท้ที่ร่างกายต้องการได้อย่างแท้จริง ประหยัดพลังงาน มีแรงทำกุศลได้มากเพราะไม่ต้องเสียเวลาเสียพลังงานไปกับสิ่งที่ไม่ต้องการ รวมทั้งการซ่อมร่างกาย

2. ด้านจิตใจ ผาสุก เพราะไม่รีบไม่เร่ง ประโยชน์แท้ ๆ ยังไม่ให้ความสำคัญ ยังทิ้งได้ เหตุการณ์อื่น ๆ เราก็จะวางได้ง่าย ตรวจสัปปายะ กิลมถะได้เร็ว ลดการเพ่งโทษเพราะเราเข้าใจวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ไม่กลัว เข้าใจเรื่องกรรมได้แจ่มแจ้ง ฟังธรรมะเข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ง่าย มีความเมตตามาก

เคี้ยวไม่ละเอียด เคี้ยวเร็ว

1. ด้านร่างกาย ได้อาหารที่หยาบ สัมผัสรสอาหารที่แท้จริงที่ร่างกายต้องการได้ยาก อัตราการป่วยง่ายขึ้น เซลล์ทำงานหนัก เซลล์พังเสียหน้าที่ หนักเนื้อหนักตัว หากป่วยจะฟื้นได้ยาก

2. ด้านจิตใจ จิตใจไม่เบิกบาน รีบ กลัว เร่ง สะสมบาป กิเลสอ้วน ไม่มีปัญญารู้ความจริงตามความเป็นจริง จับกิเลสไม่ทัน ประมาณเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ละเอียด ไม่สามารถตรวจสัปปายะ กิลมถะได้ บีบคอคน เพ่งโทษ ฟังธรรมไม่รู้เรื่อง เพิ่มปัญหา เมตตาน้อยลง

ประโยชน์รวมทั้งสองด้านของการเคี้ยวอาหารเร็ว เคี้ยวอาหารช้า เคี้ยวละเอียด เคี้ยวไม่ละเอียด

ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายได้ฝึกการย่อยอาหารที่ละเอียดและอาหารที่หยาบ การย่อยเร็ว การย่อยช้า อย่างเคี้ยวช้า ละเอียด ร่างกายก็จะไม่ลำบาก สบาย ๆ เขาก็จะไม่รู้สึกขาดแคลนใช่ไหมคะ แต่พอเรามาเคี้ยวเร็วถ้าเราไม่สลับไปสลับมา เคี้ยวละเอียด ช้าอย่างเดียว ร่างกายจะไม่แววไว พอเราเคี้ยวหยาบเคี้ยวเร็ว เขาจะลำบาก ๆ ย่อยลำบาก แต่พอเราฝึกทั้งสองอย่าง เราเคยเคี้ยวละเอียดมาใช่ไหมคะ พอเราเคี้ยวเร็วหยาบ ร่างกายจะขาดแคลนอาหารที่ประณีต พอเรากลับไปเคี้ยวอาหารช้าละเอียด เขาขาดแคลนอยู่เขาจะรีบย่อยทันทีและรีบดันสิ่งที่เป็นพิษออก ร่างกายจึงฟื้นเร็วและแข็งแรง แกร่งด้วยค่ะ เพราะเขาเก่งหลายด้าน ช้าก็ได้เร็วก็ได้ ละเอียดก็ได้ หยาบก็ได้ สบาย ๆ

ด้านจิตใจ พอเราเคี้ยวละเอียด เคี้ยวช้าใช่ไหม กิเลสตัวยึดประโยชน์มันก็จะนอนเนื่องมันจะโต เพราะมันได้ประโยชน์ แล้วมันก็จะไปชังการเคี้ยวหยาบเคี้ยวเร็วใช่ไหมคะ พอเราไปเคี้ยวหยาบเคี้ยวเร็วมันก็จะกลัว เพราะมันให้ความสำคัญกับเคี้ยวละเอียด เคี้ยวช้า มันก็จะโวยวาย เทมาหมดเลยเวลาเราเคี้ยวเร็ว เคี้ยวหยาบ พอมันเทมาเราก็เชือดตัวยึดดีนั้นซะเลยค่ะ พอเราเชือดตัวยึดดียึดประโยชน์ได้แล้ว ถ้าไม่แกร่งพอ มันก็จะกลัวกลับไปเคี้ยวละเอียดไม่ได้ เห็นไหมคะมันซ้อนไปซ้อนมา เราก็กลับไปเคี้ยวละเอียดใหม่ โยกไปโยกมา แตะไปตัดไป จนเราสามารถเคี้ยวละเอียดก็ได้ เคี้ยว

หยาบก็ได้ เคี้ยวเร็วก็ได้เคี้ยวช้าก็ได้ เพราะเราได้ล้างตัวยึดดี (ยึดประโยชน์) ชังชั่ว ตัวยึดชั่ว (สบายกับชั่ว) ชังดีแล้วเราคุมกระบี่ได้แล้วจะเคี้ยวแบบไหน ๆ ก็เป็นประโยชน์ได้หมด ค่ะ

การฝึกปฏิบัติ

ตอนฝึกแรก ๆ พอเคี้ยวจนเป็นน้ำ มันอดไม่ได้ที่จะกลืนเพราะมันเต็มปาก ก็จะกลืนน้ำที่ล้นเข้าไปก่อน จากนั้นตามเคี้ยวเนื้อที่เหลือจนเป็นน้ำ พอเป็นน้ำก็ขย้อนออกและคายใส่แก้วแล้วกลืนเข้าไปใหม่เพื่อวางประโยชน์ วางยึดดี แล้วก็ลองเคี้ยวอาหารที่เป็นพิษจนละเอียดบางทีมันไม่อยากกินไม่อยากกลืนเพราะมันยึดและกลัวว่านี่คืออาหารพิษ เช่น เคี้ยวขนม .เราก็พิจารณาต่อว่าอาหารเป็นพิษยังไม่ร้ายเท่าความกลัวอาหารที่เป็นพิษ จึงกลืนพิษเข้าไปได้ ก็ฝึกวางดีและวางชั่วไปในคำข้าว พอเราวางดีวางชั่วที่คาปากได้ ก็จะทำให้เราวางดีวางชั่วในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้หมด

ความยินดีในความไม่ชอบไม่ชังในอาหาร ที่กินเป็นประจำ

ส่วนใหญ่เป็นประจำ กินอะไรก็ได้ เรียบง่าย ไม่มีโทษ แต่แม้มีโทษก็ไม่ได้กลัวอะไร ก็ชอบที่จะเอาประโยชน์ได้ ไม่ยึดอะไร เช่น เมื่อก่อนเราเคยยึดทานมื้อเดียวใช่ไหม ยึดอาหารที่เป็นประโยชน์ยึดต้องกินตามลำดับ ยึดต้องเคี้ยวละเอียด ตอนนี้ไม่มีอะไรต้องยึดแล้ว เทเต็มหน้าตักเลย แต่อาศัยประโยชน์ ชีวิตไม่มีอะไรสำคัญแล้ว เมื่อไม่สำคัญก็ ไม่ยึด ไม่กลัว ไม่ชั่ว ไม่ทุกข์ เราจะทำอะไรก็ได้ เพราะบาปไม่ทำเช็คที่ความกลัว ถ้าไม่กลัวทุกอย่างก็จบ

การประมาณในการบริโภคอาหาร

กาย ประมาณตามสมดุลร้อนเย็น แต่ไม่ยึด ตามเหตุและปัจจัย ไม่ยึดไม่กลัว อาศัยประโยชน์ แต่ไม่ชังโทษ สบาย ๆ เวลากินก็ดูสัปปายะ กิลมถะ

จิตใจ ทุกอย่างในโลกคืออาหารหมด ไม่มีอะไรสำคัญที่ทำให้ต้องกลัว เราก็ประมาณดูสัปปายะ กิลมถะ ฟ้าเปิดลุย ฟ้าปิดวาง สบาย ๆ

อาหารเป็นหนึ่งในโลก อาหารมังสวิรัติ ด้วยการ “รู้คุณค่า”

การกินอาหารตามลำดับด้วยอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น

1. ด้านวัตถุ

ข้าวเจ้า เคี้ยวละเอียดได้ง่ายกว่าข้าวเหนียวเพราะเนื้อร่วนกว่า ร้อนปาก ให้ความอบอุ่นน้อยกว่าข้าวเหนียว ส่วนข้าวเหนียวเคี้ยวละเอียดใช้เวลานานกว่า ให้พลังร้อนมากกว่า ทำให้ร่างกายได้ฝึกย่อยคล่องทั้งสองชนิด ฝึกใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองชนิดอย่างแววไว ทีนี้เมื่อเขาฝึกคล่องแล้ว เขาก็นำไปใช้ได้แบบสบาย และเขาเรียนรู้แล้วว่าชีวิตจะถูกกับข้าวเจ้าตอนไหนหรือข้าวเหนียว ตอนไหน พอเรากินไม่ถูกสมดุลเขาจะเตือนเร็ว เพราะเขาชำนาญการพิเศษแล้ว เราก็จะตรวจสัปปายะ กิลมถะได้เร็ว อ่านอาการลิงคของการที่ร่างกายไม่เอาได้เร็วค่ะ เช่น ถ้าเขาไม่เอาข้าวเหนียว ก็จะท้องอืด (ลิงค) นี่คือ อัตกิลมถะ เราก็วางได้ แต่ถ้าเราจะฝึกให้แกร่งเราก็กินได้ ได้หมด เป็นประโยชน์หมด

2. ด้านจิตใจ สามารถอ่านอุปกิเลสได้แววไว อ่านสัปปายะกิลมถะได้เร็ว

การกินอาหารมื้อเดียว ตามลำดับการย่อยง่าย

กินตามหลักสมดุลร้อนเย็นเป็นหลัก กินตามลำดับการย่อยเป็นหลัก และไม่ยึด สามารถโยกได้หมด

ตั้งศีลมาปฏิบัติ

ได้ฝึกตั้งศีล

ศีลข้อ 1 คือ ไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น โดยตรวจในแต่ละวันว่ามีเหตุผลอะไรที่ทำให้ใจทุกข์ แรก ๆ ก็จะเริ่มต้นจากสิ่งที่เป็นภัยมาก เพราะเราเห็นภัยและอันตรายที่มาก เราจะติดน้อยจนไปถึงภัยน้อยก็ลดละเป็นลำดับ ๆ ตามศีลแต่ละข้อเป็นลำดับ

ศีลข้อ 2. ไม่ลักขโมย จนแบ่งปัน แรงปัญญาแรงความสามารถที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่โลภ เก็บไว้น้อย กินน้อยที่สุดเท่าที่เราไม่ฝืดเคียง ให้โดยไม่อยากได้อะไรตอบแทน ไม่เอาของผู้อื่นโดยเขาไม่ได้ให้ เป็นผู้ให้ แบ่งปันแรงกายแรงปัญญาแรงความสามารถ ไม่โลภ

ศีลข้อ 3. ไม่ผิดผัวใคร ลดละเลิกการหมกมุ่นเรื่องเพศ การสมสู่คนคู่ และตนเอง ต่อด้วยลดละเลิกรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภัยต่อชีวิต กินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ลดสิ่งที่เป็นโทษรวมทั้งเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามและทำดีไม่หลงดี วางดีได้ ทำดีไม่มีทุกข์ ไม่ติดดี

ศีลข้อ 4. ลดละเลิกการพูดโกหก คำหยาบที่ส่งเสริมความโลภ โกรธ หลง ลดละเลิกการพูดเล่นพูดหัว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น ให้พ้นทุกข์เป็นลำดับ ๆ ไม่พูดจาเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น พูดจาให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์

ศีลข้อ 5. ลดละเลิกการเมาในกิเลส เงื่อนไขที่ทำให้ใจทุกข์เป็นลำดับ จากหยาบไปละเอียดจนไม่ชอบไม่ชัง ไม่หลงในโลภ ในโกรธ ไม่หลงดี

ปฏิบัติ โดยการตั้งศีลขึ้นมา บาปทั้งปวงเราจะไม่ทำ พยายามลดละเลิกเต็มกำลัง โดยมีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในการอ่านอาการกิเลส และให้เหตุผลกับกิเลสว่าที่คิดพูดทำอย่างนี้ผิดหรือถูก สุขหรือทุกข์ เพื่อให้กิเลสเปลี่ยนความคิดผิดมาเป็นคิดถูก พอกิเลสเปลี่ยนมาคิดถูก เราก็จะผาสุกผ่องใสกระทบผัสสะที่เคยทำให้ทุกข์ เราก็อยู่เหนือได้ อย่างผาสุกผ่องไสไร้ทุกข์ไร้กังวล นี่คือภาวนา ผลจากการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ค่ะ

กาม ลดละเลิกสิ่งที่เป็นภัยมากไปหาภัยน้อย เช่น เลิกฆ่าสัตว์ เลิกกินสัตว์ เลิกโกรธ

อัตตา ลดจากดีน้อย ไปหาดีมาก เช่น ลูกงอแง ไปจนถึงวางดีในการช่วยคนให้พึ่งตนและล้างกิเลส

ไม่เสพของมึนเมาให้โทษ เช่น เหล้า บุหรี่ สิ่งเสพติด หวย ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ดูมหรสพ ไม่เล่นการพนัน (ไม่พนันกับกิเลสด้วย) ไม่คบมิตรชั่ว (รวมถึงคบกิเลสด้วย) ไม่เกียจคร้าน (รวมถึงไม่เกียจคร้านในการล้างกิเลส)

การกำหนดศีล/ตบะ สำหรับเรื่องการกิน ที่ทำหลัก ๆ คือเรื่องอาหาร เพราะกิเลสทุกตัวจะมารวมกันที่อาหารทั้งหมด

ล้างอาการชอบชัง ล้างความยึดมั่นถือมั่น

ไม่ชอบไม่ชัง แต่อาศัยอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น ผักสด ผลไม้สด ข้าวซ้อมมือ ถั่วเป็นหลัก แต่ถ้าไม่มีก็ชอบที่จะไปอาศัยสิ่งที่เป็นโทษได้เช่นกัน แบบสบาย ๆ

อาหารที่กินเป็นประจำ ข้าวซ้อมมือ ผัก มีมะละกอ วอเตอร์เครส ผักบุ้ง ผลไม้ มีกล้วยน้ำว้า ถั่วมีถั่วลิสง เกลือ ไม่ชอบไม่ชัง

ทำสมดุลร้อนเย็น

เวลากินอาหาร มีความรู้สึกผาสุกดีค่ะ บางทีก็เมื่อย ๆ กรามที่ต้องเคี้ยวเหมือนกัน พอกินไม่ถูกสมดุลก็มี ไม่สบายกายบ้าง แต่ใจก็ผาสุกค่ะ แต่ถ้ากายไม่สบายมาก ๆ ใจก็ขุ่นเหมือนกันค่ะ

มีทำงานเอกสาร ด้วยค่ะ เพราะที่ทำงานจะนั่งกินอย่างเดียวไม่ได้ ทำงานไปด้วยกินไปด้วยตามกาละ แต่ถ้ามีเวลาที่บ้านก็จะฟังธรรมะอาจารย์หรือพ่อครู ไปด้วย

พึ่งตน

สิ่งที่ปฏิบัติ 5 ข้อ ที่ทำให้มีสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้านได้อย่างมีความผาสุกที่สุด คือ 1. ไม่เบียดเบียนสัตว์ 2. กินข้าววันละมื้อ 3. ประพฤติพรหมจรรย์ 4. ทำงานฟรี 5. คบมิตรดี

สิ่งที่ปฏิบัติ 5 ข้อ ที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา คือ 1. เบียดเบียนตนเองและสัตว์อื่น 2. กินข้าวหลายมื้อ กินจุบจิบ 3. เสพคนคู่ 4. ตระหนี่แรงกาย แรงปัญญา แรงความสามารถ 5. คบมิตรชั่วที่ไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ รวมทั้งคบกิเลสด้วย

การปรับแก้ไข หรือทำใจในใจที่จะล้างทุกข์ให้ได้ดีที่สุด คือ เมื่อจับอาการของกิเลส (ธรรมดำ) และก็พิจารณาโทษของการทำสิ่งนั้นและประโยชน์ของการไม่ทำสิ่งนั้นซ้ำ ๆๆๆ เป็นหลัก โดยแยกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านวัตถุ (กายิกเวทนา) และด้านจิต (เจตสิกเวทนา)

ภาษาหรือคติประจำใจที่ใช้ในการล้างใจได้ตลอดเวลา ที่ทำให้ผาสุกได้ตลอดเวลา ทุกครั้งที่ทุกข์ คือ “เรา**ทำมา**”

กระบวนการที่ใช้ในการล้างทุกข์ เป็นหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” คือ

1. เกิดอะไร ปัญหา (ถูกศีล หรือผิดศีล)

2. แก้ไขอย่างไร (แก้เพื่อเพิ่มปัญหา หรือแก้เพื่อลดปัญหา) โดยด้านร่างกาย ตรวจสมดุลร้อนเย็น ด้านจิตใจ ตรวจหากิเลส ใช้ปัญญาในการพิจารณาซ้ำ ๆ ถึงโทษ ประโยชน์และลงมือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เกิดผลอย่างไร ตรวจผล หากเป็นบาป หยุดทำ ทำแต่ดี

ด้านร่างกาย ปฏิบัติด้วยการทำสมดุลร้อนเย็น เมื่อได้สมดุลร้อนเย็น จะเบาตัว แรงเต็ม หากไม่สมดุลร้อนเย็น จะหนักตัวแรงตก เพลีย

ด้านเหตุการณ์ เมื่อทำถูกสมดุล จะรู้สึกโปร่งโล่งสบาย หากไม่ถูกสมดุล ติด ๆ ขัด ๆ ฝืด ๆ ฝืน ๆ จะไม่โปร่งไม่โล่ง

ด้านจิตใจ เมื่อทำถูกสมดุล จะรู้สึกเบาสบาย เบิกบานแจ่มใส ขุ่นบ้างเวลาทำงานแต่ไม่ทุกข์ ไม่สมดุล ใจทุกข์ไม่เบิกบาน

ชอบอยากได้ดั่งใจ เวลาไม่ได้ดั่งใจก็จะชัง จัดการโดยพิจารณาว่า “ขนาดพระอานนท์ตัดหัวถวายพระพุทธเจ้าแท้ พระพุทธเจ้ายังสั่งให้ไปตักน้ำให้ท่านไม่ได้เลยต้องสั่งตั้ง 3 ครั้ง เพราะเป็นวิบากของท่าน เท่านี้แหละค่ะ กิเลสก็ตรงกับการตั้งหรือปฏิบัติ “ศีล” ข้อ 1-5 คือ ไม่เบียดเบียน และปฏิบัติโดยการ ใช้ญาณ 7 พระโสดาบัน สำนึกผิด ยอมรับผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดทำ ทำความดีให้มาก ๆ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ (พรหมวิหาร 4 เมตตาและอุเบกขา)

วิธีการล้างอาการชอบชัง การล้างกามคุณ 5 (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส)

รู้ทั้งรูปรสกลิ่นเสียง สัมผัสวัตถุ (อาหารภายนอก) รวมทั้งรูปและเสียงของกิเลสข้างใน ว่ามันอ้วนขึ้นหรือมันผอมลง

ยกตัวอย่างข้าวซอย

1. ด้านวัตถุ วันก่อนตั้งใจไปล้างข้าวซอย พอตักข้าวซอยเข้าปาก รูปคือกรอบ ๆ มัน ๆ เส้นนุ่ม ๆ เลี่ยน ๆ ด้วยเครื่องปรุงมากมาย เผ็ด ๆ ที่ปาก กลิ่นหอม ๆ รสดาย ๆ เหมือนเคี้ยวกระดาษ

2. จิตใจก็กำหนดรูปใน (กิเลสอาการที่มันอยาก) เริ่มแรกมันอ้วนพอไปสัมผัสจริง ๆ กิเลสสลายเหี่ยวไปคาปากเลย มันบอกว่าไม่เห็นเหมือนที่มันคิดไว้เลย มันบอกไม่อร่อย ด้วยเผ็ดด้วย แพงด้วย มันหนีไปตั้งแต่กินยังไม่หมด พอมันไป รสข้าวซอยดาย ๆ ไม่มีพลังชีวิต จากนั้นกิเลสมันก็ไม่ระลึกถึงข้าวซอยอีกเลย กินก็ได้ ไม่กินก็ได้

อ่านรู้อารมณ์กามและอัตตา เช่นเวลากิเลสชอบอะไร ก็อยากได้มาเสพ (อภิชฌาวิสมโลภะ) เมื่อก่อนเวลาเห็นยำวุ้นเส้น ขนมจีน ก็อยากได้รีบตักใส่ถาด (โลภ) อยากเสพ (ราคะ) แล้วก็ไม่อยากแบ่งใครด้วยเพราะกลัวไม่พอ (มัจฉริยะ) บางทีเห็นเพื่อนกินก็จะเดินไปถาม (มายา) นี่ของใครกินได้ไหม ตอนกินมื้อเดียวบางทีหิวมาก แต่ก็ไม่กินเพราะมันยืด (ถัมภะ) ก็ทำให้ทุกข์ พอกินมื้อเดียวบางทีหลุดมื้อ ใจมันจะทุกข์เพราะดีไม่เกิดดั่งใจหมาย (มานะ)

ชอบที่จะได้กินอาหารสุขภาพ ชังที่จะต้องกินอาหารเป็นพิษ พอกินอาหารเป็นพิษเข้าไปก็ชังที่มีอาการป่วย แล้วพอหายช้าก็ชังซ้อน หรือเราอยากให้คนอื่นได้เหมือนที่เราได้ พอเขาไม่ทำตามก็ชัง ถ้าเขาทำตามก็ชอบ แต่ปัจจุบันนี้ก็ไม่ชอบไม่ชังตามลำดับแล้วค่ะ

ยกตัวอย่างขนมจีน

พอตากระทบขนมจีนปุ๊ป จมูกได้กลิ่น มันหอม แล้วมันก็อยากกิน มันปรุงไปว่าถ้าได้กินต้องสุขแน่ ๆ แล้วก็ลงมือกิน พอกิน กระทบลิ้นและร่างกาย เคี้ยว ๆ เคี้ยว ๆ สัมผัสรสเผ็ด เค็ม เส้นของแป้ง

จืด ๆ ดาย ๆ พอพลังขนมจีนเคลื่อนไปทั่วร่างกายก็จะปวด ๆ เมื่อย ๆ แน่นท้อง แสบท้อง ตอนกินแรก มันก็ชื่นใจ มีพลังเพราะได้เสพสมใจ แต่พอกิเลส (สุขลวงจากการเสพ) ไป มันก็ทิ้งไว้แต่อาการอืด ๆ แน่น ๆ เผ็ด สุดท้ายขนมจีนหมดไป สุขลวงหมดไป เหลือไว้คืออาการไม่สบายและกิเลสตัวชอบขนมจีนอ้วน เพิ่มวิบากร้ายอีกต่างหาก

กามคุณ 5 คือ ตากระทบขนมจีน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้สัมผัส

เวทนา 2 กาย คือ เหตุการณ์ ตากระทบขนมจีน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้สัมผัส ได้กิน รู้รสเผ็ด เค็ม กลมกล่อม พอกินไปเกิดอาการไม่สบายทางกาย

จิต คือ ชอบที่ได้กินขนมจีน ชื่นใจ อร่อยสมใจ พอได้กินสมใจ กิเลสก็อ้วนขึ้น

และเมื่อลดกิเลสได้แล้ว ไปกินขนมจีนใหม่ กิเลสจะผอมลง จะสลายไป เพราะชัดแจ้งถึงโทษภัยว่านำทุกข์มาให้อย่างไร

ตัณหา 3

กามตัณหา คือ ตาเห็นขนมจีน จมูกได้กลิ่น ก็อยากกิน ชอบแล้วลงมือกินเลย พอกินยิ่งชอบในรสของขนมจีน

ภวตัณหา คือ นึกอยากขนมจีน ระลึกขึ้นมาปรุงในจิตว่าถ้าได้กินคงอร่อยดี เสพในจิต

วิภวตัณหา คือ มันซ้อนในภวตัณหาพอเห็นอาการชอบขนมจีนในจิต ก็ให้ปัญญาเพื่อออกจากอาการชอบขนมจีน ละไม่ชัง พอออกได้แล้ว ก็อยากพาคนอื่นให้ออกได้ด้วย คือ หลุดพ้นจากความชอบชังในขนมจีนได้ด้วย

ในชีวิต มีความทุกข์ในเรื่องดังต่อไปนี้

กาย ทุกข์จากการเจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอ ปวด ๆ เมื่อย ๆ ร้อน เย็น ปวดอุจจาระปัสสาวะ ทุกข์จากเหตุการณ์ที่ต้องใช้ร่างกายในการแก้ไข ลงมือทำ

ใจ ทุกข์จากการไม่ชอบอาการเจ็บป่วย เร่งผล กังวล กลัว และปัญหาต่าง ๆ

สังคม ทุกข์จากปัญหาครอบครัว ที่ทำงาน เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคมที่ไม่ได้ดั่งใจ

ปัญญา ทุกข์จากปัญญาที่จะเอามาเพื่อตน เห็นแก่ตัว การไม่แบ่งปัน แต่ล้างไม่ได้

แล้วออกจากทุกข์นั้น ด้วยมีวิธีการ คือ

กาย ปรับสมดุลร้อนเย็น ด้านเหตุการณ์ใช้สัปปุริสธรรม 7 ในการประมาณ ทำงานตามกรรม ตรวจสัปปายะ (ความสบาย) ตรวจกิลมถะ (ความลำบาก)

ใจ วิธีคิด ยึดก็ได้วางก็ได้ สบาย ๆ เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรสำคัญ เมื่อไม่มีอะไรสำคัญ เราก็ไม่กลัวอะไร เมื่อไม่กลัวอะไร ก็สุขใจที่สุดในโลก ฟ้าเปิดลุย ฟ้าปิด หยุด รู้เพียรรู้พัก ทำงานตามกรรม

สังคม ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามวิบากดีร้ายของเรา ของเขา ของโลก

ปัญญา รู้แจ้งและเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เมื่อรู้แล้ว ก็ไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์

ใช้ระยะเวลาในการล้างทุกข์นั้น นาน 6 ปี

ในปัจจุบัน ทุกข์ใจ น้อยมากเลยค่ะ ไม่ค่อยมีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ได้แล้ว ทุกข์กาย ก็มีอยู่ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อย ๆ ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ท้องอืด บ้าง ตามเหตุและปัจจัย ตามวิบาก แต่ใจไม่ได้ทุกข์กับทุกข์เกิดขึ้นแล้วค่ะ ทุกข์ทางกายปรับสมดุลร้อนเย็นก็จะดีขึ้น

กระบวนการออกจากทุกข์ที่ทุกข์สุดนั้น ทำได้โดย ทุกข์ที่สุด คือทุกข์ทางใจ ก็ตรวจศีลว่า เราผิดศีลข้อไหน อย่างไร พอตรวจเจอก็สำนึกผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดทำ และทำงานฟรีร่วมกับหมู่มิตรดี ตามที่ฟ้าเปิด ส่วนทุกข์ทางกาย ก็ปรับสมดุลร้อนเย็น ด้านเหตุการณ์ก็ดูฟ้าเปิด ฟ้าปิด ดูประโยชน์ ดูโทษ

วิธีพิจารณา หรือปฏิบัติ โดยใช้ปัญญาทั้ง 5 ในการพิจารณา คือ

1. โทษ พิจารณาโทษของการอยากเสพสิ่งนั้นโดยพิจารณาทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณ

2. ประโยชน์ พิจารณาประโยชน์ของการไม่เสพสิ่งนั้นทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณว่าถ้าไม่เสพนำสุขมาให้อย่างไร

3. ข้อดี ถ้าทำสิ่งนั้นแล้วหรือไม่ทำสิ่งนั้นแล้วจะเกิดข้อดีต่อตนเองและผู้อื่นและต่อโลกอย่างไร

4. ข้อเสีย ถ้าทำสิ่งนั้นแล้วจะเกิดผลเสียอย่างไรทั้งต่อตนเองและผู้อื่นและต่อโลก

5. ผลของกรรม พิจารณาผลของกรรมซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกิเลสสลายกลายมาเป็นมวลพุทธะ

ปฏิบัติโดยการปฏิบัติตามเบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ลด ละ เลิก มาเป็นลำดับ ทำในขีดที่สบาย ไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนยานจนยืดย้วย เลิกจากติดน้อยภัยมาก ไปจนถึงติดมาก ภัยน้อย (กาม) เลิกจากดีน้อยติดน้อย ไปจนติดดีมากติดมาก (อัตตา)

ธรรมะที่ใช้ในการพิจารณา/ปฏิบัติ ในการลด/ออกจากทุกข์นั้นได้ คือ โพธิปักขิยธรรม 37

เรียนรู้ด้วยการฟังจากผู้รู้ (สัตบุรุษ) และลงมือปฏิบัติตาม

มีการพิจารณาและทำการล้างชอบชัง ในขณะปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวอาหาร

ตอนกิเลสหนา ๆ หรือมีกิเลสมากินด้วย พอกินอาหารที่มันชอบ กินมันก็มีความสุข รีบ ๆ (ลิงค) กินใหญ่เลย จะเคี้ยวช้าก็ไม่ได้เพราะมันรีบ แต่พอเจออาหารที่มันไม่ชอบ มันก็ไม่อยากกิน กินแบบเซ็ง ๆ

พอเราล้างชอบชังได้เป็นลำดับ เราก็สุขกับการที่ได้อาศัยประโยชน์ แต่แม้วันใดไม่มีอาหารที่เป็นประโยชน์อาศัย เราก็ผาสุกกับการที่ต้องกินอาหารนั้นด้วยการกินเป็นวัคซีน ให้ร่างกายได้ฝึกในการย่อยอาหารที่เป็นพิษ ด้วยจิตที่เป็นสุข

เมื่อไม่ได้อะไรสมใจอยากทั้งในอาหาร และในกิจกรรมเหตุการณ์ต่าง ๆ ก็ปล่อยวางเบาสบาย ๆ ค่ะ ปล่อยให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของเรา ของเขา และของโลก ไม่มีอะไรสำคัญ ฟ้าเปิดก็ทำ ฟ้าปิดก็วาง

เวลาไม่ได้ดั่งใจในอะไร ๆ ก็ตาม ได้จัดการอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น คือ ทุกวันนี้ไม่มีอะไรเป็นปัญหาที่ไม่ได้ดั่งใจนะคะ ปัญหาไม่มีเพราะเราไม่มีปัญหา ปัญหานอกเราก็แก้ไขไปตามเหตุและปัจจัยที่ทำได้ แต่ปัญหาในพอมันเริ่มเข้ามา ผุดมามันก็สลายไปเองเพราะกิเลสมันเริ่มเข้าใจเรื่องกรรมก็จะมีธรรมะอาจารย์คอยบอกเขา แล้วก็ขอบคุณที่ไม่ได้ดั่งใจ ได้ใช้วิบาก ดีแค่ไหนแล้วที่เขาไม่ฆ่าเราเพราะเราโคตรแสบสุด ๆ จากนั้นก็ตั้งจิต ขอให้คิดดีได้เร็ว ๆ นะ ขอให้คิดถูกต้องได้เร็ว ๆ นะ ทุกอย่างเป็นประโยชน์หมดค่ะ

การปฏิบัติ "ศีล สมาธิ ปัญญา" มรรคมีองค์ 8 อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 ("อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา" ไม่เป็นพรหม 3 หน้า แต่เป็นพรหมมีสี่หน้า)

ศีล คือความเป็นปกติเราก็มีหน้าที่ทำงานปกติ ชั่วไม่ทำ ทำแต่ประโยชน์ ที่ถูกสัมมาทิฐฏิ

สมาธิ คือความผาสุกเบิกบานแจ่มใส จิตที่อยู่เหนือกิเลส และอยู่กับผัสสะที่ทำให้เกิดกิเลสพร้อมทั้งอ่านอาการกิเลสที่เหลือและล้างกิเลสไปจนกว่าจะมั่นใจว่าสิ้นเกลี้ยงแล้ว

ปัญญา คือ ตัวรู้ รู้จักกิเลส และแยกกิเลส (จิตชั่ว จิตคิดผิด ออกจากจิตแท้ ๆ จิตที่สัมมาจิตคิดถูกได้) รู้ว่าทำอะไร กระทบอะไร ผลเป็นอย่างไร และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์วิจัย นำมาใช้ประโยชน์ในการสู้กับกิเลสครั้งต่อไป รวมทั้งนำมาเพื่อช่วยผู้อื่นเหมือนที่เราผ่านมา

อธิศีล ปฏิบัติคือ เพิ่มความละเอียดเป็นลำดับ ๆ จากลดละเลิกภัยมาก ๆ ไปหาภัยน้อย ๆ ลดละเลิกจากดีน้อย ๆ ไปหาดีมาก

อธิจิต พอเราเริ่มลดละเลิกมาได้จริงเราก็จะได้จิตที่อยู่เหนือกิเลส อยู่กับผัสสะที่เคยทำให้เกิดกิเลสได้อย่างสบาย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เหลือแต่ประมาณไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่หากกิเลสตัวไหนที่ยังไม่หมดเราก็ตรวจและล้างต่อ

อธิปัญญา คือ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง มีสิ่งนี้จึงมีสิ่งนี้ทำให้กิเลสสลายกลายเป็นมวลดี มวลพุทธะ เป็นกำลังให้เรา มีปัญญารู้ว่าเกิดปัญหาอย่างไรจะแก้ไขอย่างไรให้ถูกสัมมาทิฐฏิ

การอ่านอาการเคลื่อนไหวในร่างกายและจิตใจ หรือมีองค์ความรู้อะไรเกิดขึ้น ขณะกินเคี้ยวอาหาร

1. อ่านอาการทางร่างกาย ได้เรียนรู้ถึงการเคลื่อนของพลังงานวัตถุที่เราเคี้ยว ว่ามีพลังงานเย็น หรือร้อน หรือพลังงานกลาง ๆ เรียนรู้ว่าถูกกับร่างกายเรา ณ ขณะนั้นหรือไม่ ร่างกายเอาหรือไม่เอา ถ้าร่างกายเอามันจะเบาเคี้ยวง่ายน้ำลายออกมาก ถ้าร่างกายไม่เอาจะฝืดเคี้ยวยาก น้ำลายออกน้อย จะมีพลังงานเคลื่อนและดันออกทำให้ปวด ๆ ตึง ๆ ที่อวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น แขน หรือไอ หรือจาม รับรู้ถึงอาการไม่สบายที่เกิดขึ้นในแต่ละอาการว่าเกิดจากอาหารอะไร และเรียนรู้วิธีการแก้ว่าจะแก้จะรักษาอาการไม่สบายอย่างไร อาการป่วยจะฟื้นได้ดีหรือไม่ได้ดีขึ้นกับวัตถุที่ถูกกัน เรียนรู้ว่าวัตถุไม่มีอะไรสำคัญกว่าอะไร ไม่มีอะไรดีที่สุด ที่ดีที่สุดอยู่ที่ว่าเราใส่ถูกกับสมดุลร่างกายเรา

ณ ขณะนั้นหรือไม่ แต่แม้ไม่ถูกเราก็ผาสุก (ไม่กลัว) กับการเรียนรู้ที่ไม่ถูก เพราะเวลาไม่ถูกสมดุล ก็จะเป็นการฝึกให้ร่างกายแกร่งขึ้น แววไวขึ้น

2. ด้านจิตใจ ได้เรียนรู้อาการชอบชังในคำข้าว ถ้าชอบ กิเลสจะเทมา ชื่นชมมีความสุขก็จะทำให้เรารู้ว่าจะมีอัตราการเร่งที่จะเสพสิ่งนั้น และก็ชัง (ขุ่นในจิตไม่เบิกบาน) ที่ไม่ได้เสพสิ่งนั้นคือไม่ได้ดั่งใจกิเลสก็เทมา เราจะเห็นความกลัวว่าจะไม่ได้กิน กิเลสทุกตัวจะเทมาที่คำข้าว ถ้าชอบก็โลภไม่อยากแบ่งปัน และชังที่มีผู้อื่นจะมาร่วมด้วย หวง ตระหนี่ หรือถ้าชอบ เช่นชอบอาหารที่มีประโยชน์ก็จะยึดและวางไม่ได้ ชังเมื่อไปกินอาหารที่เป็นพิษ ไม่สามารถวางที่จะกินสิ่งที่เป็นพิษได้อย่างผาสุก ชอบที่จะเคี้ยวช้า ก็จะชังถ้าเคี้ยวเร็ว ชังถ้าทำไม่ได้ ยึดว่าต้องเคี้ยวช้า เพราะให้ความสำคัญว่าเป็นประโยชน์ แต่พอถึงเหตุการณ์ที่ต้องเคี้ยวเร็ว ก็จะชัง และกลัวที่จะทำไม่ได้เหมือนเดิม แถมกลัวคนตำหนิ กลัว ๆ ๆ อาหารเป็นพิษ กลัวคำตำหนิ กลัวไม่ได้เสพ มีแต่กลัวและกลัว เพราะยึด ทำให้ประมาณร่างกายไม่ถูกก็จะป่วย ประมาณเหตุการณ์ไม่เหมาะไม่ควร ไม่สามารถอ่านร่างกาย อ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เพราะมีชอบชังมาอ่านหมด

พอเราล้างชอบล้างชังในอาหารจากที่เราโยกทั้งเคี้ยวเร็วเคี้ยวช้า เคี้ยวละเอียดเคี้ยวหยาบได้ เราก็จะไม่ชอบไม่ชังในอาการต่าง ๆ ของร่างกายเพราะเรารู้ว่าทุกอย่างเป็นประโยชน์ แล้วไม่ชอบไม่ชังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้หมด เพราะกิเลสทั้งหมดคืออันเดียวกัน จิตจะแววไว จะตรวจสัปปายะตรวจกิลมถะได้เร็ว เราก็จะไม่ให้ความสำคัญในอาหารในเหตุการณ์ หรือในอะไรเลยในโลก เป็นประโยชน์เราก็อาศัย เป็นโทษเราก็เอาประโยชน์ได้ ถ้าไม่มีอาศัยเราก็ไปอาศัยเท่าที่มี เราก็จะไม่กลัวอะไร กินเร็วก็ได้เพราะรู้ว่าเป็นโจทย์ให้ร่างกายได้ฝึกย่อยเร็ว กินช้าก็ได้ กินตามลำดับก็ได้ กินไม่ตามลำดับก็ได้ เคี้ยวละเอียดก็ได้ ไม่ละเอียดก็ได้ ได้หมด ไม่ยึดอะไร ให้ร่างกายได้ฝึกทุกรูปแบบ เขาก็จะรู้ว่าเขาจะเลือกเอาอะไรไปเลี้ยงเซลล์จะไม่เอาอะไรไว้ จิตก็เหมือนกัน พอจิตเคยสบาย เบา ร่มเย็นแล้ว พอเจออะไรที่เป็นกิเลส คือขุ่นแม้น้อย เขาจะจับเร็วแล้วล้างเร็วเพราะเขารู้ว่านี่ไม่ใช่ธรรมะแท้ ที่เหลือก็ประมาณตามแต่ละกาละทำให้เรียนรู้จริตอาการลิงคของทั้งภายในและภายนอก ทั้งของกิเลสลีลาของกิเลสทั้งจิตแท้ ๆ ของเรา ทั้งของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความเมตตามากและช่วยคนได้มากขึ้น คนอื่นก็ฟังเรามากขึ้นเพราะมีพลังเย็น พลังความจริงจากสิ่งที่เรามี ถ้าฟ้าเปิดก็ลุย ถ้าฟ้าปิดก็วาง อุเบกขาได้ง่าย สบาย ๆ อยู่ที่ไหนก็ได้ ฟ้าให้อยู่ไหนก็บำเพ็ญที่นั่นแบบสบาย ๆ เบากาย มีกำลัง และผาสุกค่ะ

ความรู้สึกขณะกินเคี้ยวอาหาร

1. ด้านร่างกาย ถ้าวัตถุถูกกันจะเย็นเบาสบาย มีกำลัง ถ้าไม่ถูกกันก็จะไม่เบาไม่สบาย แรงตก ง่วง ๆ เมื่อย ๆ จะรับรู้ถึงการเคลื่อนที่ของพลังงานวัตถุแต่ที่เราสัมผัส รับรู้ถึงรสแท้ของอาหารแต่ละชนิด และสัมผัสได้ว่าถูกหรือไม่ถูกกับร่างกาย เช่น เคี้ยวอ่อมแซบ จะสัมผัสถึงพลังงานเย็น

เคลื่อนไปทั่วร่างกายทำให้ร่างกายเย็นเบาสบาย หรือหากกินพริกจะสัมผัสพลังงานร้อนไปและจุดที่เตือนเร็วที่สุด คือแขนซ้ายจะเมื่อย ๆ ถ้ากินพริกเกิน

2. จิตใจ ถ้ามีกิเลสกินด้วยจะไม่โปร่งไม่โล่ง ขุ่น ๆ สุขแป๊ปเดียวก็เหี่ยว กินไปกลัวไป ถ้าไม่มีกิเลส จะกินแบบสบาย ๆ เบาใจ ผาสุก

ลดความโลภโกรธหลง

ลดความโลภอยากครอบครอง เช่น บ้าน รถ ทรัพย์สินต่าง ๆ เงิน ทอง ด้วยการพิจารณาโทษของการเอาทรัพย์สินต่าง ๆ มาครอบครองเกินทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เหนี่ยวนำให้ผู้อื่นอยากทำตามเห็นแก่ตัว ตระหนี่ ใจดำ พิจารณาซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกิเลสตายไปเป็นลำดับ ๆ และตามเก็บอาการละเอียดที่อยู่ในจิต พอมันผุดขึ้นมาก็ดูว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร อยู่นานแค่ไหน และสลายไปอย่างไร จนทุกวันนี้ กิเลสตัวนี้สลายไปกลายเป็นแบ่งปันทั้งทรัพย์สิน สามี ลูก พ่อแม่ ปล่อยให้ทุกชีวิตดำเนินไปตามวิบาก ไม่ยึด จากนั้นเอาแรงกาย แรงปัญญา แรงความสามารถ เข้าไปทำงานฟรี ตามที่ฟ้าเปิด

ลดความโลภในอาหาร (ราคะ) ที่เคยติด อยากเอามาเสพ ก็พิจารณาโทษของอาหารที่เป็นพิษเหล่านั้นและอาการอยากเสพว่ามันนำทุกข์มาให้อย่างไร ต้องแต่เสียพลัง เกิดพิษ เกิดอยาก เกิดกลัว เกิดโรค เกิดเรื่องร้าย เหนี่ยวนำคนอื่นให้เป็นตาม เป็นคลื่นของการผิดศีล ก็จะนำทุกข์มาให้ทั้งหมด

และในความโลภ พอไม่ได้มาเสพก็โกรธ เพราะเราหลงในสุขลวงนั้น พอเราลดละเลิกเป็นลำดับได้ เราก็ผาสุกไปตามลำดับ เมื่อกระทบเหตุการณ์ที่เคยทำให้เจอผัสสะนั้นก็อยู่เหนืออารมณ์โลภโกรธหลงนั้นได้อย่างผาสุก

ในระหว่างการปฏิบัติก่อนเคี้ยว หรือกำลังเคี้ยว หรือเมื่อมีกิเลส ก็ใช้ภาษาธรรมที่ใช้ในการพิจารณาลดทุกข์ในจิตใจและเพิ่มกำลังใจในการล้างทุกข์ให้กับตนเอง

บททบทวนธรรม ที่ประทับใจและใช้เป็นประจำๆ ในการช่วยเพิ่มกำลังกายใจและลดทุกข์ในจิตใจ ซึ่งเป็นบททบทวนธรรมที่อาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน กล่าวในการสั่งสอนลูกศิษย์ เป็นประจำ (ปรากฏไว้ตอนที่ 1 หน้า 304) คือ

-เกิดอะไร จงท่องไว้ “เราทำมา”

-เวลาเห็นใครทำอะไรไม่ดี “ขอให้คิดดีได้เร็ว ๆ นะ ขอให้คิดถูกได้เร็ว ๆ นะ”

-ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้าโกรธไปเกลียดเขาอีก “มันชั่วเกินไปแล้วเรา”

-“ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง”

-เมื่อเจอปัญหาหรือเจอความเจ็บป่วย “สำนึกผิด ยอมรับผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดทำ ทำดีให้มากๆ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์”

-การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเราเป็นสุดยอดแห่งรางวัลอันล้ำค่า

-ทุกอย่างล้มเหลวได้ “แต่ใจล้มเหลวไม่ได้”

ผล (Output) จากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

4. สภาพการดับทุกข์ มีพฤติกรรมที่ลดทุกข์ เพิ่มความผาสุกได้

เห็นความเชื่อและชัดเรื่องกรรม อย่างไร เป็นปฏิจจสมุปปบาท

กาย ถูกกักขังในงาน ครอบครัว เพราะเราขังชีวิตผู้อื่นสัตว์อื่นจมไว้ในทุกข์ ความตาย

จิตใจ ถูกขังไว้กับความกลัว ความทุกข์ เพราะเราทำให้ชีวิตตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่นทุกข์

ปัญญา (จิตวิญญาณ) โง่ ทึบ ไม่สามารถเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จากการทำบาป เพราะไม่ปฏิบัติตามคำสอนของท่านพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ ฟังธรรมไม่เข้าใจ

เชื่อและศรัทธาในเรื่องกรรม โดยไม่มีข้อสงสัยเลย เพราะทุกครั้งที่คิดผิด คิดไปในชั่ว ผิดศีล ก็จะมีอาการไม่สบาย หรือเหตุร้ายเกิดขึ้นทันที เช่น คิดตั้งจิตจะหยุดขายเวชสำอาง แต่กิเลสบอกว่าขอขายต่ออีกสักนิดหนึ่ง พอคิดดังนั้น ขาไปสะดุดสายเตารีดขณะรีดผ้า หน้าเกือบถูกเตารีดร้อน ๆ ห่างกันเพียง 1 ข้อนิ้วมือ จะเห็นว่า เมื่อคิดชั่ว ก็จะพูดชั่ว ทำชั่ว ได้ทุกเรื่องและได้รับวิบากนั้นภายใน 1-7 วัน ซึ่งเป็นเรื่องของกรรม ไม่ว่าเราจะคิดพูดทำอะไร วิบากนั้น เป็นของเราอื่นจากนี้ไม่มีค่ะ

ใช้การพิจารณาทำใจในใจ ด้วยการพิจารณาเรื่องกรรมและวิบาก คิดเป็น 100%

ปฏิจจสมุปปบาท

ส่วนใหญ่เป็นประจำ กินอะไรก็ได้ เรียบง่าย ไม่มีโทษ แต่แม้มีโทษก็ไม่ได้กลัวอะไร ก็ชอบที่จะเอาประโยชน์ได้ ไม่ยึดอะไร เช่น เมื่อก่อนเราเคยยึดทานมื้อเดียวใช่ไหม ยึดอาหารที่เป็นประโยชน์ ยึดต้องกินตามลำดับ ยึดต้องเคี้ยวละเอียด ตอนนี้ไม่มีอะไรต้องยึดแล้ว เทเต็มหน้าตักเลย แต่อาศัยประโยชน์ ชีวิตไม่มีอะไรสำคัญแล้ว เมื่อไม่สำคัญก็ ไม่ยึด ไม่กลัว ไม่ชั่ว ไม่ทุกข์ เราจะทำอะไรก็ได้ เพราะบาปไม่ทำ เช็คที่ความกลัว ถ้าไม่กลัวทุกอย่างก็จบ

กาย ประมาณตามสมดุลร้อนเย็น แต่ไม่ยึด ตามเหตุและปัจจัย ไม่ยึดไม่กลัว อาศัยประโยชน์ แต่ไม่ชังโทษ สบาย ๆ เวลากินก็ดูสัปปายะ กิลมถะ

จิตใจ ทุกอย่างในโลกคืออาหารหมด ไม่มีอะไรสำคัญที่ทำให้ต้องกลัว เราก็ประมาณดูสัปปายะ กิลมถะ ฟ้าเปิดลุย ฟ้าปิดวาง สบาย ๆ

การปรับความคิด เมื่อมีความทุกข์ ที่จะทำให้ท่านมีความสุขได้ คือ บาปไม่ทำ ทำแต่ดี ตั้งอยู่ในความเบิกบานแจ่มใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เมื่อไหร่ทุกข์หาเหตุแล้วดับที่เหตุด้วยการให้เหตุผลแก่มาร จนมารยอมสลาย หรือไม่ยอมก็ได้ แต่ใจต้องไม่กลัว เมื่อไม่กลัวก็จบ

คนพอเพียง อาชีพจิตอาสาศูนย์บาท

ทำงานศาสนาตามเหตุและปัจจัย ทำความผาสุกที่ตน และช่วยคนให้พึ่งตนและพ้นทุกข์ มีโอกาสบำเพ็ญก็ได้ ไม่มีโอกาสบำเพ็ญก็ได้ค่ะ

สรุปผลพฤติกรรมกรณีศึกษารายที่ 5 ศิริขวัญ แซ่ลิ้ม

ผลจากการทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ พบว่า ศิริขวัญได้ประโยชน์จากการได้มาพบสัตบุรุษได้ฟังสัทธรรมจากผู้รู้อันเป็นภูมิปัญญาพุทธศาสนา มีภาษาธรรม ขั้นตอนและกระบวนการดับทุกข์ในระดับอาริยชนเบื้องต้นท่ามกลางบั้นปลายตามหลักพุทธธรรม รวมถึงเรื่องการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ การอ่านอาการทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ศิริขวัญได้เรียนรู้ถึงการเคลื่อนของพลังงานวัตถุที่เราเคี้ยว ว่ามีพลังงานเย็น หรือร้อน หรือพลังงานกลาง ๆ เรียนรู้ว่าถูกกับร่างกายเรา ณ ขณะนั้นหรือไม่ ร่างกายเอาหรือไม่เอา ถ้าวัตถุถูกกันจะเย็นเบาสบาย มีกำลัง ถ้าไม่ถูกกันก็จะไม่เบาไม่สบาย แรงตก ง่วง ๆ เมื่อย ๆ จะรับรู้ถึงการเคลื่อนที่ของพลังงานวัตถุแต่ที่เราสัมผัส รับรู้ถึงรสแท้ของอาหารแต่ละชนิด และสัมผัสได้ว่าถูกหรือไม่ถูกกับร่างกาย และถ้าถูกกันกับร่างกาย กายจะเบาเคี้ยวง่ายน้ำลายออกมาก ถ้าร่างกายไม่เอาจะฝืดเคี้ยวยาก น้ำลายออกน้อย จะมีพลังงานเคลื่อนและดันออกทำให้ปวด ๆ ตึง ๆ ที่อวัยวะบางส่วนของร่างกายที่ดีที่สุดอยู่ที่ว่าเราใส่ถูกกับสมดุลร่างกายเรา ณ ขณะนั้นหรือไม่ แต่แม้ไม่ถูกเราก็ผาสุก (ไม่กลัว) กับการเรียนรู้ที่ไม่ถูก เพราะเวลาไม่ถูกสมดุล ก็จะเป็นการฝึกให้ร่างกายแกร่งขึ้น แววไวขึ้น

ด้านจิตใจ ได้เรียนรู้อาการชอบชังในคำข้าว ถ้าชอบ กิเลสจะเทมา ชื่นชมมีความสุขก็จะทำให้เรารู้ว่าจะมีอัตราการเร่งที่จะเสพสิ่งนั้น และก็ชัง (ขุ่นในจิตไม่เบิกบาน) ที่ไม่ได้เสพสิ่งนั้นคือไม่ได้ดั่งใจกิเลสก็เทมา เราจะเห็นความกลัวว่าจะไม่ได้กิน กิเลสทุกตัวจะเทมาที่คำข้าว แต่เมื่อสามารถล้างชอบล้างชังในอาหารจากที่โยกทั้งเคี้ยวเร็วเคี้ยวช้า เคี้ยวละเอียดเคี้ยวหยาบได้ เราก็จะไม่ชอบไม่ชังในอาการต่าง ๆ ของร่างกายเพราะเรารู้ว่าทุกอย่างเป็นประโยชน์ แล้วไม่ชอบไม่ชังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้หมด เพราะกิเลสทั้งหมดคืออันเดียวกัน จิตจะแววไว จะตรวจสัปปายะ ตรวจกิลมถะได้เร็ว

ประโยชน์ การเคี้ยวละเอียดเคี้ยวช้า ก็ได้อาหารที่ละเอียดประณีต ส่งผลให้เซลล์ทำงานได้อย่างสบาย ๆ หากเป็นโทษก็จะดันออกเร็วหากเป็นประโยชน์ก็จะรับได้เร็ว ผลที่ได้คือ เบาตัว แรงเต็ม ร่างกายแข็งแรง อัตราการเจ็บป่วยก็ลดลง หรือถึงแม้ว่ามีอาการป่วยใช้เวลาพักเพียงเล็กน้อย อัตราการฟื้นก็จะดีขึ้นได้เร็ว ด้านจิต ได้ลดทั้งกาม (ต้องเลือกอาหารที่ลดการปรุงน้อยที่สุด รสไม่จัด) ทั้งอัตตา เวลาเคี้ยวอาหารละเอียด เคี้ยวช้า กิเลสจะเทมาที่คำข้าวหมด เราจะสามารถจับกิเลสที่ละเอียดได้ง่าย และปราบได้ง่าย รวมทั้งเมื่อเราเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ เราก็จะประมาณได้ว่าฟ้าเปิดหรือฟ้าปิด แม้แต่เรื่องการบำเพ็ญในการช่วยผู้อื่นก็จะทำให้เราสามารถเข้าไปนั่งในใจเขาได้เพราะเราไม่ไปบีบบังคับเขาแต่เข้าใจเขาเพราะเราผ่านมาแล้ว ลดการเพ่งโทษ ไม่กลัว ไม่มีอะไรสำคัญ ทำให้เรายึดทำดีทำประโยชน์เต็มที่และวางดีวางประโยชน์ได้เร็ว เกิดความผาสุกเบิกบานแจ่มใส ไร้ทุกข์ไร้กังวล

ดังนั้น การดำเนินชีวิตประจำวัน จึงมีการสัมผัสกับอาหารกายและอาหารใจตลอดเวลา เมื่อรับผัสสาหารด้วยสติสัปชัญญะตามกระบวนการ “ศีล สมาธิ ปัญญา” จิตจึงมีความเบิกบานและผาสุก

ได้ โดยใช้หลักการประมาณ โภชเนมัตตัญญุตาหรือสัปปุริสธรรมในการกระทำเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ดีที่สุด และล้างอาการชอบชังในจิตไปด้วยในขณะกินอาหารและดำเนินกิจกรรมการงานต่าง ๆ ให้ดีที่สุด

บทสรุปการทดลองของของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวหิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

กรณีศึกษา 5 ท่าน ก่อนหน้านี้ใช้ชีวิตด้วยการกินอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และรสจัด ทั้งรสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม มีการทำงานหาเงิน หาทอง เลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว มีความโลภ โกรธ หลง เหมือนผู้คนปกติทั่วไป มีชีวิตอยู่ด้วยความเร่งรีบและสะดวกสบาย ใช้ชีวิตด้วยความประมาทจึงทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง ปวดท้องประจำเดือน ฯลฯ เมื่อได้พบแพทย์วิถีธรรมและได้เรียนรู้ยา 9 เม็ด เรียนรู้ธรรมะที่แท้จริง จึงเริ่มปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต ทำให้ได้พบหมู่มิตรดี สหายดีเรียนรู้ไปด้วยกัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ฝึกอ่านเวทนาในอารมณ์จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ความใส่ใจกับการเคี้ยวอาหารเพราะคำข้าวที่เคี้ยว ไม่ว่าจะเคี้ยวเร็ว หรือช้า เมื่อมีความชอบชัง ในคำข้าวนั้น ๆ จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพทางใจทำให้แข็งแรงขึ้นหรือก่อให้เกิดโรคได้ ชีวิตทั้ง 5 ท่าน จึงเริ่มเปลี่ยนไป จากเดิมค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมาทานอาหารมังสวิรัติ รสจืด ไม่มีเนื้อสัตว์ นม และไข่ เริ่มปรับเปลี่ยนอาชีพมาทำอาชีพเป็นจิตอาสาทำงานฟรี ลดความโลภ โกรธ หลง ลดความเร่งรีบในชีวิตลง และหายจากโรคประจำตัวที่เคยเป็น

การปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวหิงการาหารจากพฤติกรรมไม่ดีไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตอาสาที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 5 ท่าน เริ่มฝึกลดมื้ออาหาร จากเดิมกินอาหารหลายมื้อใน 1 วัน ค่อย ๆ ลดลงเป็น 2 มื้อและปัจจุบันกิน 1 มื้อเป็นหลัก ให้ความใส่ใจกับอาหารมังสวิรัติ รสจืดและการเคี้ยวมากเพราะเป็นกรรมฐานให้ได้ฝึกฝน ได้เรียนรู้ สมดุลร้อนเย็นของอาหารผ่านการเคี้ยว อาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ฝึกฝนการเคี้ยวอย่างมีสติทำให้สามารถรับรู้ได้ว่ามีความสบาย เบากาย มีกำลัง แรงเต็ม มีพลัง แต่ถ้าไม่ถูกสมดุลทำให้กำลังตกส่งผลอย่างชัดเจนต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งการทดลองทำตามเท่าที่ทำได้โดยตั้งใจปฏิบัติศีล “กินมื้อเดียว ทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์” อย่างพากเพียรทุกวันโดยปฏิบัติตามวิถีของชุมชนสวนป่านาบุญ ในการกินอยู่หลับนอน ทำกิจกรรมประจำวันตามหมู่กลุ่มมิตรดี กินตามลำดับ ไม่เอาพิษอะไรที่ผิดปกติเข้าไป และฝึกเคี้ยวอาหารอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยการกินอาหารสูตรอาหารสุขภาพพลังพุทธรสจืดกับสูตรปรุงเล็กน้อยสลับกันไป ฝึกการประมาณในการตักกินในปริมาณที่พอเหมาะตามสมดุลร้อนเย็น ฝึกเคี้ยวให้ละเอียดอย่างพอเหมาะแล้วจะกลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ร่วมกับหมู่มิตรดี ฝึกเคี้ยวคายข้าวเจ้าและข้าวเหนียว รวมถึงพิจารณาวิบากกรรมดีร้ายที่เราเคยทำมา และนำมาอปริหานิยธรรม (สนทนากลุ่มเกี่ยวกับการล้างกิเลส) ส่งผลต่อสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่ ทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ของอาสาสมัคร ดังนี้

ผลสุขภาวะทางกาย

การเคี้ยวอาหารละเอียดพอดีและถูกสมดุลร้อนเย็นทำให้โมเลกุลของอาหารเล็กลงจึงย่อยง่ายร่างกายจึงดูดซึมสารอาหารวิตามินเกลือแร่ได้ดีขึ้น ร่างกายไม่ต้องเสียพลังในการย่อยอาหารมาก ทำให้อิ่มนานและช่วยลดน้ำหนัก สบายตัว เบากาย มีกำลัง ร่างกายแข็งแรง ขับถ่ายคล่อง หายจากท้องอืด นอนหลับได้ดี ตื่นนอนได้ง่ายสบาย สามารถรักษาโรคให้หายได้ ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากการเจ็บป่วยไม่สบายได้เร็วขึ้น หายจากแผลผื่นคันจากการกินเนื้อสัตว์ เจ็บป่วยน้อยลง ทำให้เซลล์ร่างกายสมดุล ทำกิจกรรมการงานอะไรได้เต็มวัน ได้เรียนรู้การเคลื่อนของพลังงานในอาหารที่เคี้ยวว่า "มีพลังงานเย็นหรือร้อน หรือพลังงานกลาง ๆ ถูกกับร่างกาย ณ ขณะนั้นหรือไม่ ร่างกายเอาหรือไม่เอา" ถ้าถูกกันจะเบาสบายมีกำลังและน้ำลายออกมากขณะเคี้ยว ถ้าไม่ถูกกันก็จะไม่เบาไม่สบายและน้ำลายออกน้อยขณะเคี้ยวทำให้ฝืดในปากในคอเคี้ยวยาก แรงตก ง่วง ๆ เมื่อย ๆ ปวด ๆ ตึง ๆ ที่อวัยวะบางส่วนของร่างกาย แต่แม้ว่าอาหารไม่ถูกกับกับเราขณะนั้นก็ผาสุกจากความไม่กลัว และได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ถูกกันเพราะเป็นการฝึกให้ร่างกายแกร่งขึ้น รวมถึงได้รับรู้ถึงรสแท้ของอาหารแต่ละชนิด

ผลสุขภาวะทางใจ

การเห็นความสำคัญและประโยชน์ในการเคี้ยวให้ละเอียดช่วยให้สามารถมีสติในการปรับสมดุลตามสภาพอากาศและภาวะของร่างกายได้ดีขึ้น ลดความเคยชินในการรีบกินรีบเคี้ยวแล้วรีบกลืน มีความใจเย็นขึ้น มีสติในการเคี้ยวมากขึ้น ไม่เร่งรีบในการกินเหมือนในอดีต จิตใจผาสุก เบิกบาน ช่วยให้เคี้ยวอาหารละเอียดพอประมาณตามสถานการณ์ที่เหมาะควรในชีวิต แม้บางครั้งบางคราวที่ต้องกินอาหารรสจัดบ้าง เมื่อหาอาหารสุขภาพไม่ได้ตามฐานของแต่ละท่าน ก็ได้ฝึกล้างความชอบชังความวิตกกังวลจนถึงขึ้นไม่มีความชอบชังความวิตกกังวลในการกินและเคี้ยวอาหาร ได้รสประโยชน์ได้อย่างผาสุก เบิกบานและผ่องใส ไปเป็นลำดับ ๆ

ผลสุขภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้อิ่มนานและสามารถกินอาหารมื้อเดียวได้โดยไม่ลำบาก มีผลให้เจ็บป่วยน้อยลง ลดค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเกินจำเป็น ลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพในการรักษาโรคและความเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ เพราะเจ็บป่วยน้อยลง ลดขยะและเศษอาหารที่เหลือเพราะฝึกประมาณในการกิน พึ่งตนเองได้โดยทำอาหารกินเองได้ และช่วยให้ประหยัดทรัพยากรโลก รวมถึงลดความเพ่งโทษผู้อื่นได้มากขึ้นและได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่นเนื่องจากฝึกฝนตนเองจนเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินเคี้ยวอาหาร ดูแลสุขภาพ และแบ่งปันความรู้นี้กับผู้อื่นด้วยความยินดีโดยไม่บังคับเบียดเบียน

ผลสุขภาวะทางปัญญา

การหมั่นฟังความรู้จากครูอาจารย์ผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ (สัตบุรุษ) อย่างตั้งใจเป็นประจำ เนื่องจากการเคี้ยวคำข้าวเป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญยิ่ง โดยเริ่มต้นด้วยการนำอาหารใส่ปากและค่อย ๆ

ใช้ฟันบด พร้อมอ่านเวทนาในอาหารผัสสะคำข้าวที่กำลังเคี้ยวที่มากระทบและรับรู้เข้าไปในใจว่ามีความชอบความชังในอาหารชนิดนั้นหรือไม่อย่างไร สนทนาธรรมกับมิตรดีวันละหลาย ๆ ครั้ง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกิเลส การปฏิบัติร่วมกับหมู่มิตรดี ทำให้ได้พลัง ได้ปัญญา ได้บารมีร่วม ได้เรียนรู้การกินอาหารให้ถูกต้อง ตั้งศีลเรื่องการกินหนึ่งมื้อโดยไม่ตึงเครียดเกินไป ไม่หย่อนเกินไป รู้คุณค่าในอาหารมังสวิรัติว่าไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็นอาหารที่เป็นบุญและถูกศีลตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารที่มีเนื้อสัตว์ด้วยความอร่อยมาเป็นอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ โดยเน้นอาหารสุขภาพรสจืดปรุงด้วยดอกเกลือเป็นหลัก เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จิตใจก็เริ่มเย็นลง สงบลง ทำให้เห็นความสำคัญของการเคี้ยวอาหารในการล้างความชอบชังในการเคี้ยวแต่ละคำด้วยการลดกามลดอัตตาในอาหารที่เป็นโทษไปเป็นลำดับ ๆ เห็นความเป็นโทษในอาหารที่เป็นภัยต่อสุขภาพ เห็นความจริงว่า “รสอร่อยในอาหารมันไม่มี ความอร่อยมันค่อย ๆ จางคลายลง เพราะรสอร่อยจากกิเลสมันไม่เที่ยง” ได้ฝึกกินในปริมาณที่พอเหมาะ กินน้อยใช้น้อย และสามารถนำความรู้เรื่องการเคี้ยวไปแนะนำแบ่งปันผู้อื่นได้ นอกจากนั้นยังปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวได้อย่างเป็นศีลปกติในชีวิตประจำวันซึ่งการตั้งศีลทำให้มีสติตามรู้ทันกิเลส เห็นกิเลสได้ไวขึ้นและล้างกิเลสได้เร็วขึ้น ทำให้จิตวิญญาณมีความสุข เบิกบานและผ่องใส ยั่งยืนตลอด ดีขึ้นทั้งกายทั้งใจ จึงพบความผาสุกที่แท้จริงในชีวิต เพราะการเคี้ยวเป็นการรักษาโรคและปฏิบัติธรรมในการล้างกามล้างอัตตาของตนเองทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตและภายนอกร่างกายไปพร้อมกัน โดยตัวชี้วัด คือ สบาย เบากาย มีกำลัง ดังนั้นจึงทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีการสัมผัสกับอาหารกายและอาหารใจตลอดเวลา เมื่อรับผัสสาหาร (การกระทบจากอาหาร) ด้วยสติสัมปชัญญะตามกระบวนการของ “ศีล สมาธิ ปัญญา” จิตวิญญาณจึงมีความเบิกบานและผาสุกได้โดยใช้หลักการโภชเนมัตตัญญุตา (ประมาณในการกิน) และสัปปุริสธรรม (ประมาณในการคิดพูดทำ) ในการกระทำเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ดีที่สุด และล้างอาการชอบชัง หรืออาหาเรปฏิกูลสัญญา (ความสกปรกของกิเลส) ในจิต คือ ความติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ไปด้วยในขณะกินอาหารและดำเนินกิจกรรมการงานต่าง ๆ

บทสรุปรวม

การศึกษาใบบทนี้ เป็นการศึกษาทดลองของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะบูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จากประสบการณ์ตรงของกรณีศึกษาทั้ง 5 ท่าน ซึ่งผลจากการทดลองปฏิบัติการเคี้ยวตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม และหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน พบว่ากลุ่มอาสาสมัครผู้ปฏิบัติทั้ง 5 ท่าน ได้กล่าวสอดคล้องกันว่า

การได้พบสัตบุรุษ จึงได้ฟังสัทธรรม (ปริยัติ) แล้วจะปฏิบัติได้อย่างถูกตรง (ปฏิบัติ) จึงจะมีสภาวะพ้นทุกข์ได้ (ปฏิเวธ) ด้วยการมีศรัทธาและปัญญา จึงนำไปสู่การมีสัมมาทิฏฐิตามลำดับ สำหรับ

การเคี้ยวอาหารทั้ง 5 ท่าน มีแนวทางเดียวกัน คือ เคี้ยวอาหารโดยใช้ฟันกัดบดโดยใช้ลิ้นตวัดและตะล่อมกลับไปกลับมาจนละเอียดอย่างพอเหมาะ ซึ่งต้องใช้สัมมาสติในการพิจารณาทั้งพิจารณาคำข้าวที่เป็นวัตถุเพื่อให้ละเอียดพร้อมอ่านเวทนาความชอบความชังในคำข้าวนั้น ๆ จนสามารถทำลายกิเลสได้ด้วยการวิปัสสนา เมื่อจิตละเอียดสามารถอ่านรู้ได้ว่าอาหารคำนั้นๆ เหมาะกับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ณ ตอนนั้นหรือไม่ จึงสามารถรู้ได้ว่า “คำข้าวคำไหนที่ร่างกายต้องการหรือคำข้าวคำไหนที่ร่างกายไม่ต้องการ” จึงสามารถเลือกอาหารให้ถูกกับสมดุลร้อนเย็นได้ อาหารที่ถูกกับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายจะย่อยง่าย สบาย เบากาย มีกำลัง ขับถ่ายสะดวก นอนหลับดี นำไปสู่การมีสุขภาวะกายใจสังคมและปัญญาในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้ความเจ็บป่วยหรือโรคลดลงได้เร็วและหายได้พร้อมร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ใจเย็นขึ้น โดยกินอาหารอาหารมังสวิรัติรสจืดไม่มีเนื้อสัตว์ นมและไข่ และสามารถเคี้ยวอาหารได้ละเอียดพอประมาณตามสถานการณ์ที่เหมาะควรในชีวิตทำให้ลดยึดมั่นถือมั่นที่ต้องเคี้ยวละเอียดในทุกมื้ออาหารเนื่องจากบางเหตุการณ์ที่มีความจำเป็นต้องรีบกินอาหารก็เคี้ยวให้ละเอียดน้อยลงด้วยความสบายใจ ซึ่งสิ่งที่ได้ประโยชน์จากการศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร คือความผาสุกในการประมาณการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างให้พอเหมาะได้อย่างผาสุกในทุกๆ เรื่อง เป็นการล้างอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในจิตวิญญาณ ตามคำกล่าวของแพทย์วิถีธรรมที่ว่า “ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง” กรณีศึกษาทั้ง 5 ท่าน ได้อาศัยและดำเนินตามหลักปฏิบัติดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิตประจำวันทำให้ได้ผลแห่งความผาสุกเป็นลำดับ ๆ ตามเหตุปัจจัยของแต่ละท่านที่จะจัดสรรการกระทำของตนเองได้อย่างลงตัวที่สุด และปัจจุบันหายจากความเจ็บป่วยทางร่างกายในโรคต่าง ๆ ที่เป็นทั้งโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก โรคปวดท้องประจำเดือน โรคไขมันในเลือดสูง โรคภาวะร้อนเกินจากการได้ผ่าตัดต่อมไทรอยด์และมดลูกออก โรคปวดเอว อาการปวดเมื่อยตามตัว หนักเนื้อหนักตัว เมื่อยล้า ไม่มีกำลัง ง่วงบ่อย มีกลิ่นตัว มีกลิ่นปาก ปัสสาวะออกน้อย นิ่วที่ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ รวมถึงส่งผลต่อจิตใจให้หายความทุกข์ ความกลัว ความเครียดวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ได้สมใจ และลดความโลภโกรธหลงในการดำเนินวิถีชีวิต มีความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบานได้ไปตามลำดับ ๆ

บทที่ 7
องค์ประกอบการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 2. เพื่อทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน 3. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

การวิเคราะห์องค์ประกอบการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

จากการศึกษาวิจัยในขั้นตอนที่ 1-2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นใช้แบบการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography) ในรูปแบบของการศึกษาปรากฏการณ์เฉพาะรายกรณีศึกษา (An Explanatory Case Study) ในลักษณะเพื่อมุ่งหาคำอธิบายและให้เข้าใจถึงพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และศึกษาการทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของชุมชนวิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เน้นเฉพาะผู้รับอาหารมังสวิรัติ ใช้เวลาทดลอง 1 ปี ถึงรูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดีด้วยกระบวนการปฏิบัติหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักพุทธธรรม เพื่อการปรับเปลี่ยน “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุกอันยั่งยืน สมบูรณ์ ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการภาคสนาม โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purposive sampling) การสังเกตการณ์และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติของผู้วิจัย แบบสมุดบันทึกสภาวธรรม ประสบการณ์ต่าง ๆ จากการปฏิบัติ หนังสือ วารสาร เอกสาร ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ และเอ็มพี 3 ที่ได้มีการเผยแพร่ไว้เป็นสาธารณะ

การศึกษาวิจัยในขั้นตอนที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากบทสัมภาษณ์เชิงลึกในการศึกษาวิจัยในขั้นตอนที่ 1-2 มาทำการสกัดตั้งเป็นข้อกระทงคำถาม จำนวน 60 ข้อ โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ชุมชนสวนป่า

นาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี อันประกอบด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาบำเพ็ญและอาศัยอยู่ในชุมชนแบบประจำและแบบไม่ประจำ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้มาเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎกในพื้นที่ดังกล่าว และชาวชุมชนบุญนิยมบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี อายุ 20 ปีขึ้นไป เพื่อตอบแบบสอบถาม ได้รวมจำนวน 593 คน

การสังเคราะห์บทสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อตั้งเป็นข้อคำถาม

การสังเคราะห์และสกัดบทสัมภาษณ์เพื่อตั้งเป็นข้อคำถามในแบบสอบถาม จำนวน 60 ข้อ ดำเนินการ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และศึกษาการทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยใช้หลักการวิเคราะห์สามเส้า (Triangulation analysis) หลังจากนั้น ได้นำข้อมูลจาการสัมภาษณ์มาสังเคราะห์และสกัดข้อมูลเพื่อสร้างข้อคำถาม และนำไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างต่อไป รายละเอียดข้อคำถามและข้อมูลการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว แสดงในตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8 ข้อคำถามและข้อมูลการสัมภาษณ์การศึกษางานวิจัย เรื่องภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาว

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
1	การรับประทานอาหารทุกครั้งด้วย “สติ” พิจารณาว่ารับประทานอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพิจารณาบาปบุญคุณโทษ ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่น	ในฐานะของเราที่เป็นนักปฏิบัติธรรม สืบพันธุ์ก็ตัดทิ้ง การกลัวภัย เมื่อรู้วัฏฏะสงสาร แล้วก็ไม่กลัว แต่อาหารนั้นตัดทิ้งไม่ได้ แสวงหาอาหารมาเลี้ยงกายนี้ ถ้าจะแสวงหาอาหารมาเลี้ยงกายนี้ให้เหมาะสม เราต้องรู้จักอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษ ที่เรากินอาหารมังสวิรัติ เพราะอาหารนั้นไม่มีโทษ ไม่มีบาป เรื่องโทษ เรื่องบาป เรื่องจิตวิญญาณเราพ้นไป	สิกขมาตุ กล้าข้ามฝัน (2561, มีนาคม 15) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
2	“อาหาร” หรืออาหารรูป เป็น 1 ในอุปาทายรูป 24 ที่มีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกายและใจ หรือเรียกว่าอินทรีย์แก่กล้า ส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ	พระพุทธเจ้าตรัสว่า อาหารเป็นหนึ่งในโลก ครูอาจารย์สอนว่า คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร จะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร เพราะอาหารกินเข้าไปแล้วจะเป็นส่วนหนึ่งในร่างกายของเรา เป็นเนื้อเป็นตัวของเรา ดังนั้นอาหารจึงสำคัญมาก ถ้าเราเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อย่างอาหารมังสวิรัติ วิบากร้ายในการเบียดเบียนลดลง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีความผาสุก เนื่องจากลดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น	แสงอรุณ สังคมศิลป์ (2561, พฤษภาคม 6) (ไทย)
3	ทั้ง “เวลา” และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร มีนัยสำคัญมาก นอกจากบำรุงร่างกาย ทำอินทรีย์แก่กล้าแล้ว ส่งเสริมให้ใช้ปัญญาลดละกิเลส เข้าถึงสภาวธรรม “การล้างชอบชัง”	การลดกิเลสเป็นหลัก จะถึงสวนป่านาบุญ ก็ต้องลดกิเลสเป็นหลัก กินอาหารก็ลดกิเลส ไม่ใช่กินแต่เพียงเลี้ยงร่างกาย เลี้ยงร่างกาย ก็เป็นสุขภาพเป็นวิทยาศาสตร์สามัญ ก็เรียนอยู่แล้วไม่มีปัญหาหรอก ทางศาสนาจึงเรียนเรื่องของบุญ เป็นการลดกิเลสอย่างแท้จริง แต่ทั้งโลกเขาเรียนกันที่ไหน เขากินอาหารมีแต่มัวเมามีแต่ไปกับกิเลสแล้วก็หลอกกัน ปรุงแต่งหลอกกันเป็นเชฟมือหนึ่ง รวย	พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, เมษายน 13) (ไทย)
4	อาหารคำข้าว (กวฬิงการาหาร) หากฝึกเคี้ยวช้า ๆ นาน ๆ ทำให้จิตเรากำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5 (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส) เป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา	ภูมิปัญญาการเคี้ยว ก็ต้องรู้จนถึงขั้นเคี้ยว เคี้ยวให้มันดีให้มันแหลก รสเคี้ยวให้มันเป็นอย่างไร ละเอียดดีนะ เคี้ยวไปเคี้ยวมา เคี้ยวจนกัดปาก เคี้ยวให้อ่านไปถึงรส และโลกุตระเลย ถึงเรื่องโลกุตระ	พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, กุมภาพันธ์ 14)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		จริง ๆ ว่าสุขภาพการเคี้ยว มันมีความรู้ตามอาการของเรา การเคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม คือการเคี้ยวเป็นผัสสะอย่างหนึ่ง เคยอธิบายว่า เคี้ยว ๆ ๆ แล้วก็บ้วนออกมา ดูแล้วก็ปลงอสุภะ มันเป็นอาหารเคี้ยวจากปากเราแท้ ๆ มือเราก็ไม่ได้สกปรกอะไร แล้วก็เอาเข้าไปอีก มันจะเป็นอะไร มันไม่ใช่อาเจียน มันไม่ใช่เศษกากอะไร อาหารที่เรากินอยู่ เคี้ยว ๆ ๆ มีการพิจารณา ก็เป็นอยู่ ปลง คุณอย่าไปนั่งอุปาทาน ว่าอาหารนี้เคี้ยวแล้วก็คายออกมา เหมือนขยะเหมือนอาเจียนเหมือนอะไรนี่ มันไม่ใช่ มันก็อยู่ในสภาพที่คุณรู้อยู่เดี๋ยวนี้ เคี้ยวแล้วคายออกมา ถ้าคุณไม่คายออกมามันก็กลืนเข้าไป เอาออกมานี่ มือคุณนี่มันก็ใส่ช้อนใส่ชามอยู่ มันก็ยังสะอาดอยู่อย่างเก่านั้นแหละ คุณจะเอากินคืนเข้าไปมันก็อยู่เหมือนเก่า นี้คือการปฏิบัติธรรม	(ไทย)
5	กวฬิงการาหาร หมายถึงการรวมคำข้าว ตะล่อมในปากพร้อมทั้งเคลื่อนไหวบดเคี้ยว ทำให้เกิดความรู้ เพื่อเจริญภาวนา ลดกิเลสในผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารในที่สุด	คนที่ไม่หลงใหลในโลกธรรมลาภยศสรรเสริญโลกียสุขมาก จะกินอาหารช้า แต่ถ้าคนที่ติดยึดในโลกธรรมมากจะกินอาหารเร็วจะรีบกินจะต้องไปล่าในลาภยศสรรเสริญ หรือไปเสพสุข อะไรของเขาก็แล้วแต่ที่ต้องแสวงหาทางนอกทางในทางใจ กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ก็ไม่ได้หมายถึงแค่ธาตุที่ควรกินเข้าไปเลี้ยงขันธ์	พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, เมษายน 13) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		ก็คือให้ครบ 5 หมู่ แต่คนไปติดที่รส กวฬิงการาหาร ติดเนื้อสัตว์ก็ต้องลดลง 3 อย่างนี้เป็นของศาสนาพุทธ กวฬิงการาหาร ก็คือโภชนาหารคำข้าวทั่วไป ของพุทธ ถ้าเข้าใจต้องมาศึกษา ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณาหาร 3 อย่างนี้เป็นของศาสนาพุทธ ก็ครบ	
6	การเคี้ยวมีนัยสำคัญมากในวัฒนธรรมการกิน ชนพื้นเมืองเดิมของหลายประเทศ ใช้อาการเคี้ยว เพื่อตอกย้ำค่านิยมที่ว่า “กวฬิงการาหาร” เป็นหนึ่งในโลก	“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ถ้าใครได้ฝึกการเคี้ยวมา เป็นศาสตร์ที่ยากมากลึกซึ้งมาก ที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูง ดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย ๆ เรื่องเล็ก ๆ แต่จริง ๆ เรื่องการเคี้ยว เป็นเรื่องที่ลึกซึ้งมาก คนที่ไม่เข้าใจสัจจะ ก็จะมองว่าการเคี้ยวเฉย ๆ อาหารจะกลืนลงท้องแล้ว ไม่เห็นต้องศึกษาลึกซึ้ง	ใจเพชร กล้าจน (2560, ธันวาคม 27) (ไทย)
7	การเคี้ยว “คำข้าว” อย่างประณีต คือ การค้ำจุนชีวิตและเป็นการกำหนดรู้ เพื่อปฏิบัติวิปัสสนาในอันที่จะช่วยลบล้างโมหะหรือหลงชอบหลงชังได้	การเคี้ยวนั้นนอกจากเป็นการย่อยง่าย ทำให้ร่างกายแข็งแรง พระพุทธเจ้า ยังสอนรวมไปถึงการล้างชอบชังได้ อย่างคนเครียดมาก ๆ ก็กินเอา ๆ หรือคนเศร้ามาก ๆ ก็กินไม่ลง จะเห็นได้ว่า กิเลสในเหตุการณ์ต่าง ๆ จะมาออกที่อาหาร และกิเลสในอาหารก็จะไปออกที่เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ทั้งหมด	ใจเพชร กล้าจน (2560, ธันวาคม 27) (ไทย)
8	การเคี้ยวละเอียด พร้อมใช้เวลากำหนดรู้ ทำให้เราเห็นชัดเจนในการสัมพันธ์กันของรูป 28 หรือเข้าถึงกายคตาสติ และแยกรูปแยกนามได้ในที่สุด	เรากินอาหาร ก็พยายามเคี้ยวให้พอเหมาะ มันก็ชินอย่างนั้น การรีบเคี้ยวอาหารก็หยาบ การย่อยก็ต้องใช้พลังงานมาก การเคี้ยวละเอียดก็ต้องเคี้ยวอย่างพอเหมาะพอดี เคี้ยวอย่างกลืนพอได้ ก็ใช้สามัญสำนึกก็พอแล้ว นี่ก็เป็น	พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2561, เมษายน 13)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		ธรรมชาติอยู่แล้วคน นอกจากคนที่มีกิเลสมากรีบเคี้ยวรีบกินไปเล่นไปหาเงินอย่างนั้นไม่ต้องสอนอะไรกันมาก ไม่ได้มาปฏิบัติธรรมหรอก	(ไทย)
9	ทุกขภาวะในสังคมปุถุชนมองข้ามการเคี้ยว จึงบริโภคอาหารคำข้าวโดยขาดการกำหนดรู้ อาสวะกิเลส จึงเจริญขึ้นทั้ง โทสะ โลภะ โดยมีความหลง (โมหะ) เป็นฐาน	จิตเราจะเคี้ยวได้ดี ถ้าเราเลือกสรรอาหาร ถ้าจิตเราสงบเราจะเลือกสรรอาหารได้ที่ดีที่เหมาะกับตัวเรา ถ้าจิตเราไม่ได้กินไปเสพกาม ไม่ชอบใจ เราก็จะมีการเคี้ยวที่ถูกต้อง แต่ถ้าจิตเรามีการเคี้ยวไปเพื่อเสพกาม มีโทสะ เราก็จะเคี้ยวข้าวไม่แหลก ไม่ชอบใจ รีบ ๆ กินไปเถอะ กิน ๆ กลืน ๆ ไปให้มันลงไปสิ	สมณะฟ้าไท สมชาติโก (2561, กุมภาพันธ์ 16) (ไทย)
10	การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี ทำให้รู้สึกเบาเนื้อเบาตัว สามารถปล่อยวาง “รูป” และเข้าถึงความรู้ “นาม” และหูตาเจตสิก มีผลต่อการมีโรคน้อย	กินอะไรแล้วถูกกัน คือ กินแล้วเบาเนื้อเบาตัว แรงเต็ม จบเลย แต่ถ้ากินอะไรไม่ถูกกัน จะหนักเนื้อ หนักตัว แรงตกเพราะร่างกาย จะต้องใช้พลังไปดันความกลัวความวิตกกังวลออก จึงทำให้หมดแรง เสียพลัง ความคิดที่ผิด ทำให้เสียพลัง พลังจะตก คิดผิด พลังตก หนักตัว คิดถูกพลังเต็ม เบาตัว เบาใจ อาหารวัตถุ และอาหารจิตวิญญาณเหมือนกัน อ่านเวทนาทางใจ คิดถูกจะเบากาย มีกำลัง คิดผิด จะหนักตัว พลังตกอ่อนแรง สามารถดูความสัมพันธ์ ทางกายใจ ได้ อะไรที่เบาใจ ถูก อะไรที่หนักใจ ผิด พุทธะเบาใจ ไม่เสียพลังมาแก้ไขกับความเจ็บป่วยในร่างกาย จึงสามารถเรียนรู้	ใจเพชร กล้าจน (2561, พฤษภาคม 10) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		อาการในจิตได้ดี และควบคุมจิตได้ดียิ่งขึ้น ไสยะหนักใจ	
11	อาหารคือ เครื่องค้ำจุนชีวิต หากเสพกวฬิงการาหารอย่างประณีตถูกวิธี ก็เข้าถึงผัสสาหาร โดยกำหนดรู้ระหว่างการเคี้ยวถึงการบรรจบกันแห่งอายตนะภายใน-นอก เข้าถึงเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน	ได้ลดความใจร้อน เร่งรีบ ซึ่งจะส่งผลดีไปถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วย เช่น การทำงาน ขับรถ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะมีสติอ่านอาการของจิตได้ทัน ทำให้ป้องกันอกุศลที่จะเกิดจากการคิดพูดทำของเรา เมื่อจิตดีพลังงานที่ปล่อยสู่สังคมก็เป็นพลังกุศลเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ดีในสังคม ปัญญาจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับเพราะพลังกุศลและการรู้และสัมผัสจริงรู้ผิดถูกรู้ประโยชน์โทษรู้ความจริงตามความเป็นจริงในทุก ๆ เรื่อง เป็นลำดับ ๆ	วรวัตร ขำเจริญ (2561, มีนาคม 18) (ไทย)
12	“ปัญญา” ในอินทรีย์ 5 เกิดขึ้นอันเนื่องจากอาหารคำข้าว และการเคี้ยวที่พึงกำหนดรู้และบริโภคพอเพียงในสภาวธรรม “โภชเนมัตตัญญุตา”	ได้ลดความใจร้อน เร่งรีบ ซึ่งจะส่งผลดีไปถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วย เช่น การทำงาน ขับรถ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะมีสติอ่านอาการของจิตได้ทัน ทำให้ป้องกันอกุศลที่จะเกิดจากการคิดพูดทำของเรา เมื่อจิตดีพลังงานที่ปล่อยสู่สังคมก็เป็นพลังกุศลเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ดีในสังคม ปัญญาจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับเพราะพลังกุศลและการรู้และสัมผัสจริงรู้ผิดถูกรู้ประโยชน์โทษรู้ความจริงตามความเป็นจริงในทุก ๆ เรื่อง เป็นลำดับ ๆ	วรวัตร ขำเจริญ (2561, มีนาคม 18) (ไทย)
13	การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม “มโนสัญเจตนาหาร” จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม	โรคทุกอย่างเกิดจากการกิน ถ้าลดละเลิกเนื้อสัตว์ได้ ก็สามารถหายจากโรคที่เป็นได้ทั้งหมด ทุกวันนี้การทำอาหารกลายเป็นการทำเพื่อการพาณิชย์ไปหมด	ภัสภูมิ มหารักษิต (2561, พฤษภาคม 9)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		เร่งการเติบโต วิถีชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การใช้สารเคมี และเอากำไรมากเกินควร	(ไทย)
14	การพิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว ยิ่งอาหารที่เคี้ยวได้อย่างละเอียดพอดี จะทำให้กระเพาะอาหารลำไส้แข็งแรง จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ จึงควรมีการฝึกฝนการเคี้ยวอาหาร การให้ความรู้แก่ประชาชนได้รับทราบ	กรณีกินข้าวสวยต้องวางช้อนหลังตักเข้าปาก แล้วมีเวลาพิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว การเคี้ยวอาหารเป็นการช่วยเหลือร่างกายครั้งสุดท้ายที่จะนำสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย ยิ่งละเอียดจะทำให้ใช้ประโยชน์ จึงควรมีการฝึกฝนการเคี้ยวอาหาร การให้ความรู้แก่ประชาชนได้รับทราบ	ประสิทธิ์ อิ่มปัญญา (2561, มีนาคม 17) (ไทย)
15	การเคี้ยวอาหารอย่างประณีตตามแบบแผนพุทธศาสตร์แล้ว จะมีผลต่ออินทรีย์ 5 สามารถกำหนดรู้ในตัณหา 3 เข้าถึงจิตเจตสิกเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิตอายุยืน	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (30-50 ครั้ง หรือจนกว่าจะละเอียด) ก่อนกลืนเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และเป็นผลดีต่อสุขภาพ จะทำให้ระบบการย่อยดี มีผลให้สุขภาพดีและมีอายุที่ยืนยาวได้	อนงค์ ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ (2561, มีนาคม 9) (ไทย)
16	ในระหว่างการเคี้ยวโดยประณีตพึงกำหนดรู้แบบธรรมวิจัย ก็จะพบว่าคำข้าวที่ถูกกับร่างกายและจิตต้องการ จะเคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เพราะเคี้ยวในระหว่างจิตกุศลหรือโสภณจิต	การปรับสมดุลร้อนเย็น โดยการกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ เวลานั้นๆ เช่น อากาศร้อนก็กินอาหารฤทธิ์เย็นเป็นหลัก ถ้าอากาศเย็น ก็เพิ่มอาหารฤทธิ์ร้อนมากขึ้น (แต่ยังคงมีฤทธิ์เย็นเป็นพื้น) และสังเกตความเข้ากันได้ (ถูกกัน) กับร่างกายของเรา ถ้าถูกกัน จะรู้สึกเคี้ยวง่าย กลืนง่าย มีน้ำลายมาก ถ้าไม่ถูกกัน จะรู้สึกฝืด ๆ เคี้ยวยาก กลืนยาก ไม่ค่อยมีน้ำลาย ถ้ากินอาหารถูกสมดุลร้อนเย็นกับที่ร่างกายต้องการ ก็จะไม่ค่อยเจ็บป่วย	ลักขณา แซ่โซ้ว (2561, มีนาคม 17) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
17	การตะล่อมอาหารคำข้าวนั้น ในวัฒนธรรมการกินดั้งเดิม มีแบบแผนใช้มือปั้นให้ละเอียดระดับหนึ่งก่อนเข้าปาก ฉะนั้นภูมิรู้เรื่องการเคี้ยวและกวฬิงการาหารจึงควรแพร่ขยายเพื่อสังคมสุขภาวะ	นิเวศต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน ยุคสมัยที่ต่างกัน วัฒนธรรมก็ต่างกัน ข้าวหุง ถ้าเป็นข้าวเหนียว ต้องแช่ค้างคืนก่อนจึงหุงได้ ข้าวเจ้าก็ต้องมีกรรมวิธีหุง ถ้าข้าวเป็นสมัยก่อน ก็ต้องเช็ดน้ำ แต่สมัยนี้ก็ใช้หม้อหุงข้าว การกินโบราณใช้มือ เพราะมือคอยปั้นแม้ข้าวเจ้า ก็ต้องปั้นใส่ปาก ข้าวเหนียวก็ปั้น แต่ปัจจุบัน มากินข้าวตามร้านอาหาร ไม่ใช้มีด ไม่ใช้มือ ใช้ช้อนอย่างเดียว นี้คือ ละเลยภูมิปัญญาโบราณ ภูมิปัญญาโบราณ ให้ใช้มือกินข้าว หรือจีน ใช้ตะเกียบ ตะเกียบมันคีบได้นิดเดียว ให้เข้าปาก ได้น้อยๆ แต่ทุกวันนี้ใช้ช้อน	อัจฉรา ภาณุรัตน์ (2561, เมษายน 4) (ไทย)
18	การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างละเอียดประณีตด้วยการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง	ตอนที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่เคี้ยวหยาบและเคี้ยวเร็วก่อนกลืน ปัจจุบันกินมังสวิรัติเคี้ยวช้าและละเอียดก่อนกลืน “เคี้ยวหยาบ ๆ ย่อยยาก อิ่มเร็ว หิวบ่อย แน่นท้อง เคี้ยวละเอียดอิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง”	สมัชชา พลเขต (2561, มีนาคม 11) (ไทย)
19	การกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยของชีวิต ทำให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ และนอนหลับได้ดี	การเคลื่อนไหว มันจะไว เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้องค์ประกอบ แต่เรียนรู้อย่างเดียวไม่ได้ ทุกอย่างมันเกี่ยวหมด การเคี้ยวจึงเกี่ยวหมด เป็นหนึ่งในหลักการปฏิบัติธรรม การกินแล้วป่วย หนึ่ง เป็นเพราะตามใจกิเลส สอง เป็นเพราะโมหะ เหมือนเด็ก	สมณะฟ้าไท สมชาติโก (2561, กุมภาพันธ์ 16) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		เมื่อก่อนอาตมาเป็นนักศึกษา กินก๋วยเตี๋ยว ไม่ใส่ผงชูรส อาตมานั่งเฝ้าเลยนะ ไม่เอาผงชูรส อาหารเป็นพิษ ก็เลือกให้เหมาะสม เราเลือกเพราะไม่ได้กินเพื่อความอร่อยไง ถ้าผงชูรสเขาบอกว่าอร่อย แต่เราฉันนี้ตรงกันข้ามเลยนะ เวลาฉันอาตมาเลือกเพื่อไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ ดับเวทนาเก่า ร่างกายจึงอยู่สบายอย่างทุกวันนี้ ถ่ายก็สะดวก เคี้ยวก็ง่าย หลับก็สบาย	
20	บุคคลที่รับการปลูกฝังมารยาทการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี ไม่พูดระหว่างเคี้ยว แม้มิได้กำหนดรู้สภาวธรรมอาหาร 4 ก็มีผลลัพธ์สุขภาพกายดี สอดคล้องกับ 5 อ. ของการสาธารณสุข	เรื่องภูมิปัญญามันไม่ใช่เป็นเรื่องของการปฏิบัติธรรมอย่างเดียว แต่บางคนก็ถูกฝึกสอนมาให้ฝึกกินอย่างมีมารยาทดี กินแล้วต้องเรียบร้อย กลืนทีละคำ ไม่รีบกิน เคี้ยวช้า ๆ ก็มี แต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม กินเพราะถูกปลูกฝังกินตามมารยาท แต่บางคนก็ไม่ได้ถูกปลูกฝังให้กินตามมารยาทเลย เขาก็กินอร่อย	สมณะแสนดิน ภูมิพุทธโธ (2561, กุมภาพันธ์ 13) (ไทย)
21	เมื่อกำหนดรู้ความหมายและความสำคัญของเรื่องอาหาร 4 ด้วยการปฏิบัติการเคี้ยวเป็นกิจประจำ ก็พบว่ามีสติและปัญญาชอบรับประทานผักเป็นยาและสุขภาพดีขึ้น	หลังปฏิบัติธรรม เห็นคุณค่าของชีวิตสัตว์มากขึ้น งดเบียดเบียนสัตว์ ไม่ทานเนื้อสัตว์ ทานผักมากขึ้น เคี้ยวอาหารละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม อาการของโรคกระเพาะอาหารหายไป ฟันแข็งแรงมากขึ้น ปากไม่มีกลิ่นเหม็น เบากาย ใจเย็นลง เคี้ยวอาหารช้าลง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้น น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จากที่เคยน้ำหนักเกิน	ประภากร อินทร์ยา (2561, มีนาคม 9) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
22	การรับประทานอาหารคำข้าวด้วยการเคี้ยวอย่างประณีต สามารถลดจำนวนมื้ออาหารด้วยตนเอง กำหนดรู้และเห็นจนแยกกายและจิตได้	การกินทำให้จิตใจของเรามีความเข็มแข็ง ถ้าเราสามารถที่จะไม่ติดยึดในความอร่อย โดยมีกระบวนการวิธีการ ก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เราจะสามารถกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่วัตถุมากำหนดเรา กำหนดให้ว่าอะไรควรไม่ควร ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามีอยู่ ถ้าวัตถุกำหนดเราได้ ต่อให้เรารู้ว่ามันไม่ดี แต่เราก็อดไม่ไหว เราก็จะต้องไปกินมัน บริโภคมันเข้าไป ก็วัตถุกำหนดเรา น้ำลายเรานี้มันมีฤทธิ์เป็นกรด มันฆ่าเชื้อ แต่ถ้าเคี้ยวไปนาน ๆ มันมีความเป็นกลาง การที่เคี้ยวนาน กระเพาะก็ทำงานลดลง แต่ถ้าเราเคี้ยวเร็วกระเพาะก็ทำงานเหมือนเครื่องจักร เครื่องจักรมันทำงานมากขึ้น การเคี้ยวช้า ๆ มันทำให้ร่างกายไม่ทำงานหนัก	สมณะบินบน ถิรจิตโต (2561, มีนาคม 4) (ไทย)
23	ปฏิบัติการเคี้ยวที่ควบคู่กับการกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ เวทนา ตัณหาและนามรูป ก่อเกิดสติสัมปชัญญะ ส่งผลดีต่อมหาภูตรูปหรือธาตุ 4 และรูปที่อาศัยเกิดจากมหาภูตรูป	ก่อนกินมังสวิรัติยังกินเนื้อสัตว์เคี้ยวอาหาร 2 – 3 ที แล้วกลืน หลังปฏิบัติธรรมเคี้ยว 10-50 ครั้ง แล้วค่อยกลืน เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียดทำให้ไม่เหนื่อย ไม่รีบ ใจเย็นสงบ ได้บุญ สุขภาพดี โรคหายได้ไว ล้างทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์ในเหตุการณ์ได้เร็ว ส่งผลดีต่อสุขภาพ เลือดลมดี ความดันปกติ หัวใจเต้นเป็นปกติ	ชุติวรรณ แสงสำลี (2561, มีนาคม 16) (ไทย)
24	การคัดเลือกวัตถุดิบการประกอบเป็นอาหาร การบดปั้นเป็นคำข้าวด้วยมือ การตะล่อมและเคี้ยวกวฬิงการาหาร การ	ร่างมีส่วนสำคัญ เพราะเมื่อเวลาร่างดูได้เหมาะสมแล้ว จิตใจก็ไม่ต้องมากังวลกับร่างนี้นะ ปวดฟันไม่ใช่เรื่องเล็ก ฟันเสียวไม่ใช่เรื่องเล็ก ดิฉัน เคยเป็นมาหมด ปวด	สิกขมาตุ กล้าข้ามฝัน

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
	กลืน และการกำหนดรู้ คือ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ	ฟัน ฟันเสียว พวกนี้เคยเป็นมาหมด หินปูน มันเกาะฟัน ฟันเสียว ฉะนั้น ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ลงตัวทุกอย่าง ก็เหมือนกับร่างเรา ถ้าเราได้โยคะ ได้ออกกำลังกาย วันทั้งวัน ก็สบาย มันก็ติดใจกับการโยคะ ก็ทำบ่อย ฟันนี้ก็เหมือนกัน การแปรงฟันก็เหมือนกัน การแปรงฟันที่ถูกวิธี มันจะไม่ขี้เกียจทำ มันเหมือนถึงเวลาก็มากินข้าว มันไม่ขี้เกียจ ก็เราได้ดี	(2561, มีนาคม 15) (ไทย)
25	“การเคี้ยว” กระทบด้วยหลายส่วนภายในร่างกายและกระเทือนตลอดจิตเจตสิกและรูป หากกำหนดรู้บ่อย ๆ ประกอบการเคี้ยวทุกครั้งจนเป็นวสี ก็จะรู้แจ้งธรรมะในข้ออื่น ๆ ได้มากขึ้น	การเคี้ยวมีส่วนหรือไม่มีส่วนต้องดูวัตถุที่เราทานเป็นยาด้วย ว่ามีส่วนใดทำให้เกิดโรค การเคี้ยวธรรมดา ส่วนส่งเสริมระบบกระเพาะ มีส่วนทำหน้าที่ไม่ต้องละเอียดมากเกินไป เราดูจากพฤติกรรมการกิน ฉันน้ำก็เหมือนกัน ไม่แต่เฉพาะอาหาร การพักผ่อนก็อยู่ได้ เรากินอาหารให้ร่างกายตั้งอยู่ ไม่ให้เป็นภาระแก่คนอื่น	หลวงพ่อเลี่ยม (2561, เมษายน 9) (ไทย)
26	อาหาร “คำข้าว” เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หากรับประทานตามแบบแผนอาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา และอาหาเรปฏิกูลสัญญาแล้ว จะทำให้ระบบย่อยธาตุดินน้ำไฟลมสมดุล	ใช้เวลาเคี้ยวนานขึ้น เคี้ยวละเอียดช่วยให้ระบบย่อยทำงานเต็มศักยภาพ ส่งผลต่อมน้ำลายหลั่งเอนไซม์เพื่อย่อยอาหารดูดซึมดีขึ้น สมาธิจดจ่อดี ความจำเกิดจากใจที่โปร่งโล่ง ขากรรไกรเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรง อิ่มเร็วขึ้นโดยทานอาหารปริมาณน้อยลง ความรู้สู่ความเชื่อ ประสบปัญหาแล้วเกิดทุกข์ ได้เห็นประโยชน์แล้วพากเพียรปฏิบัติ มีหมู่กลุ่มทำเป็นตัวอย่าง เคี้ยวอาหารฤทธิ์เย็นได้อย่างละเอียดปรับสมดุล ถอนพิษร้อนอย่างใจเย็น ไม่เร่งรีบ	กุศล บูรพากล้าจน (2561, มีนาคม 8) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
27	การประมาณความเพียรด้วย “การเคี้ยว” และกำหนดรู้สภาวธรรมขณะกวฬิงการาหาร เคลื่อนไหวภายในปากและระบบย่อยอย่างประณีต มีผลต่อสุขภาพกายและจิต	รับประทานอาหารก็ค่อย ๆ เคี้ยวไป อ่านเวทนาตามความเป็นจริงของอาหาร อ่านใจว่ามีอาการชอบชังหรือไม่ ถ้ายังมีชอบมีชัง เราก็ใช้พลังปัญญาในการวิปัสสนาตามความเป็นจริง ไม่ใช่เอาตามใจกิเลส	วรัทยา ธรรมรักษ์ 8 เมษายน 2561
28	การเคี้ยวช้าอย่างละเอียด สามารถปฏิบัติภาวนาหยั่งรู้ฤทธิ์ร้อน-เย็นอาหารคำข้าว และปรับสมดุลรวมทั้งถอนพิษได้	ไม่ต้องรีบเร่ง ใจร้อน เคี้ยวให้ละเอียดให้ได้มากที่สุดก่อนกลืน จะทำให้ย่อยง่าย ระบบย่อย ไม่ทำงานหนัก เกิดกรดและความร้อนในระบบเผาผลาญน้อย จึงไม่เจ็บป่วยและแข็งแรง การกินมังสวิรัติ กินผักผลไม้ มีผลต่อร่างกายของคนอย่างมาก และสามารถเคี้ยวให้ละเอียดได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ ยิ่งถ้ารู้สมดุลร้อนเย็นของอาหารด้วยยิ่งทำให้ดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง	สมัชชา พลเขต. 11 มีนาคม 2561
29	การพิจารณาข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” ช่วยให้เราปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จนวางจิตเหนือเวทนาใด ๆ ได้	พอมาปฏิบัติธรรม ก็ตั้งศีลขึ้นมา หมั่นทำก็จะเป็นอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป จนเราไม่ต้องแสวงหา เกิดการทะเลาะแก่งแย่ง ทุบตีกัน ทะเลาะกันเรื่องอาหาร	สมณะบินบน ถิรจิตโต (2561, มีนาคม 4) (ไทย)
30	การรับประทานผักและผลไม้มาก ๆ ทำให้อุจจาระดี อารมณ์ดี โดยเฉพาะตั้งใจเคี้ยวและกำหนดรู้ข้อธรรม ช่วยเสริมสุขภาพจิตด้วย	พยายามเคี้ยวให้นานและละเอียดเท่าที่ทำได้ ช่วยด้านจิตใจ รู้จักคิด พิจารณา กาย วาจา ใจ ทำอาหารกินเอง ปั่นผักผลไม้ ฤทธิ์ร้อน-เย็น ช่วยระบบอาหารและขับถ่ายดี พฤติกรรมการเคี้ยวดีขึ้น การเคี้ยวละเอียดช่วยเรื่องการย่อยและการดูดซึม และเจริญในธรรม เคี้ยวให้นาน ถ้ามีเวลา ทำให้ใจเย็นขึ้นพิจารณา	ศรีรวม มั่งมา (2561, มีนาคม 10) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		ไตร่ตรอง กาย วาจา ใจ ได้ละเอียดขึ้น ความวู่วามลดลงสัก 20%	
31	การรับประทานอาหารตามข้อธรรมโภชเนมัตตุญญุตา (พอประมาณ) ทำให้การเจ็บป่วยน้อยลง	เคี้ยวอาหารละเอียดเพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เคี้ยวช้า ๆ ค่อย ๆ พิจารณารับรสชาติของอาหารแต่ละชนิดว่าเป็นอย่างไร ความช้านี้ช่วยให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น ค่อย ๆ ใจเย็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อนอยู่ รู้ประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารช้า ๆ ละเอียด ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เท่าที่ทำได้ ใช้อาหารสมดุลในการเคี้ยวอาหาร	เครือแก้ว คุณะวัฒนา. (2561, มีนาคม 9) (ไทย)
32	การเคี้ยวอย่างเพลิดเพลินเหมือนคนเคี้ยวหมากพลูหรือหมากฝรั่ง อาจทำให้ฟันและเหงือกแข็งแรงและสุขภาพกายดี	คำหนึ่งเคี้ยวก็หลายครั้งอยู่ สุขภาพก็ว่าดีอยู่นะ ไม่เจ็บไม่ปวด ขับถ่ายสะดวกอยู่ มีอาชีพทำนา กินผัก ผักหญ้ากินหมด ผักปลูกผักไม่ปลูก เอามาใส่กัน กินผักกินหญ้านั่นแหละ มีอะไรก็กิน ผลไม้ก็เหมือนกัน กินมะพร้าว กล้วย ที่กินได้ อันนี้ฟันจริง ยายเคี้ยวหมาก เพราะมันอยากเคี้ยว เคี้ยวแล้วฟันแข็งแรงอยู่ ฟันก็ไม่ผุ พ่อแม่ก็พาเคี้ยว ท่านพาเคี้ยวก็เคี้ยวกับท่าน มันก็เลยชินเลยนะ	ยายสา (2561, มีนาคม 21) (สปป. ลาว)
33	วัฒนธรรมการประกอบอาหารทั้งตำ ซุป เอาะและอุ เป็นภูมิปัญญาการทำคำข้าวให้ละเอียดก่อนการเคี้ยวและการย่อยเพื่อสุขภาวะกายและจิต	ย่ำอาหารเคี้ยวอาหารให้แหลก เคี้ยวค่อย กลืน 3 มื้อ ไม่ได้สังเกตว่านานแค่ไหน กินรู้สึกอิ่มแล้ว ก็พอแล้ว หยุดแล้วก็กินน้ำ กินตามที่ทำมาเคยมา ตามความรู้สึก ป่วยก็หาหมอโรงพยาบาลเอายามาให้กิน กินข้าวเป็นเวลา แข็งแรงดี ย่ำแหลก ยิ่งหลาย ๆ ที กระเพาะก็ย่อยง่าย (ย่อยไว) ไม่แหลก กลืนยาก มีน้ำลายออก รส	แม่เพชร (2561, เมษายน 4) (สปป. ลาว)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		อร่อย ชอบแซบ สบาย ไม่ป่วย แข็งแรงดี สังคม คือเคี้ยวนาน ๆ ธรรมชาติของมัน (ดีไม่เมื่อย) ทดลองของเรา ขณะค่อย ๆ เคี้ยว น้ำลายจะออกมาดี จะคลุกเคล้ากับอาหาร ข้าวเม่า ทำให้อ่อนนุ่มลงเคี้ยวได้	
34	การถ่ายทอดมรดกภูมิปัญญาการกินตั้งแต่วิธีการทำคำข้าวด้วยมือจนถึงการเคี้ยวอย่างประณีต เป็นแบบแผนวิถีพุทธปลูกผังความพอดี พอประมาณและเสียสละ	เคยสอนลูกว่าควรกินอย่างมีมารยาท สำรวมทำอย่างเพื่อนกินให้เรียบร้อย กินให้เสียสละพอประมาณอย่ากินเยอะ การกินไม่ต้องเร่งรีบค่อยเคี้ยวไป ต้องเคี้ยวให้ละเอียด ถ้าเราเคี้ยวไม่ละเอียดจะทำให้ร่างกายไม่ย่อย ถ้าเคี้ยวไม่ละเอียดจะทำให้ย่อยยากจะทำให้เสียสุขภาพ มันจะทำให้ไปเกิดพิษในร่างกายของเรา สิ่งที่ดีที่สุดคือการเคี้ยวสิ่งที่เล็กที่สุดร่างกายเราจะได้ย่อยเป็นพลังงาน	พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ (2561, เมษายน 4) (สปป.ลาว)
35	วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าวที่ตั้งวงล้อม โดยมี “ข้าว” (ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า) เป็นศูนย์กลางนั้น มีผลต่อการจัดระเบียบสังคมเพื่อรักและสามัคคีกัน	บ้านเราเป็นบ้านที่มีเศรษฐกิจดีมีความอบอุ่น ส่วนใหญ่ดำรงชีวิตด้วยศาสนาเป็นจุดเด่นของเรา พุทธศาสนาสอนให้ว่าต้องมีความสามัคคีรักกัน อย่าเป็นการทำร้ายชีวิตซึ่งกันเละกัน หลังจากนั้นจะทำให้พวกเรา มีความรักซึ่งกันและกัน หากพวกเราสงบ จะทำให้พวกเราไม่ทะเลาะมีแต่ความรักกัน มันจะมีการพัฒนาเศรษฐกิจหลายอย่าง สงบมากกว่า	พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ (2561, เมษายน 4) (สปป.ลาว)
36.	การเคี้ยวการคาย เพื่อกำหนดรู้ข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” มีผลต่อการลดละกามคุณและตัณหา	คนโบราณพ่อแม่เคยสอน เคี้ยวอาหารดีก็เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ อะไรที่แข็งๆ ก็ไม่ต้องไปเคี้ยว คายออกมาเลย	พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		เพราะว่ากลัวธาตุของเรานี่บดไม่ได้ ธาตุในท้องของเรามันจะบดไม่ได้	(2561, มีนาคม 20) (สปป.ลาว)
37.	การเพาะปลูกและผลิตพืชผักเพื่อประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติ นอกจากลดอาการป่วยลงแล้ว เป็นการสร้างทานบารมีหรือวิบากดี เพื่อครอบครัวสุขภาวะ	ปลูกเห็ดให้คุณแม่ มีความรักคุณแม่จากเพราะเห็นคุณแม่มีความสุขก็จะทำให้อาหารก็จะปรับไป กินเจ กินมังสวิรัติตามคุณแม่ มีความคิดเตรียม ลดละเลิกเพราะเนื้อสัตว์ทำให้คนป่วย เลยมาผลิตเห็ดให้เป็นอาหารที่ดีกับสุขภาพ การกินอาหารให้เป็นยา ทำตามแม่ มีแม่เป็นหมอรักษาตัวเอง	โพมาลี จันทจักร (2561, เมษายน 15) (สปป.ลาว)
38.	หากขยายความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างประณีตและการกำหนดรู้ข้อธรรมอาหาร 4 แล้ว จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนในชุมชนเพื่อสงบสุขและเป็นชุมชนสุขภาวะ	การกินอาหารให้เป็นยา ทำตามแม่ มีแม่เป็นหมอรักษาตัวเอง กินอาหารให้เป็นยา อาหารที่บ้านไร้สารพิษ มีปลูกเห็ดเองเห็นชีวิตเรียบง่ายขึ้น ตัดสินใจว่า เริ่มลดงานลง แล้วจากคุณแม่แนะนำ เด็กกว่าเชื่อฟังคุณแม่ เมื่อก่อนเป็นเด็กไม่ดี เที่ยวกลางคืน พอประสบอุบัติเหตุ เลยเปลี่ยนตัวใหม่ ปรับพฤติกรรมใหม่ เป็นเด็กดี ทำดีให้คุณแม่ ทุกอย่างก็ดีขึ้น คิดอะไรก็ได้อย่างนั้น คิดเริ่มงานดีก็มาเลย มีความเชื่อว่าตั้งใจทำดีอะไร ก็ได้อย่างนั้น คิดดี ก็จะได้สิ่งดี ได้ประสบความสำเร็จ คิดงานงานก็มาเลย คิดดีดีก็มาเลย จึงไม่กล้าคิดสิ่งไม่ดีเลย	โพมาลี จันทจักร (2561, เมษายน 15) (สปป.ลาว)
39.	ภูมิปัญญาการปั้นแต่งอาหารคำข้าวอย่างประณีตศิลป์ด้วยมือ	ตัวที่จะได้พลังให้กับชีวิตสุด ๆ ก็คือเรื่องจิตใจนั่นหละ ก็พยายามทุก ๆ ครั้งที่คิด	แสงดาว วอน

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
	เป็นการยืดเวลาให้การเคี้ยวระหว่างนั้น บดอาหารอย่างละเอียดมีผลดีแก่สุขภาพ	อย่างนั้น ก็มีครูอาจารย์บอกว่า จิตใจบวกลบให้ผล ได้ 70 จนถึง 100 ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ก็พยายามให้มันถึงขั้นนั้นให้ได้ เพื่อจะไม่ได้เหมือนกับว่าสิ้นเปลืองพลังงาน ก็ค่อย ๆ เห็นหลายอย่าง มันไม่ใช่แค่ระบบการเคี้ยวอย่างเดียวมันหมายถึงว่า การใช้ชีวิตด้วยแน่นอนว่าอยู่ข้างนอกมีเวลาแค่ชั่วโมงเดียว เราจะทำอย่างไร ก็จะไปยากตอนที่เราไปอยู่ร่วมคนอื่นที่ไม่เข้าใจ แต่เอาที่ตัวเราพยายามของเราอยู่นะ ว่าที่เวลามีเราก็เคี้ยวไปเรื่อย ๆ อยู่ที่บ้านที่ไปทำต่อก็พยายามเช่นนั้นเหมือนกัน	(2560, ธันวาคม 17) (สปป. ลาว)
40.	การเคี้ยวและปั้นจิ้มข้าวเหนียวคำข้าว เป็นลีลาในวัฒนธรรมการกินของกลุ่มชาติพันธ์ไท-ลาวเพื่อให้อาหารผักเป็นยา	ตัวที่จะได้พลังให้กับชีวิตสุด ๆ ก็คือเรื่องจิตใจนั่นหละ ก็พยายามทุก ๆ ครั้งที่คิดอย่างนั้น ก็มีครูอาจารย์บอกว่า จิตใจบวกลบให้ผล ได้ 70 จนถึง 100 ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ก็พยายามให้มันถึงขั้นนั้นให้ได้ เพื่อจะไม่ได้เหมือนกับว่าสิ้นเปลืองพลังงาน ก็ค่อย ๆ เห็นหลายอย่าง มันไม่ใช่แค่ระบบการเคี้ยวอย่างเดียวมันหมายถึงว่า การใช้ชีวิตด้วยแน่นอนว่าอยู่ข้างนอกมีเวลาแค่ชั่วโมงเดียว เราจะทำอย่างไร ก็จะไปยากตอนที่เราไปอยู่ร่วมคนอื่นที่ไม่เข้าใจ แต่เอาที่ตัวเราพยายามของเราอยู่นะ ว่าที่เวลามีเราก็เคี้ยวไปเรื่อย ๆ อยู่ที่บ้านที่ไปทำต่อก็พยายามเช่นนั้นเหมือนกัน	แสงดาววอน (2560, ธันวาคม 17) (สปป. ลาว)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
41.	สำนวนที่ว่า กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินกล้วยน้ำว้าบำรุงร่างกาย คือ วัฒนธรรมการกินที่จะศึกษากำหนดรู้ในข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา เพื่อความเบาและสบายตัว	มื้อหนึ่งกินนานประมาณ 30 นาทีเสร็จ ข้าวเหนียวไม่เยอะหรอก เท่ากำปั้นนี่ก็กินหมดแล้ว กินกับอาหารเล็ก ๆ น้อย ๆ บางครั้งก็กินแค่กับแล้วก็เสร็จแล้ว ผักก็กินอยู่ ผักสดก็กิน ผักลวกก็กิน ผักธรรมชาตินี่แหละ เช่น ผักหนาม ผักกูด ผักหวาน ผักชะอม ปลูกเองตามรั้วในบ้าน พวกผักตำลึง ผักบุ้ง อะไรแบบนี้ ผลไม้ก็มีกล้วย กล้วยนี่ก็กินมื้อละ 1 ลูก 2 ลูกไป กินเยอะไม่ได้ มันแน่น หลักคือตาจะกินให้แบบสบายตัว ไม่ให้หนัก กินไม่ให้หนักตัว เพราะว่าตาอยากรักษาสุขภาพ	พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์ (2561, มีนาคม 20) (สปป. ลาว)
42	ภูมิปัญญาการประกอบอาหารคำข้าว ที่มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศผสม เพื่อให้คำข้าวเป็นยา	ศีลทำให้สงบใจ ดีขึ้นเพราะศีล ถือศีล ไม่กินเนื้อ วันศีล วันพระใหญ่ งดกินเนื้อสัตว์ ความดัน หาหมอกินยา แต่ก็ไม่กินยา เน้นกินผักแทน น้องสาวแนะนำให้กินผัก ทำอะไรก็ดีขึ้น กินผัก 2-3 ปี เคยเป็นท้องร่วง ตอนนี้ไม่เป็น รักษาอนามัย กินยา กินน้ำสะอาด กินน้ำย่านาง กินได้อยู่ ใบเตยย่านาง	นางโพธิ์ศรี แซ่ขุนนำ (2561, เมษายน 15) (สปป. ลาว)
43	ภูมิปัญญาพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการปฏิบัติ วันพระ จึงละเว้นอาหารเนื้อสัตว์ และนิยมรักษาพรหมจรรย์เพื่อความเจ็บป่วยน้อยลง และรักษาโรคแบบพึ่งตนเอง	เริ่มเปลี่ยนวิธีกิน ปี 2006 ไม่สบาย เปลี่ยนวิธีกิน ให้ความใส่ใจในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ปี 2006 – 2012 ยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ทดลองอยู่ 6 ปี พอปี 2006 ไปทำงานที่จีน ประชุมเสร็จแล้ว เลี้ยง กินไวน์ ตื่นเช้ากินนมและเต้าหู้ เจ็บท้อง ต้องเข้านอนโรงพยาบาล 1 วันที่จีน	นางคูนดี จันทจักร (2561, เมษายน 15) (สปป. ลาว)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		2012 ไปเช็คสุขภาพ 6 ปี กินเจ 2 มื้อ ข้าวเย็น กลางวันกินเนื้อ ก่อนกินอาหารจะกินผลไม้ก่อน 30 นาที-1 ชั่วโมง เป็นไขมันสูง ก็มาเปลี่ยนเป็นกินเจ 3 มื้อ เช้ากินผลไม้ก่อน ครึ่ง – 1 ชั่วโมง กล้วยแล้วแต่ฤดูกาล ประมาณอย่างละจานต่อมื้อ เช้ากินข้าวเหนียว เที่ยงและเย็น กินข้าวจ้าว ตั้งแต่ 2012 ไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นหวัด 6 ปีนี้ ไม่ได้กินพาราเซตามอน แก้ปวด เป็นไข้ รักษาตัวเองได้ กินสมุนไพร การย่อยอาหาร ไม่มีปัญหาการย่อย ไม่เจ็บกระเพาะ ขับถ่ายได้ง่าย ออกกำลังกาย สบายตัว เบาตัว	
44	“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” การเคี้ยวจึงมีนัยสำคัญ ด้วยขณะเคี้ยวเป็นโอกาสในการฝึกฝนใช้ปัญญาลดกิเลสชอบชังในเรื่องอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อลดการเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเส้นทางการพัฒนาจิตวิญญาณอันผาสุกไปเป็นลำดับ ๆ	เลือกกินอาหารมีประโยชน์ อาหารเป็นยา ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ สมุนไพรเป็นอาหาร เจ็บป่วยต้องเก็บสมุนไพรต้องไปปั่นกินเป็นยา ก็กินสมุนไพรให้เป็นอาหารเป็นยา ไม่ใช่ หายาสมุนไพรรักษาเฉพาะโรค กินอาหารให้เป็นยา แต่ละมื้อกินหลากหลายไม่ให้กินอย่างเดียว องค์ประกอบ เหตุปัจจัย หลายคนป่วยช่วยตัวเองไม่ได้ ให้มาป้องกัน เปลี่ยนวิธีคิด ไม่ต้องรอให้ป่วย แล้วค่อยไปหาหมอ ให้เปลี่ยนวิธีคิด วิธีทำ พยายามให้ความรู้ จัดสัมมนาให้เขากินอาหารที่มีประโยชน์ สาเหตุที่เขาได้เจ็บป่วย ให้ข้อมูลเขามาก ๆ เวลากินอาหารแบบนี้ส่งผลระยะยาว เจ็บป่วยมากกินอาหารแบบปัจจุบัน	นางคูนดี จันทจักร (2561, เมษายน 15) (สปป. ลาว)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
45	การกินอาหารควรกินเพื่อความสงบสบายของชีวิต กินเพื่อประโยชน์ ไม่ได้กินเอาอร่อย กินเพื่อลดกิเลส กินเพื่อทำกิจกรรมการงานที่สร้างสรร ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น	ไม่ได้กินอาหารตามชอบชัง กินตามประโยชน์ อาหารที่เป็นโทษ พวกเนื้อสัตว์ เนื้อไม่เอา กาแฟไม่กิน ชาไม่กินเมื่อก่อนต้องกินจิ้มจุ่ม ของทอด พวกของทอดตัดออกมา กำหนดให้เป็นศีลได้ ภูมิปัญญาการเคี้ยว ไม่มี ของชาวบ้านบ้านนี้มีแต่เรื่องการสานกระบุง กินอาหารเคี้ยวอาหารไม่มี หลวงพระบางแล้วแต่ละท้องถิ่น คนส่วนใหญ่ กินเป็นครอบครัว กลางคืนกินกับครอบครัว กลางวันกินใครกินมัน ส่วนใหญ่จะเห็นรีบกินรีบไป คนลาวป่วยเป็นโรคอาหารจานด่วน ข้าวเหนียวจะทำให้เป็นเบาหวานได้ เห็นหลายคนเป็นเบาหวาน อ่านหนังสือช่วยได้ แนะนำจัดสัมมนาให้พนักงาน ทำให้ถูกวิธีป้องกันดีกว่าแก้	นางคูนดี จันทจักร (2561, เมษายน 15) (สปป. ลาว)
46	ความเชื่อในการกินอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่มีบาป ไม่มีโทษ แบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง	กินมังสวิรัติดีที่สุด ถ้าทำได้ จะทำให้ท่านสุขภาพพลานามัยแข็งแรงและไม่มีโรคกายและใจ สาธุ ๆ ก่อนปฏิบัติการเคี้ยวอาหารจะเป็นแบบรีบร้อน ๆ มูมมามไม่ค่อยละเอียด หลังจากปฏิบัติตามแล้ว การกินอาหารจะเป็นไปแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยว คำเล็ก ๆ เคี้ยวอย่างละเอียดยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ามีความเชื่อในการกินอาหารแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย ข้าพเจ้าไดพิสูจน์มาแล้ว ถ้าทำตรงกันข้ามจากที่ว่ามานี้ เห็นมีผลต่อ	พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร (2561, พฤษภาคม 23) (สปป. ลาว)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		ร่างกาย คือ ทำให้อาหารย่อยไม่ดี รสอาหารที่จะไปเลี้ยงร่างกายไม่มีประสิทธิผลเต็มที่ ควรจะปรับแก้กินอาหารให้ช้าลง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ ถ้าเคี้ยวอาหารแบบเร็วและหยาบ จะส่งผลอาหารไม่ย่อย มีอาการท้องผูก ส่งผลให้เป็นริดสีดวง ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์จะเสีย ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น และมีผลสติปัญญาไม่แจ่มใส ถ้าเคี้ยวอาหารแบบช้าละเอียดจะส่งผลต่อสุขภาพในแนวตรงกันข้ามที่กล่าวมา	
47	การกินอาหารอย่างมีสติ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมลดละเลิกเหตุของการเกิดโรคได้	ข้าพเจ้าเข้าใจว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแบบมีสตินั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจอย่างยิ่ง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ดีไม่ละเอียด จะส่งผลต่อสุภาพกายและใจทั้งระยะสั้นและระยะยาว ควรจะปรับปรุงพฤติกรรม (กรรม) การกินแบบมีสติและงดเว้นอาหารที่มีสารพิษ การกินอาหารที่มีสติค่อย ๆ กินไม่รีบร้อน และไม่ต้องกินมากเกินประมาณ และควรงดเว้นอาหารที่มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน จะทำให้สบายเบากายและเบาใจ	พระอาจารย์มหาอุดรอนุตตโร (2561, พฤษภาคม 23) (สปป. ลาว)
48	การได้พบสัตบุรุษ (ผู้ที่มีความรู้และสามารถปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้) ถึงได้ฟังสัทธรรม (ความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์) เมื่อได้ฟังสัทธรรม จะเกิดศรัทธา จะทำให้	ได้มาฟังธรรมจากท่านผู้รู้ที่สวนป่านาบุญ จิตใจก็ปลอดโปร่ง โล่ง ก็ได้มีชีวิตใหม่ ได้ยินที่บ่เคยได้ยิน ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง ใจเฮามันก็ยิ้มได้ ทุกข์หลายยิ้มบ่ได้ ตอนอยู่บ้าน กิเลสมันน้อย ๆ ลง ลดไม่ถึงหมด	แม่หอม (2561, มีนาคม 21)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
	ตั้งใจลงมือปฏิบัติ เป็นฉันทะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้เท่าทันกิเลส ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้	แต่น้อยลง รู้ทันกิเลส เช่น ความทุกข์ที่ไม่สมดุลในครอบครัว	(สปป. ลาว)
49	การทำความสบายให้กับตน ประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย เที่ยวไปในกาละอันสมควร ประพฤติเพียรดั่งพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) จะทำให้เจ็บป่วยน้อย สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก	เอาตามโภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อยพอดี แค่พออิ่มก็หยุด ก็ดื่มน้ำเข้าไปพอดี ถ้าเป็นข้าวเหนียวจะประมาณ 30 คำ ถ้าเป็นข้าวเจ้าจะประมาณ 1 จานขนาดกลาง ประมาณ 1 นาทีต่อคำ อาหารทั้งมือโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 40 นาที ณ ปัจจุบัน การเคี้ยวดีขึ้น 20 % สุขภาพในปัจจุบันดีขึ้น มาจากการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวช้าละเอียดดีขึ้นเกิน 50 % เกิดจากการรู้โทษของกินอาหารไม่ถูกต้อง	พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร (2561, พฤษภาคม 23) (สปป. ลาว)
50	ท่านสามารถพึ่งตนเองในเรื่องของการกินอาหารอย่างลดกิเลสและรักษาโรคได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถแบ่งปันสิ่งดี ๆ ได้เพิ่มขึ้น	ปวดเมื่อยก็ลด เบาหวานก็ลด ปวดเมื่อยตามแขนตามขาก็ลดหลาย เคยปวดเคยเมื่อย ก็คล่องไป แต่เฮาก็ต้องทำไปเรื่อยๆ เฮาก็ดัดกายได้ เมื่อก่อน บ่เคยออกกำลังกาย มาเจอศูนย์เรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 แล้ว ก็ต้องทำทุกอย่าง ออกกำลังกายเป็นหลัก อาหารจืดเป็นหลัก ทำใจ ทำใจว่าละโรคละกิเลส แต่มันก็ดีขึ้นจริง ก็ดีอีหลี ๆ ก็อยากบอกญาติพี่น้องหลายๆ ที่เป็นโรคในตัว อยากชวนมา	แม่หอม (2561, มีนาคม 21) (สปป. ลาว)
51	พื้นฐานในการดูแลสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ กินอาหาร	เวลาไปไหนกับเพื่อน มักจะกินอาหารช้ากว่าเพื่อน ๆ เคี้ยวช้า เคี้ยวบางครั้งเป็น	มีโน จันทจักร

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
	ที่ถูกสมดุลร้อนเย็นในปริมาณที่พอเหมาะ เคี้ยวให้ละเอียดพอดี และเรียนรู้การลดละเลิกความชอบชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร	ชั่วโมง เพราะระหว่างเคี้ยวก็จะคิดอะไรที่มีประโยชน์ หรือมีงานที่คั่งค้างอยู่บ้างก็เอามาคิดระหว่างรับประทานอาหารทุกครั้ง เมื่อกินอาหารจึงไม่ค่อยรีบร้อน เพราะเวลากินก็คิดไปด้วย ทำไปพร้อมกัน คิดพิจารณาและทำประโยชน์เป็นหลัก	(2561, เมษายน 15) (สปป. ลาว)
52	ท่านได้พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีอาการชัง (ชอบ) ในอาหารที่เราชัง (ชอบ) และโทษของการมีอาการชอบ (ชัง) ในอาหารที่เราชอบ (ชัง) จนรู้เชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมและผลการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งของการมีอาการชอบชังความยึดมั่นถือมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียดและทำการพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด	มีประสบการณ์อยู่พอสมควร ข้าพเจ้าจะกินอาหารแบบง่าย ๆ จะกินมากโดยเฉพาะผักและน้ำพริก และอาหารที่ย่อยง่าย ทำให้ข้าพเจ้าไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยมีโรคมาก ร่างกายไม่อ้วนแข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส ผู้แนะนำการกินเคี้ยวอาหารที่ถูกต้องส่วนหนึ่งเกิดจากการอ่านหนังสือต่าง ๆ และจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เกิดจากการอ่านหนังสือ วารสารต่าง ๆ การศึกษาธรรมะ และการได้ยินได้ฟังครูอาจารย์แนะนำ	พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร (2561, พฤษภาคม 23) (สปป. ลาว)
53	พฤติกรรมกายวาจาใจที่ถูกศีลจะนำไปสู่ความผาสุกทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา ได้อย่างยังยืน	เหตุปัจจัยที่ทำให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร คือ ปัญหาสุขภาพของตนเอง เพราะมีปัญหาในเรื่องการขับถ่าย โรคกระเพาะ เพราะมีปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด ทำให้มีความรู้ด้านสุขภาพดีขึ้นมากกว่า	ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร (2561, เมษายน 17)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		เมื่อก่อน รู้จักร่างกายของตนเองดีขึ้น และได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในการฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ทำให้มีความสุขกายสบายใจมากขึ้น สามารถแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติให้แก่พ่อแม่คนในครอบครัว เพื่อนสนิท และคนรู้จักทั่วไปได้ปฏิบัติตาม จึงทำให้จิตใจของข้าพเจ้ามีความสุข สงบอย่างแท้จริง เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้ามีสติในการเคี้ยวอาหารทุกคำและเคี้ยวละเอียดกว่าเมื่อก่อน ปัญหาละอุปสรรคของการเคี้ยวอาหารคือคนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ เวลาทานอาหารมักขาดสติ ข้าพเจ้ายังรู้น้อยเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด รู้เพียงว่ามีผลดีต่อสุขภาพ ยังขาดข้อมูลแบบละเอียด ข้อเสนอแนะให้เผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการเชิงลึกเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด	(สปป. ลาว)
54	ความสุขความอร่อยในการกินอาหาร ไม่ได้อยู่ที่รสอาหาร แต่อยู่ที่ใจที่รู้คุณค่าประโยชน์ หรือสามารถเอาประโยชน์ในอาหารหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้	รู้ว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น การเคี้ยวอาหารมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดดีพอร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควรจะเป็น ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่	ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร (2561, เมษายน 17)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		เต็มที่ และจะทำให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น เมื่ออวัยวะภายในร่างกายเสื่อมลง ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ซึ่งก็กระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ อารมณ์เสียง่าย ซึมเศร้า หดหู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย จากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ก็จะส่งผลถึงปัญญา ความคิดความอ่าน อาจทำให้ขาดสติ ขาดสมาธิ ความคิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้อยประสิทธิภาพลง การตัดสินใจผิดพลาดได้	(สปป. ลาว)
55	การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว	ตนเองรู้ว่าที่แม่สอนเป็นเพราะบรรพบุรุษสอนมา ตนเองรู้ว่าการเคี้ยวอาหารทำให้ตนเองเป็นคนใจเย็น และคุณแม่สอนให้เรียนรู้ว่ากินอาหารให้เป็นยา เพราะตอนท้องอืดคุณแม่ให้ดื่มน้ำสมุนไพร ก็ดีขึ้น เห็นด้วยกับการปรับพฤติกรรมให้มาเคี้ยวอาหารให้ละเอียดลง เพราะการเคี้ยวอาหารช้า ๆ ทำให้ตนเป็นคนใจเย็น	มีโน จันทจักร (2561, เมษายน 15) (สปป. ลาว)
56	การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า	ก็แบบศรัทธาอาจารย์ แล้วก็มาบำบัดลูกดีขึ้น เกิดศรัทธาแล้วก็ศรัทธาแท้ ๆ เลย ก็ใช่อยู่ว่าเรื่องบำบัดแล้วลูกดีขึ้น ก็ศรัทธาอาจารย์แรง เพราะว่าตัวเองเป็นคนศรัทธาตถาคตอยู่แล้ว ก็มาเน้นอาจารย์อธิบาย อธิบายของท่านไป ท่านก็พูดเรื่องศีล 5 พูดเรื่องพุทธ แล้วก็เรื่องศีล 5	เกศมณี สุขสวรรค์ (2561, พฤษภาคม 6) (สปป. ลาว)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
		พ่อถือศีล 5 นี่แหละ ศีล 5 ก็ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนี่แหละ ไม่โกหก ไม่เจ้าชู้ ไม่ดื่มสุรา ไม่ดื่มเหล้า คือว่าเราก็ภูมิใจ เราไม่ได้หลอกลวงสังคม ไม่เป็นภาระสังคม ไม่ให้ลำบากเพราะเรา ช่วยสังคมให้เดินไปตามแนวทางของภาคของรัฐ	พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์ (2561, มีนาคม 20) (สปป. ลาว)
57	การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้	มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพ ทำให้กินช้าเป็น เคี้ยวละเอียดเป็น เคี้ยวจนกิเลสดับแล้วค่อยกลืน ถ้ากิเลสไม่ดับมันอร่อย ก็เคี้ยว 4-5 นาที จนกิเลสดับ มันบอกไม่อร่อย แล้วจึงกลืน ถ้าอร่อยจะไม่กลืน เวลาว่าง ก็มาช่วยล้างห้องน้ำห้องที่สกปรก ช่วยงานครัว แกะถั่ว เมื่อก่อนที่ทุกข์มีปัญหา เราปล่อยวางไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะปล่อยวางอย่างไร หลวงพ่อสอนว่า ให้รู้แล้วละ แต่ไม่รู้จะปล่อย จะละอย่างไร แต่พอมาเรียนรู้การดูแลสุขภาพที่นี่ มันเบา มันเย็น ปล่อยลง วางลงได้	บุญมี อาริยวงศ์ (2561, พฤษภาคม 9) (สปป. ลาว)
58	การได้พิจารณาล้างความชอบชังกิเลสในคำข้าว ส่งผลให้สามารถแยกแยะ พิจารณาเลือกสิ่งที่ร่างกายต้องการ ได้ดีมากขึ้นตามลำดับ	โภชเนมัตตัญญุตา หนึ่งในข้อปฏิบัติในจรณะ 15 พระพุทธเจ้า ได้เจาะลงไปเลยว่า เส้นทางสู่การบรรลุธรรม ข้อที่ 1 สังวรศีล 2 สำรวมอินทรีย์ 3 โภชเนมัตตัญญุตา จึงจะก้าวไปสู่ชาคริยานุโยคะ หิริ โอตัปปะ พหุสัจจะ ธรรมกถึก วิริยารัมภะ สติ ปัญญา ไปจนถึง ฌาน 4 การเคี้ยวนี้ไปจนถึงฌาน 4 ถึงการเคี้ยวเลย	ใจเพชร กล้าจน (2561, เมษายน 4) (ไทย)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	คำสัมภาษณ์	ผู้ให้ข้อมูล
59	การเคี้ยวละเอียด เคี้ยวอย่างมีสติ ที่จะพิจารณาความชอบชังในอาหารแต่ละคำ ลดละเลิกการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสจากอาหาร พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิดและประโยชน์หรือโทษ จากการไม่มีหรือมีกิเลส พิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกิเลส ล้างความใจร้อน โดยการเคี้ยวจนละเอียด กลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ แล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด	หัวใจที่สำคัญพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าถ้าเรามีศีล โรคจะหายฉับพลัน เฉียบพลัน เพราะจะไปช่วยอย่างมาก ช่วยการแพทย์ทุกแผนช่วยการดูแลสุขภาพทุกแผนอย่างมาก เราลองมาเริ่มต้นและค่อย ๆ ลองอ่านคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่าศีลที่รักษาโรคได้เป็นยังไร รักษาได้ที่โรคกายโรคใจและกำจัดเรื่องเลวร้ายทั้งมวลได้และนำสิ่งดี ๆ มาสู่ชีวิตได้	ใจเพชร กล้าจน (2561, เมษายน 4) (ไทย)
60	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราลดกิเลสในอัตตาได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่น ๆ ได้ เมื่อล้างอัตตาเราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตาม หรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย	การเคี้ยวละเอียด ทำให้ย่อยง่าย ร่างกายแข็งแรง พระพุทธเจ้า ยังสอนรวมไปถึงการล้างชอบชังได้ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราลดกิเลสในอัตตาได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่นๆ ได้ เมื่อล้างอัตตา เราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตาม หรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย	ใจเพชร กล้าจน (2561, เมษายน 4) (ไทย)

จากตารางที่ 8 แสดงการสังเคราะห์และสกัดสาระสำคัญขององค์ความรู้และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มาสร้างเป็นกระทงคำถาม และพัฒนาสร้างเป็นแบบสอบถาม ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย เพื่อนำไปเก็บข้อมูลถึงพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้จริงตามระดับความเป็นจริงจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นการศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการวิเคราะห์หาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางในการสร้างยุทธศาสตร์ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยต่อไป โดยมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบสอบถามก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง ดังนี้

การตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามจำนวน 60 ข้อ ที่ได้สร้างขึ้นมาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. ความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาและตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปเก็บข้อมูล โดยใช้วิธี IOC (Item – Objective Congruence) เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยทุกข้อคำถามในแบบสอบถามทั้ง 60 ข้อ มีค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือเนื้อหาที่ต้องการ

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทำการทดลองใช้ (Try - Out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามมีภาษาที่สามารถสื่อความหมายได้ตรงตามวัตถุประสงค์และมีความเหมาะสมหรือไม่ มีความยากง่ายในการทำความเข้าใจเพียงใด จากนั้นจึงนำมาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าเท่ากับ 0.985 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้ สามารถสรุปได้ว่า แบบสอบถามชุดนี้มีความน่าเชื่อถือในระดับสูงมาก

ผลพฤติกรรมจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปเก็บข้อมูลผลพฤติกรรมจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 593 ชุด แบบเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี อันประกอบด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาบำเพ็ญและอาศัยอยู่ในชุมชนแบบประจำและแบบไม่ประจำ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้มาเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมในพื้นที่ดังกล่าว และชาวชุมชนบุญนิยมบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อตอบแบบสอบถาม รวบรวมได้ข้อมูลจำนวน 593 ชุด จากผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 20 ปีขึ้นไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ที่นำเสนอในบทนี้ ประกอบด้วย 1) สถิติวิเคราะห์ เชิงพรรณนาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย 3) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	92	15.51
	หญิง	501	84.49
	รวม	593	100.00
อายุ	20-40 ปี	81	13.66
	41-60 ปี	349	58.85
	61-80 ปี	160	26.98
	มากกว่า 80 ปี	3	0.51
	รวม	593	100.00

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
สัญชาติ	ไทย	588	99.2
	ลาว	2	0.3
	ไทยอเมริกัน	1	0.2
	อเมริกัน	1	0.2
	พม่า	1	0.2
รวม		593	100.00
เชื้อชาติ	ไทย	570	96.1
	ลาว	3	0.5
	จีน	16	2.7
	กระเหรี่ยง	1	0.2
	เวียดนาม	1	0.2
	อเมริกัน	2	0.3
รวม		593	100.00
สถานภาพ	โสด	236	39.8
	สมรส อยู่ด้วยกัน	232	39.1
	สมรส แยกกันอยู่	25	4.2
	หย่า	51	8.6
	หม้าย คู่สมรสเสียชีวิต	49	8.3
รวม		593	100.00
การศึกษาระดับ	ปริญญาเอก	14	2.4
	ปริญญาโท	92	15.5
	ปริญญาตรี	266	44.9
	อนุปริญญา/ปวส.	29	4.9
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	80	13.5
	มัธยมศึกษาตอนต้น	28	4.7

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
การศึกษา (ต่อ)	ประถมศึกษา	80	13.5
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	4	0.7
รวม		593	100.00
อาชีพ	กสิกร/เกษตรกร	64	10.8
	ข้าราชการ	10	1.7
	ข้าราชการบำนาญ	56	9.4
	ครู อาจารย์ นักวิชาการ	14	2.4
	ค้าขาย	65	11.0
	แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	49	8.3
	รับจ้าง	28	4.7
	จิตอาสา	104	17.5
	นักปฏิบัติธรรม	37	6.2
	นักบวช	21	3.5
	พนักงานบริษัท	17	2.9
	พนักงานวิสาหกิจ	2	0.3
	แม่บ้าน	31	5.2
	ว่างงาน /อื่น ๆ	95	16.0
รวม		593	100.00
ภูมิลำเนาภาค	เหนือ	29	4.9
	ใต้	93	15.7
	ตะวันออก	30	5.1
	ตะวันตก	9	1.5
	กลาง	180	30.4
	อีสาน	248	41.8
	ต่างประเทศ	4	0.7
รวม		593	100.00

จากตารางที่ 9 พบวา กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มีข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

เพศและอายุ สวนใหญเป็นเพศหญิง จำนวน 501 คน คิดเป็นร้อยละ 84.49 เพศชาย จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 15.51 โดยมีอายุ อยู่ในชวงอายุ 41 - 60 ปี มากที่สุด จำนวน 349 คน คิดเป็นร้อยละ 58.85 อายุ 61 - 80 ปี จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 26.98 อายุ 20 - 40 ปี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 13.66 และมากกว่า 80 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.51

สัญชาติและเชื้อชาติ ผู้ตอบสอบถามร้อยละ 99.2 หรือจำนวน 588 คน เป็นชาวไทย โดยมีชาวต่างชาติที่ได้ร่วมตอบแบบสอบถามเป็นคนสัญชาติ ลาว 2 คน ไทยอเมริกัน 1 คน อเมริกัน 1 คน และพม่า 1 คน คิดรวมเป็นร้อยละ 0.8 ส่วนเชื้อชาติ ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเชื้อชาติไทยเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 96.1 จำนวน 570 คน และเป็นเชื้อชาติ ลาว 3 คน จีน 16 คน กระเหรี่ยง 1 คน เวียดนาม 1 คน อเมริกัน 2 คน คิดรวมเป็นร้อยละ 3.9

ด้านสถานภาพสมรส ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นโสด จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ39.8 รองลงมาสมรสและอยู่ด้วยกัน จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ39.1 และที่น้อยที่สุด คือ หม้ายหรือคู่สมรสเสียชีวิต จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3

ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 รองลงมาเป็นระดับปริญญาโท จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และน้อยที่สุดคือ ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7

อาชีพ ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นจิตอาสา จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 รองลงมาเป็นว่างงานและอื่น ๆ รวมจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 ค้าขาย 65 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 กสิกรหรือเกษตรกร จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8 นักบวชและนักปฏิบัติธรรม รวม 58 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 และที่น้อยที่สุดคือ พนักงานบริษัทและพนักงานวิสาหกิจ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2

2) การวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูลก่อนการนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว ก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Factor Analysis ได้นำมาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูล โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ KMO and Batlett’s Test โดยผลการวิเคราะห์จะมีค่าระหว่าง 0-1 และมีการแปลผลดังนี้

ถ้าค่า KMO ที่มีค่าน้อย (เข้าสู่ศูนย์) แสดงว่าเทคนิค Factor Analysis ไม่เหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ข้อมูลที่มีอยู่

ถ้าค่า KMO มีค่ามาก (เข้าสู่หนึ่ง) แสดงว่าเทคนิค Factor Analysis มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ข้อมูลที่มีอยู่

โดยทั่วไปถ้าค่า KMO < 0.5 จะถือว่าข้อมูลที่มีอยู่ไม่เหมาะสมที่จะใช้เทคนิค Factor Analysisผลการวิเคราะห์ เป็นดังนี้คือ

ตารางที่ 10 แสดงค่า KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	0.962
Bartlett's Test of Sphericity Approx Chai - Square	25837.266
Df	2415
Sig	.000

จากตารางที่ 10 ผลการตรวจสอบข้อมูลชุดนี้ พบว่ามีค่า KMO and Bartlett's Test เท่ากับ 0.962 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.5 และเข้าใกล้ 1 จึงถือว่า ชุดข้อมูลนี้มีความเหมาะสมที่จะใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ (KMO and Bartlett's Test)

ค่า Bartlett's Test of Sphericity ใช้ทดสอบสมมุติฐาน

H0 ตัวแปรต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

H1 ตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กัน

สถิติทดสอบ มีการแจกแจงโดยประมาณพบว่า ค่า Chi – Square = 25837.266 ค่า Significance = 0.0000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธ H0 ยอมรับ H1 นั่นคือตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กัน จึงสามารถนำเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบมาใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป

สัญลักษณ์ในการวิจัย

เพื่อสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจึงใช้สัญลักษณ์แทนตัวแปรทั้งหมดดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 หมายถึง สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

องค์ประกอบที่ 2 หมายถึง อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนาบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

องค์ประกอบที่ 3 หมายถึง อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”

องค์ประกอบที่ 4 หมายถึง บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

องค์ประกอบที่ 5 หมายถึง การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

องค์ประกอบที่ 6 หมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่งเทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) โดยใช้วิธีการสกัดองค์ประกอบที่เป็นไปได้

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จำนวน 60 ข้อ โดยการผ่านพิจารณาตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุด แล้วนำไปการทดสอบ (Try-out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบว่าคำถามสามารถสื่อความหมายตรงตามความต้องการ ตลอดจนมีความเหมาะสมหรือไม่ มีความยากง่ายเพียงใดและหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุดแล้ว ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.985 จากนั้นนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในพื้นที่หน่วยวิจัยที่เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ บุคคลที่เป็นจิตอาสาวิถีธรรมที่มาบำเพ็ญและอาศัยอยู่ในชุมชน นักปฏิบัติธรรม รวมทั้งประชาชนทั่วไปที่มาอบรมค่ายสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก รวมจำนวน 593 คน บันทึกข้อมูลในตารางโปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ด้วยเทคนิค Exploratory Factor Analysis ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์จำนวนองค์ประกอบ ค่าการร่วม (Communality) ค่าไอเกน (Eigen Value) ค่าร้อยละของความแปรปรวน (% of Variance) และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม (Commulative % of Variance) สกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (Principal Component Analysis) แสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 11 องค์ประกอบรูปแบบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

ตัวแปร	ค่าการร่วมกัน	ค่าไอเกนของการแปรปรวน	ค่าร้อยละของความแปรปรวน	ค่าร้อยละความแปรปรวนสะสม
องค์ประกอบที่ 1 หมายถึง สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา	1	12.493	16.883	16.883
องค์ประกอบที่ 2 หมายถึง อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา	1	10.466	14.143	31.026
องค์ประกอบที่ 3 หมายถึง อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”	1	10.006	13.522	44.548
องค์ประกอบที่ 4 หมายถึง บุคคลปฏิบัติการเคี้ยว การคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว	1	4.097	5.536	50.084
องค์ประกอบที่ 5 หมายถึง การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย	1	3.093	4.180	54.264
องค์ประกอบที่ 6 หมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต	1	3.034	4.099	58.364

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบที่เหมาะสมมีทั้งสิ้น 6 องค์ประกอบ ค่าความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบเท่ากับร้อยละ 58.364 ของความแปรปรวนทั้งหมดผลการหมุนแกนภายหลังการสกัดองค์ประกอบ (Factor Rotation) เพื่อให้ค่าแปรสัมพันธ์กับองค์ประกอบมากขึ้น โดยการหมุนแกนแบบออร์ไธกอนอล (Orthogonal Rotation) วิธีวาริแมกซ์ (Varimax)

2. ผลการหมุนแกน 256 รอบ ได้แบบแผนองค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จากข้อคำถาม 60 ข้อ มีข้อคำถามที่ใช้ได้จำนวน 48 ข้อ และข้อคำถามที่ใช้ไม่ได้ ไม่สามารถจัดเข้าองค์ประกอบใดได้จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 16, 19, 20, 34, 43, 44, 45, 49, 50, 51

จากนั้น นำผลมากำหนดเป็นองค์ประกอบของรูปแบบการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย 6 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา จำนวน 23 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 12, 28, 18, 48, 1, 10, 54, 22, 5, 11, 7, 56, 59, 30, 8, 15, 25, 26, 53, 23, 58, 17, 14

องค์ประกอบที่ 2 อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย 37, 56, 46, 21, 55, 29

องค์ประกอบที่ 3 อาหารคำข้าว คือ อุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4” จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย 2, 47, 13, 52

องค์ประกอบที่ 4 บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย 57, 31, 27, 60

องค์ประกอบที่ 5 การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย 55, 18, 6, 57, 13, 9, 38, 36

องค์ประกอบที่ 6 กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย 35, 33, 39, 32, 41, 24, 42, 40

3. การตั้งชื่อองค์ประกอบ ผู้วิจัยตั้งชื่อองค์ประกอบตามที่วิเคราะห์ได้ทั้ง 6 ประกอบ โดยพิจารณาจากข้อคำถามโดยรวมทั้งหมดที่มีอยู่ในองค์ประกอบนั้น รายละเอียดปรากฏผลดังตารางที่ 11 ตามลำดับ

การตั้งชื่อองค์ประกอบ

ผู้วิจัยตั้งชื่อองค์ประกอบที่วิเคราะห์ได้ทั้ง 6 องค์ประกอบ โดยพิจารณาจากข้อคำถามโดยรวมทั้งหมดในแต่ละองค์ประกอบ รายละเอียดการตั้งชื่อองค์ประกอบ มีดังนี้

ตารางที่ 12 องค์ประกอบที่ 1 สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
12.	“ปัญญา” ในอินทรีย์ 5 เกิดขึ้นอันเนื่องจากอาหารคำข้าว และการเคี้ยวที่พึงกำหนดรู้และบริโภคพอเพียงในสภาวธรรม “โภชเนมัตตัญญุตา”	0.724
28.	การเคี้ยวช้าอย่างละเอียด สามารถปฏิบัติภาวนาหยั่งรู้ฤทธิ์ร้อน-เย็นอาหารคำข้าว และปรับสมดุลรวมทั้งถอนพิษได้	0.721
18.	การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างละเอียดประณีตด้วยการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง	0.697
48.	การได้พบสัตบุรุษ (ผู้ที่มีความรู้และสามารถปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้) ถึงได้ฟังสัทธรรม (ความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์) เมื่อได้ฟังสัทธรรม จะเกิดศรัทธา จะทำให้ตั้งใจลงมือปฏิบัติ เป็นฉันทะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้เท่าทันกิเลส ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้	0.687
1.	การรับประทานอาหารทุกครั้งด้วย “สติ” พิจารณาว่ารับประทานอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพิจารณาบาปบุญคุณโทษ	0.686
10.	การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี ทำให้รู้สึกเบาเนื้อเบาตัว สามารถปล่อยวาง “รูป” และเข้าถึงความรู้ “นาม” ลหุตาเจตสิก มีผลต่อการมีโรคน้อย	0.682
54.	ความสุขความอร่อยในการกินอาหาร ไม่ได้อยู่ที่รสอาหาร แต่อยู่ที่ใจที่รู้คุณค่าประโยชน์ หรือสามารถเอาประโยชน์ในอาหารหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้	0.678
22.	การรับประทานอาหารคำข้าวด้วยการเคี้ยวอย่างประณีต สามารถลดจำนวนมื้ออาหารด้วยตนเอง กำหนดรู้และเห็นจนแยกกายและจิตได้	0.678

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
5.	กวฬิงการาหาร หมายถึงการรวมคำข้าว ตะล่อมในปากพร้อมทั้งเคลื่อนไหวบดเคี้ยว ทำให้เกิดความรู้ เพื่อเจริญภาวนา ลดกิเลสในผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ในที่สุด	0.672
11.	อาหารคือ เครื่องค้ำจุนชีวิต หากเสพกวฬิงการาหารอย่างประณีตถูกวิธี ก็เข้าถึงผัสสาหาร โดยกำหนดรู้ระหว่างการเคี้ยวถึงการบรรจบกันแห่งอายตนะภายใน-นอก เข้าถึงเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน	0.672
7.	การเคี้ยว “คำข้าว” อย่างประณีต คือ การค้ำจุนชีวิตและเป็นการกำหนดรู้เพื่อปฏิบัติวิปัสสนาในอันที่จะช่วยลบล้างโมหะหรือหลงชอบหลงชังได้	0.66
11.	อาหารคือ เครื่องค้ำจุนชีวิต หากเสพกวฬิงการาหารอย่างประณีตถูกวิธี ก็เข้าถึงผัสสาหาร โดยกำหนดรู้ระหว่างการเคี้ยวถึงการบรรจบกันแห่งอายตนะภายใน-นอก เข้าถึงเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน	0.672
56.	การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า	0.654
59.	การเคี้ยวละเอียด เคี้ยวอย่างมีสติ มีสติที่จะพิจารณาความชอบชังในอาหารแต่ละคำ ลดละเลิก การเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสจากอาหาร พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิด และประโยชน์หรือโทษ จากการไม่มีหรือมีกิเลส พิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกิเลส ล้างความใจร้อนโดยการเคี้ยวจนละเอียดแล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด	0.652
30.	การรับประทานผักและผลไม้มากๆ ทำให้อุจจาระดี อารมณ์ดี โดยเฉพาะตั้งใจเคี้ยวและกำหนดรู้ข้อธรรม ช่วยเสริมสุขภาพจิตด้วย	0.641
8.	การเคี้ยวละเอียด พร้อมใช้เวลากำหนดรู้ ทำให้เราเห็นชัดเจนในการสัมพันธ์กันของรูป 28 หรือเข้าถึงกายคตาสติ และแยกรูปแยกนามได้ในที่สุด	0.636
15.	การเคี้ยวอาหารอย่างประณีตตามแบบแผนพุทธศาสตร์แล้ว จะมีผลต่ออินทรีย์ 5 สามารถกำหนดรู้ในตัณหา 3 เข้าถึงจิตเจตสิกเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิตอายุยืน	0.619

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
25.	“การเคี้ยว” กระทบด้วยหลายส่วนภายในร่างกายและกระเทือนตลอดจิตเจตสิกและรูป หากกำหนดรู้บ่อย ๆ ประกอบการเคี้ยวทุกครั้งจนเป็นวสี ก็จะรู้แจ้งธรรมะในข้ออื่น ๆ ได้มากขึ้น	0.619
26.	อาหาร “คำข้าว” เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หากรับประทานตามแบบแผน อาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา และอาหาเรปฏิกูลสัญญาแล้ว จะทำให้ระบบย่อยธาตุดินน้ำไฟลมสมดุล	0.595
53.	พฤติกรรมกายวาจาใจที่ถูกศีล จะนำไปสู่ความผาสุกทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาได้อย่างยังยืน	0.585
23.	ปฏิบัติการเคี้ยวที่ควบคู่กับการกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ เวทนา ตัณหา และนามรูป ก่อเกิดสติสัมปชัญญะ ส่งผลดีต่อมหาภูตรูปหรือธาตุ 4 และรูปที่อาศัยเกิดจากมหาภูตรูป	0.567
58.	การได้พิจารณาล้างความชอบชังกิเลสในคำข้าวส่งผลให้สามารถแยกแยะพิจารณาเลือกสิ่งที่ร่างกายต้องการ ได้ดีมากขึ้นตามลำดับ	0.548
17.	การตะล่อมอาหารคำข้าวนั้น ในวัฒนธรรมการกินดั้งเดิม มีแบบแผนใช้มือปั้นให้ละเอียดระดับหนึ่งก่อนเข้าปาก ฉะนั้นภูมิรู้เรื่องการเคี้ยวและกวฬิงการาหารจึงควรแพร่ขยายเพื่อสังคมสุขภาวะ	0.544
14.	การพิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว ยิ่งอาหารที่เคี้ยวได้อย่างละเอียดพอดี จะทำให้กระเพาะอาหารลำไส้แข็งแรง จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ จึงควรมีการฝึกฝนการเคี้ยวอาหาร การให้ความรู้แก่ประชาชนได้รับทราบ	0.534

จากตารางที่ 12 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบที่ 1 มีค่าไอเกนท์ เท่ากับ 12.493 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 23 ข้อ โดยมีข้อความที่เป็นสาระสำคัญของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ คือ “ปัญญา” ในอินทรีย์ 5 เกิดขึ้นอันเนื่องจากอาหารคำข้าวและการเคี้ยวที่พึงกำหนดรู้และบริโภคพอเพียงในสภาวธรรม “โภชเนมัตตัญญุตา” มีน้ำหนักของข้อองค์ประกอบมากที่สุดเท่ากับร้อยละ 0.724 การเคี้ยวช้าอย่างละเอียด สามารถปฏิบัติภาวนาหยั่งรู้ฤทธิ์ร้อน-เย็นอาหารคำข้าว และปรับสมดุลรวมทั้งถอนพิษได้ (ค่าน้ำหนัก 0.721) การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างละเอียดประณีตด้วยการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 (ตั้งศีลปฏิบัติด้วยความไม่

ประมาท) จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง (0.697) การได้พบสัตบุรุษ (ผู้ที่มีความรู้และสามารถปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้) ถึงได้ฟังสัทธรรม (ความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์) เมื่อได้ฟังสัทธรรม จะเกิดศรัทธา จะทำให้ตั้งใจลงมือปฏิบัติ เป็นฉันทะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้เท่าทันกิเลส ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้ (0.687) การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี ทำให้รู้สึกเบาเนื้อเบาตัว สามารถปล่อยวาง “รูป” และเข้าถึงความรู้ “นาม” ลหุตาเจตสิก มีผลต่อการมีโรคน้อย (0.682) การรับประทานอาหารคำข้าวด้วยการเคี้ยวอย่างประณีต สามารถลดจำนวนมื้ออาหารด้วยตนเอง กำหนดรู้และเห็นจนแยกกายและจิตได้ (0.678) กวฬิงการาหาร หมายถึงการรวมคำข้าว ตะล่อมในปากพร้อมทั้งเคลื่อนไหวบดเคี้ยว ทำให้เกิดความรู้ เพื่อเจริญภาวนา ลดกิเลสในผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ในที่สุด (0.672) อาหารคือ เครื่องค้ำจุนชีวิต หากเสพกวฬิงการาหารอย่างประณีตถูกวิธี ก็เข้าถึงผัสสาหาร โดยกำหนดรู้ระหว่างการเคี้ยวถึงการบรรจบกันแห่งอายตนะภายใน-นอก เข้าถึงเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน (0.672) การเคี้ยว “คำข้าว” อย่างประณีต คือการค้ำจุนชีวิตและเป็นการกำหนดรู้ เพื่อปฏิบัติวิปัสสนาในอันที่จะช่วยลบล้างโมหะหรือหลงชอบหลงชังได้ (0.66) การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า (0.654) การเคี้ยวละเอียด เคี้ยวอย่างมีสติ มีสติที่จะพิจารณาความชอบชังในอาหารแต่ละคำ ลดละเลิก การเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสจากอาหาร พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิด และประโยชน์หรือโทษ จากการไม่มีหรือมีกิเลส พิจารณาไตรลักษณ์ (ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน) ของกิเลส ล้างความใจร้อน โดยการเคี้ยวจนละเอียดแล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด (0.652) การรับประทานผักและผลไม้มาก ๆ ทำให้อุจจาระดี อารมณ์ดี โดยเฉพาะตั้งใจเคี้ยวและกำหนดรู้ข้อธรรม ช่วยเสริมสุขภาพจิตด้วย (0.641) การเคี้ยวละเอียด พร้อมใช้เวลากำหนดรู้ ทำให้เราเห็นชัดเจนในการสัมพันธ์กันของรูป 28 หรือเข้าถึงกายคตาสติ (ตั้งศีลปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท) และแยกรูปแยกนามได้ในที่สุด (0.636) การเคี้ยวอาหารอย่างประณีตตามแบบแผนพุทธศาสตร์แล้ว จะมีผลต่ออินทรีย์ 5 สามารถกำหนดรู้ในตัณหา 3 เข้าถึงจิตเจตสิกเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิตอายุยืน (0.619) “การเคี้ยว” กระทบด้วยหลายส่วนภายในร่างกายและกระเทือนตลอดจิต เจตสิกและรูป หากกำหนดรู้บ่อย ๆ ประกอบการเคี้ยวทุกครั้งจนเป็นวสี ก็จะรู้แจ้งธรรมะในข้ออื่น ๆ ได้มากขึ้น (0.619) อาหาร “คำข้าว” เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หากรับประทานตามแบบแผน อาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา และอาหาเรปฏิกูลสัญญาแล้ว จะทำให้ระบบย่อยธาตุดินน้ำไฟลมสมดุล (0.595) ปฏิบัติการเคี้ยวที่ควบคู่กับการกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ เวทนา ตัณหาและนามรูป ก่อเกิดสติสัมปชัญญะ ส่งผลดีต่อมหาภูตรูปหรือธาตุ 4 และรูปที่อาศัยเกิดจากมหาภูตรูป (0.567) การตะล่อมอาหารคำข้าวนั้น ในวัฒนธรรมการกินดั้งเดิม มีแบบแผนใช้มือปั้นให้ละเอียดระดับหนึ่งก่อนเข้าปาก ฉะนั้นภูมิรู้เรื่องการเคี้ยวและกวฬิงการาหารจึงควรแพร่ขยายเพื่อสังคมสุขภาวะ (0.544) การ

พิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว ยิ่งอาหารที่เคี้ยวได้อย่างละเอียดพอดี จะทำให้กระเพาะอาหารลำไส้แข็งแรง จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ จึงควรมีการฝึกฝนการเคี้ยวอาหาร การให้ความรู้แก่ประชาชนได้รับทราบ (0.534)

จากข้อประเด็นสำคัญข้างต้น สามารถสรุปได้เป็นหลักการปฏิบัติ ดังนี้

ปัญญาในการบริโภคอาหารอย่างมีประมาณการ จากการมีศรัทธา (ความรักที่ตั้งมั่น) ในการ การตั้งศีลมาปฏิบัติ มีความพากเพียร (ในอินทรีย์ 5) ทำแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น “ชั่วไม่ทำ ทำแต่ดี” (ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้เบิกบาน ไร้กังวล) มีฉันทะ (อิทธิบาท) ที่ตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาลดละเลิกกิเลสโลภโกรธหลง ล้างความชอบชังกิเลสในอาหารคำข้าว ล้างกามคุณ 5 ลดละเลิกการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นโทษจากอาหารที่มีสารพิษ พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิดว่าจะนำสิ่งใดเข้าสู่ชีวิตตนเอง เพราะอาหารที่กินแล้วจะไปเป็นเนื้อเป็นตัวของเรา กินสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น (You are What You Eat) หมั่นพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลสและโทษจากการมีกิเลส มีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ของการมีกิเลส ความไม่มีอยู่จริงของกิเลส ล้างความใจร้อน โดยการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้ละเอียดแล้วจึงกลืน หรือเคี้ยวจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืน หรือเคี้ยวละเอียดจนกลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด ตามรู้การอ่านอาการเวทนาและตัณหา (ชอบชัง) ในอาหารคำข้าวที่ได้สัมผัส พิจารณาว่าเรารับประทานอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์หรือโทษแก่ร่างกายและจิตใจอย่างไร รวมทั้งพิจารณาบาปบุญคุณโทษ ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองผู้อื่นและสัตว์อื่น การไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นการลดความเบียดเบียนที่จะไม่นำทุกข์ภัยมาใส่ชีวิตตน เป็นการละเว้นการปาณาติบาต ศีลข้อ 1 การไม่ฆ่าสัตว์และไม่กินสัตว์ การกินอาหารมังสวิรัติ ที่ทำจากสมุนไพรพืชผักผลไม้ ทำให้แยกแยะเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับที่ร่างกายต้องการได้ การทำคำข้าวได้พอเหมาะพอดีคำ การตะล่อมคำข้าว ตามรู้อาการเคี้ยวเคลื่อนไหวในปาก บริโภคอาหารเคี้ยวละเอียดอย่างพอเพียง ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากไป ไม่น้อยไป จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง มีพลัง กำลังเต็ม แข็งแรงที่สุด ช่วยถอนพิษและรักษาโรคได้ ส่งเสริมสุขภาพกายและใจที่เบิกบานและผาสุก จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตา เจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“การกินทำให้จิตใจของเรามีความเข็มแข็ง ถ้าเราสามารถที่จะไม่ติดยึดในความอร่อย โดยมีกระบวนการวิธีการ ก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เราจะสามารถกำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่วัตถุมากำหนดเรา กำหนดให้ว่าอะไรควรไม่ควร ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามีอยู่ ถ้าวัตถุกำหนดเราได้ ต่อให้เรารู้ว่ามันไม่ดี แต่เราก็อดไม่ไหว เราก็จะต้องไปกินมัน บริโภคมันเข้าไป ก็วัตถุกำหนดเรา

น้ำลายเรานี้มันมีฤทธิ์เป็นกรด มันฆ่าเชื้อ แต่ถ้าเคี้ยวไปนาน ๆ มันมีความเป็นกลาง การที่เคี้ยวนาน กระเพาะก็ทำงานลดลง แต่ถ้าเราเคี้ยวเร็วกระเพาะก็ทำงานเหมือนเครื่องจักร เครื่องจักรมันทำงานมากขึ้น การเคี้ยวช้า ๆ มันทำให้ร่างกายไม่ทำงานหนัก”

(สมณะบินบน ถิรจิตโต. 2561, มีนาคม 4)

“ได้ลดความใจร้อน เร่งรีบ ซึ่งจะส่งผลดีไปถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วย เช่น การทำงาน ขับรถ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะมีสติอ่านอาการของจิตได้ทัน ทำให้ป้องกันอกุศลที่จะเกิดจากการคิดพูดทำของเรา เมื่อจิตดีพลังงานที่ปล่อยสู่สังคมก็เป็นพลังกุศลเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ดีในสังคม ปัญญาจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เพราะพลังกุศลและการรู้และสัมผัสจริง รู้ผิดถูกรู้ประโยชน์โทษรู้ความจริงตามความเป็นจริงในทุก ๆ เรื่อง เป็นลำดับ ๆ”

(วรวัตร ขำเจริญ. 2561, มีนาคม 18)

การปรับสมดุลร้อนเย็น โดยการกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ เวลานั้นๆ เช่น อากาศร้อนก็กินอาหารฤทธิ์เย็นเป็นหลัก ถ้าอากาศเย็น ก็เพิ่มอาหารฤทธิ์ร้อนมากขึ้น (แต่ยังคงมีฤทธิ์เย็นเป็นพื้น) และสังเกตความเข้ากันได้ (ถูกกัน) กับร่างกายของเรา ถ้าถูกกัน จะรู้สึกเคี้ยวง่าย กลืนง่าย มีน้ำลายมาก ถ้าไม่ถูกกัน จะรู้สึกฝืด ๆ เคี้ยวยาก กลืนยาก ไม่ค่อยมีน้ำลาย ถ้ากินอาหารถูกสมดุลร้อนเย็นกับที่ร่างกายต้องการ ก็จะไม่ค่อยเจ็บป่วย

(ลักขณา แซ่โซ้ว. 2561, มีนาคม 17)

ตารางที่ 13 องค์ประกอบที่ 2 อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
37	การเพาะปลูกและผลิตพืชผักไร้สารพิษ เพื่อประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติ นอกจากลดอาการป่วยลงแล้ว เป็นการสร้างทานบารมีหรือวิบากดี เพื่อครอบครัวสุขภาวะ	0.697
56	การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า	0.534

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
21	เมื่อกำหนดรู้ความหมายและความสำคัญของเรื่องอาหาร 4 ด้วยการปฏิบัติการเคี้ยวเป็นกิจประจำ ก็พบว่ามีสติและปัญญา ชอบรับประทานผักเป็นยาและสุขภาพดีขึ้น	0.534
55	การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว	0.529
46	ความเชื่อในการกินอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่มีบาป ไม่มีโทษ แบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง	0.527
29	การพิจารณาข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” ช่วยให้เราปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จนวางจิตเหนือเวทนาใด ๆ ได้	0.501

จากตารางที่ 13 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบที่ 2 มีค่าไอเกนท์ เท่ากับ 10.466 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ การเพาะปลูกและผลิตพืชผักไร้สารพิษ เพื่อประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติ นอกจากลดอาการป่วยลงแล้ว เป็นการสร้างทานบารมีหรือวิบากดี เพื่อครอบครัวสุขภาวะ มีค่าน้ำหนัก 0.697 การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า (0.534) เมื่อกำหนดรู้ความหมายและความสำคัญของเรื่องอาหาร 4 ด้วยการปฏิบัติการเคี้ยวเป็นกิจประจำ ก็พบว่ามีสติและปัญญา ชอบรับประทานผักเป็นยาและสุขภาพดีขึ้น (0.534) การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว (0.529) ความเชื่อในการกินอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่มีบาป ไม่มีโทษ แบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง (0.527) การพิจารณาข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” ช่วยให้เราปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จนวางจิตเหนือเวทนาใด ๆ ได้ (0.501)

จากข้อประเด็นสำคัญข้างต้น สามารถสรุปได้เป็นหลักการปฏิบัติ คือ การพึ่งตนเองในด้านสุขภาพ ด้วย “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” และการปฏิบัติ “ศีลจะนำความสุขมาให้” การเพาะปลูกและผลิตพืชผักไร้สารพิษ เพื่อการประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติ ให้เป็นยารักษาโรค จึงเป็นการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา ที่ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาบรรเทาลงได้เร็วและแรงที่สุด เป็นการสร้างวิบากดีเพื่อตนเอง

ผู้อื่น และเป็นครอบครัวสุขภาวะ การรู้คุณค่าหรือความสำคัญในความสำคัญหรือประโยชน์ในการปฏิบัติการเคี้ยวอาหารละเอียด ช่วยทำให้บรรลุธรรมได้เร็ว การฝึกฝนสติและปัญญาในการล้างความชอบชังในอาหารคำข้าวด้วยการเคี้ยวละเอียด ช่วยลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ด้วยคนเราต้องกินอาหารทุกวัน ผู้มีปัญญาจึงฝึกกินอาหารเคี้ยวละเอียดทุกวัน ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ทำให้ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว เมื่อหมั่นปฏิบัติเป็นประจำ ๆ อย่างมีศรัทธา (ความรักที่ตั้งมั่น) อย่างเป็นสัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) ในการทำความดีตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการพากเพียรทำแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น “ชั่วไม่ทำ ทำแต่ดี” (ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้เบิกบาน ไร้กังวล) เป็นการส่งเสริมการทำ “บุญ” ที่เป็น “การชำระกิเลส” ลดละเลิกความยึดมั่นถือมั่น การกินอาหารให้กับกิเลส ตั้งศีลลดละเลิกกินอาหารรสจัดที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นของชีวิต อันเป็นต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บและเรื่องร้ายทั้งหลาย ไม่นำสิ่งที่เป็นพิษภัยมาใส่ชีวิต ซึ่งจะเป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า ความเชื่อในการกินอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่มีบาป ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น แบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง การพิจารณาลดละเลิก ล้างความชอบชังในอาหารคำข้าวซ้ำ ๆ การลดละเลิกรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ไปตามลำดับ ๆ ช่วยให้เราปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น วางจิตเหนือเวทนาใด ๆ ได้อย่างเบิกบานไปเป็นลำดับ ๆ ยึดก็ได้วางก็ได้ สบายใจจริง จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“พอมาปฏิบัติธรรม ก็ตั้งศีลขึ้นมา หมั่นทำก็จะเป็นอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป จนเราไม่ต้องแสวงหา เกิดการทะเลาะแก่งแย่ง ทุบตีกัน ทะเลาะกันเรื่องอาหาร”

(สมณะบินบน ถิรจิตโต. 2561, มีนาคม 4)

“หลังปฏิบัติธรรม เห็นคุณค่าของชีวิตสัตว์มากขึ้น งดเบียดเบียนสัตว์ ไม่ทานเนื้อสัตว์ ทานผักมากขึ้น เคี้ยวอาหารละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม อาการของโรคกระเพาะอาหารหายไป ฟันแข็งแรงมากขึ้น ปากไม่มีกลิ่นเหม็น เบากาย ใจเย็นลง เคี้ยวอาหารช้าลง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้น น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จากที่เคยน้ำหนักเกิน”

(ประภากร อินทร์ยา. 2561, มีนาคม 9)

วิธีการที่ใช้นี่มันเป็นศีล สมาธิ ปัญญา กินมื้อเดียว ทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์ ศีลประจำของเรา ก็พากเพียรทำอันนี้ทุกวันนี้ตั้งศีลไม่กิน ถั่วทองทอด ตลอดชีวิต เห็นโทษ อาหารนอกจากเขาจะ

เป็นหนึ่งในโลก ใช้กินในการให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วก็ยังรักษาได้ด้วย พอเรากินในปริมาณที่พอเหมาะ หรือกินให้รู้ว่าร้อนเย็น กินสมดุลร้อนเย็นเป็นยา ก็เป็นหนึ่งในโลกจริง ๆ ชีวิตเราเจริญเติบโตทำให้มีเรี่ยวมีแรง เซลล์เราแข็งแรง ทำกิจกรรมการงานอะไรได้ครบวัน เต็มวัน

ก็ให้คิดถึงประโยชน์ เพราะอาหารเป็นหนึ่งในโลก อาหารเป็นยา ถ้าเราทำตามขั้นตอน กินมื้อเดียว เคี้ยวละเอียด กินแยกได้ มันจะได้อานุภาพ การเคี้ยวละเอียดของอาหารมันจะมีพลังมีอานุภาพสูงกว่าที่เราเคี้ยวปกติ ประโยชน์สูงสุดแล้ว แถมเราได้ล้างชอบชังในการเคี้ยวแต่ละคำด้วย มีแต่ประโยชน์ค่ะ ไม่มีโทษ

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

“แบบศรัทธาอาจารย์ แล้วก็มาบำบัดลูกดีขึ้น เกิดศรัทธาแล้วก็ศรัทธาแท้ ๆ เลย ก็ใช่อยู่ว่าเรื่องบำบัดแล้วลูกดีขึ้น ก็ศรัทธาอาจารย์แรง เพราะว่าตัวเองเป็นคนศรัทธาตถาคตอยู่แล้ว ก็มาเน้นอาจารย์อธิบาย อธิบายของท่านไป ท่านก็พูดเรื่องศีล 5 พูดเรื่องพุทธ แล้วก็เรื่องศีล 5”

(เกศมณี สุขสวรรค์. 2561, พฤษภาคม 6)

“ปลูกเห็ดให้คุณแม่ มีความรักคุณแม่จากเพราะเห็นคุณแม่มีความสุขก็จะทำให้ อาหารก็จะปรับไป กินเจ กินมังสวิรัติตามคุณแม่ มีความคิดเตรียม ลดละเลิก เพราะเนื้อสัตว์ทำให้คนป่วย เลยมาผลิตเห็ดให้เป็นอาหารที่ดีกับสุขภาพ การกินอาหารให้เป็นยา ทำตามแม่ มีแม่เป็นหมอรักษาตัวเอง”

(โพมาลี จันทจักร. 2561, เมษายน 15)

“กินมังสวิรัติดีที่สุด ถ้าทำได้ จะทำให้ท่านสุขภาพพลานามัยแข็งแรงและไม่มีโรคกายและใจ ก่อนปฏิบัติการเคี้ยวอาหารจะเป็นแบบรีบร้อน ๆ มูมมามไม่ค่อยละเอียด หลังจากปฏิบัติตามแล้ว การกินอาหารจะเป็นไปแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยว คำเล็ก ๆ เคี้ยวอย่างละเอียดยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ามีความเชื่อในการกินอาหารแบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดนั้น จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่าย ข้าพเจ้าไดพิสูจน์มาแล้ว ถ้าทำตรงกันข้ามจากที่ว่ามานี้ เห็นมีผลต่อร่างกาย คือ ทำให้อาหารย่อยไม่ดี รสอาหารที่จะไปเลี้ยงร่างกายไม่มีประสิทธิผลเต็มที่ ควรจะปรับแก้กินอาหารให้ช้าลง แต่ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ ถ้าเคี้ยวอาหารแบบเร็วและหยาบ จะส่งผลอาหารไม่ย่อย มีอาการท้องผูก ส่งผลให้เป็นริดสีดวง ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์จะเสีย ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น และมีผลสติปัญญาไม่แจ่มใส ถ้าเคี้ยวอาหารแบบช้าละเอียดจะส่งผลต่อสุขภาพในแนวตรงกันข้ามที่กล่าวมา”

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23)

ตารางที่ 14 องค์ประกอบที่ 3 อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะ ตามข้อธรรม “อาหาร 4”

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
2.	“อาหาร” หรืออาหารรูป เป็น 1 ในปัจจัย 24 ที่มีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกายและใจ หรือเรียกว่าอินทรีย์แก่กล้า ส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ	0.964
47	การกินอาหารอย่างมีสติ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมลดละเลิกเหตุของการเกิดโรคได้	0.963
13.	การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม “มโนสัญเจตนาหาร” จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม	0.93
52.	ท่านได้พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีอาการชัง (ชอบ) ในอาหารที่เราชัง (ชอบ) และโทษของการมีอาการชอบ (ชัง) ในอาหารที่เราชอบ (ชัง) จนรู้เชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมและผลการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งของการมีอาการชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียด และทำการพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด	0.703

จากตารางที่ 14 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบที่ 3 มีค่าไอเกนท์ เท่ากับ 10.006 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อ คือ “อาหาร” หรืออาหารรูป เป็น 1 ในปัจจัย 24 ที่มีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกายและใจ หรือเรียกว่าอินทรีย์แก่กล้า ส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ มีค่าน้ำหนัก 0.964 การกินอาหารอย่างมีสติ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมลดละเลิกเหตุของการเกิดโรคได้ (0.963) การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม “มโนสัญเจตนาหาร” จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม (0.93) ท่านได้พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีอาการชัง (ชอบ) ในอาหารที่เราชัง (ชอบ) และโทษของการมีอาการชอบ (ชัง) ในอาหารที่เราชอบ (ชัง) จนรู้เชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมและผลการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งของการมีอาการชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียด และทำการพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด (0.703)

จากข้อประเด็นสำคัญข้างต้น สามารถสรุปได้เป็นหลักการปฏิบัติ คือ การกินอาหารควรกินเพื่อประโยชน์ของชีวิต กินเพื่อความสงบของชีวิต สามารถพึ่งตนเองในเรื่องของการกินอาหารอย่างลดกิเลสและรักษาโรคได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับสังคมได้ “อาหารคำข้าว”

มีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ การตั้งศีลหรือตั้งตบะลดละเลิกการนำอาหารรสจัดที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ที่ติดยึดเป็นพิษเป็นภัยอย่างหยาบใหญ่และรุนแรงในระดับอบายมุข เช่น การไม่กินเนื้อสัตว์ที่เป็นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ ชา กาแฟ ผงชูรส มาม่า ของทอด ขนมปัง ขนมกรุปกรอบ อาหารปรุงแต่งจากโรงงาน เป็นต้น การตามอ่านอาการชอบชัง ความโลภ โกรธหลงในอาหารคำข้าว การรู้เท่าทันในกิเลส และพิจารณาจัดการกิเลสให้ทุกเลาเบาบางลงไปตามลำดับ ๆ ด้วยอาหารที่ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ ตามหลักพุทธธรรม มี 4 อย่าง คือ 1. กวฬิงการาหาร เรียนรู้อาหารที่เป็นประโยชน์และโทษ เรียนรู้การกำจัดกิเลสที่ติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร 2. ผัสสาหาร เรียนรู้การอ่านอาการกิเลสชอบชังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ 3. มโนสัญเจตนาหาร เรียนรู้การสร้างเจตนาในการกระทำเพื่อให้เกิดความความพ้นทุกข์จากกิเลสชอบชังในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ 4. วิญญาณาหาร เรียนรู้การใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสชอบชัง จนกิเลสชอบชังลดลงหรือดับไป เกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ไปตามลำดับ ๆ ดังนั้น การตั้งศีลหรือตั้งตบะ ฝึกกินอาหารอย่างมีสติ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมลดละเลิกเหตุของการเกิดโรคได้ การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เป็นการไม่รักษาศีล หรือผิดศีล “มิจฉาทิฏฐิ” เพราะไม่เข้าใจ ไม่เชื่อและไม่ชัดเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “กรรมดีกรรมชั่วนั้นมีอยู่” และจะให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้าและชาติอื่น ๆ สืบไป ตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 ข้อ 4 จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม การพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีอาการชัง (ชอบ) ในอาหารที่เราชัง (ชอบ) และโทษของการมีอาการชอบ (ชัง) ในอาหารที่เราชอบ (ชัง) จนรู้เชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมและผลการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งของการมีอาการชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียด และทำการพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ สำรวมอินทรีย์ โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยคะ จึงตั้งชื่อองค์ประกอบที่ 3 นี้ว่า อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4” ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“พระพุทธเจ้าตรัสว่า อาหารเป็นหนึ่งในโลก ครูอาจารย์สอนว่า คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร จะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร เพราะอาหารกินเข้าไปแล้วจะเป็นส่วนหนึ่งในร่างกายของเรา เป็นเนื้อเป็นตัวของเรา ดังนั้นอาหารจึงสำคัญมาก ถ้าเราเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อย่างอาหารมังสวิรัติ วิบากร้ายในการเบียดเบียนลดลง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีความผาสุก เนื่องจากลดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น”

(แสงอรุณ สังคมศิลป์. 2561, พฤษภาคม 6)

"โรคทุกอย่างเกิดจากการกิน ถ้าลดละเลิกเนื้อสัตว์ได้ ก็สามารถหายจากโรคที่เป็นได้ทั้งหมด ทุกวันนี้การทำอาหารกลายเป็นการทำเพื่อการพาณิชย์ไปหมด เร่งการเติบโต วิถีชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การใช้สารเคมี และเอากำไรมากเกินควร"

(ภัสภูมิ มหารักษิต. 2561, พฤษภาคม 9)

"ข้าพเจ้าเข้าใจว่าการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแบบมีสตินั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจอย่างยิ่ง ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ดีไม่ละเอียด จะส่งผลต่อสุภาพกายและใจทั้งระยะสั้นและระยะยาว ควรจะปรับปรุงพฤติกรรม (กรรม) การกินแบบมีสติและงดเว้นอาหารที่มีสารพิษ การกินอาหารที่มีสติค่อย ๆ กิน ไม่รีบร้อน และไม่ต้องกินมากเกินประมาณ และควรงดเว้นอาหารที่มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน จะทำให้สบาย เบากายและเบาใจ.

(พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. 2561, พฤษภาคม 23)

ตารางที่ 15 องค์ประกอบที่ 4 บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
57.	การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้	0.919
31.	การรับประทานอาหารตามข้อธรรมโภชเนมัตตุญญุตา (พอประมาณ) ทำให้การเจ็บป่วยน้อยลง	0.554
27.	การประมาณความเพียรด้วย "การเคี้ยว" และกำหนดรู้สภาวธรรมขณะกวฬิงการาหาร เคลื่อนไหวภายในปากและระบบย่อยอย่างประณีตมีผลต่อสุขภาพกายและจิต	0.536
60.	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราลดกิเลสในอัตตาได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่น ๆ ได้ เมื่อล้างอัตตา เราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตาม หรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย	0.52

จากตารางที่ 15 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบที่ 4 มีค่าไอเกนท์ เท่ากับ 4.097 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อ คือ การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้ มีค่าน้ำหนัก 0.919 การรับประทานอาหารตามข้อธรรมโภชเนมัตตุญญุตา (พอประมาณ) ทำให้การเจ็บป่วยน้อยลง (0.554) การประมาณความเพียรด้วย “การเคี้ยว” และกำหนดรู้สภาวธรรมขณะกวฬิงการาหาร เคลื่อนไหวภายในปากและระบบย่อยอย่างประณีตมีผลต่อสุขภาพกายและจิต (0.536) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราลดกิเลสในอัตตาได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่น ๆ ได้ เมื่อล้างอัตตา เราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตาม หรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย (0.52)

จากข้อประเด็นสำคัญข้างต้น สามารถสรุปได้เป็นหลักการปฏิบัติ คือ สุขภาพกายและจิตดีเกิดจากอาหารที่ย่อยง่าย อาหารร่างกายวัตถุคำข้าว ที่กินอย่างถูกสมดุลร้อนเย็น เมื่อเคี้ยวละเอียด พลังงานจะถูกสลายทันที ร่างกายจะสามารถนำพลังงานจากอาหารหรือพลังชีวิตนั้นไปใช้ได้ทันที อาหารที่กินเคี้ยวจะรสดีทุกคำข้าว อาหารที่ย่อยง่ายจึงถูกดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ ร่างกายได้พลังชีวิตทันที ส่วนอาหารที่ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น ก็จะตรงกันข้าม เคี้ยวยาก ฝืดฝืน น้ำลายไม่ค่อยมี อ่อนแรง พลังตก ส่วนอาหารใจ คือ อาหารปัญญา การตั้งศีลมาลดละเลิกรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสตามฐาน ฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืน อยากกลืนไม่กลืนให้กั๊กไว้ เคี้ยว ๆ จนไม่อยากกลืนแล้วจึงกลืน กลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ แล้วจึงกลืน (กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ สบายใจจัง) ตามอ่านอาการชอบชังในความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของรสเปรี้ยวหวานมันเค็ม การรู้ความจริงตามความเป็นจริง การอ่านอาการชอบชัง การบดย่อยธรรมะด้วยการปฏิบัติศีลที่ใจ ให้เข้าถึงจิต เป็นสุขภาวะทางปัญญา คือ ความพากเพียรในการพิจารณาอาหารทุกค่ำข้าวที่เคี้ยว การกินด้วยประโยชน์ที่รู้คุณค่าในอาหารที่กิน ไม่ได้กินตามใจกิเลส ไม่ได้กินเอาอร่อย การกินเอาอร่อย จะรีบกินรีบเคี้ยว รีบกลืน แต่หมั่นพิจารณากินเพื่อสุขภาพดี กินหายโรค กินไม่เบียดเบียน กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้ นอกจากการเคี้ยวช้าละเอียดช่วยทำให้ย่อยง่าย ร่างกายแข็งแรง พระพุทธเจ้า ยังสอนรวมไปถึงการล้างชอบชังได้ การเคี้ยวอาหารละเอียด จึงเป็นโอกาสทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราลดกิเลสในอัตตาได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่น ๆ ได้ เมื่อล้างอัตตา เราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตาม หรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“รับประทานอาหารก็ค่อย ๆ เคี้ยวไป อ่านเวทนาตามความเป็นจริงของอาหาร อ่านใจว่ามีอาการชอบชังหรือไม่ ถ้ายังมีชอบมีชัง เราก็ใช้พลังปัญญาในการวิปัสสนาตามความเป็นจริง ไม่ใช่เอาตามใจกิเลส”

(วรัทยา ธรรมรักษ์. 2561, เมษายน 8)

“เคี้ยวอาหารละเอียดเพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เคี้ยวช้า ๆ ค่อย ๆ พิจารณารับรสชาติของอาหารแต่ละชนิดว่าเป็นอย่างไร ความช้านี้ช่วยให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น ค่อย ๆ ใจเย็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อนอยู่ รู้ประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารช้า ๆ ละเอียด ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เท่าที่ทำได้ ใช้อาหารสมดุลในการเคี้ยวอาหาร”

(เครือแก้ว คุณะวัฒนา. 2561, มีนาคม 9)

การฝึกคาย ลองคายอาหารออกมา มันก็ไม่เป็นอะไรนะคาย แต่พอเราเคี้ยว ๆ ไปแล้ว พอมันเป็นกากแล้ว ความหวานมันก็ค่อยหายไป มันจะเหลว ข้าวมันจะหวานเฉพาะช่วงที่เราเคี้ยวใหม่ ๆ พอเคี้ยวไปนาน ๆ แล้วมันก็ค่อย ๆ คลาย ถ้าเราคาย มันก็คายได้นะ เราก็รู้แล้วว่ามันเป็นอย่างไร มันก็เหมือนเป็นกากแล้ว ค่อยจาง ๆ มันก็คือไม่มีรส มันก็ขึ้นอยู่กับที่ว่าพอเราได้เรียนรู้จักเขา มันก็อ๋อ พอระยะหนึ่งมันก็เลยคบคุ้นกันแล้ว

ก็อยากรู้ที่อาจารย์บอกว่ากลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ ทีนี้ที่ไม่กลืนก็ได้ เราอาจจะทิ้งไว้นานก็ได้แล้วค่อยกลืน หรือเราอยากจะลองคายมันก็ได้ อาจารย์พูดว่าให้ลองคายออกมา เหมือนอาจารย์เคยบอกว่าแม่ครัวชิมอาหารอะไรแบบนี้ พอแตะลิ้นรู้รสแล้วว่ามันพอดีก็คายมันทิ้งสิ ถ้าคุณแน่จริง คายมันเลย ไม่ต้องกิน

ก็เลยลองเอาอันนั้นมาทำดู ก็คายมัน คายก็คาย ไม่เห็นเป็นอะไร บางทีก็ฝึกกิน บางทีก็ทิ้งมันก็ไม่น่ารังเกียจนะ เพียงแต่อยากลองว่าถ้าเราคายแล้ว ใจมันจะยังไง ก็คายออกมา คายมันก็เป็นอาหารเละ ๆ เราจะกินก็ได้หรือเราจะทิ้งก็ได้ บางวันเราก็เอาใส่บางวันเราก็ทิ้งไป

(จิตตรึงธรรม กล้าจน. 2561, มีนาคม 2)

ตารางที่ 16 องค์ประกอบที่ 5 การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือ ส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
55.	การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว	0.997
18.	การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างละเอียดประณีตด้วยการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง	0.997
6.	การเคี้ยวมีนัยสำคัญมากในวัฒนธรรมการกิน ชนพื้นเมืองเดิมของหลายประเทศ ใช้อาการเคี้ยว เพื่อตอกย้ำค่านิยมที่ว่า “กวฬิงการาหาร” เป็นหนึ่งในโลก	0.997
57.	การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้	0.919
13.	การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม “มโนสัญเจตนาหาร” จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม	0.612
9.	ทุกขภาวะในสังคมปุถุชน มองข้ามการเคี้ยว จึงบริโภคอาหารคำข้าวโดยขาดการกำหนดรู้ อาสวะกิเลส จึงเจริญขึ้นทั้ง โทสะ โลภะ โดยมีความหลง (โมหะ) เป็นฐาน	0.581
38.	หากขยายความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างประณีตและการกำหนดรู้ข้อธรรมอาหาร 4 แล้ว จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนในชุมชนเพื่อสงบสุขและเป็นชุมชนสุขภาวะ	0.513
36.	การเคี้ยวการคาย เพื่อกำหนดรู้ข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” มีผลต่อการลดละกามคุณและตัณหา	0.513

จากตารางที่ 16 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบที่ 5 มีค่าไอเกนท์ เท่ากับ 3.093 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ โดยมีข้อที่เป็นประเด็นสำคัญ คือ การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความ ใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว มีค่าน้ำหนัก 0.997 การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างละเอียดประณีตด้วยการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย

และเบาท้อง (0.997) การเคี้ยวมีนัยสำคัญมากในวัฒนธรรมการกิน ชนพื้นเมืองเดิมของหลายประเทศใช้อาการเคี้ยว เพื่อตอกย้ำค่านิยมที่ว่า “กวฬิงการาหาร” เป็นหนึ่งในโลก (0.997) การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้ (0.919) การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม “มโนสัญเจตนาหาร” จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม (0.612)

จากข้อประเด็นสำคัญข้างต้น สามารถสรุปได้เป็นหลักการปฏิบัติ คือ การเคี้ยวมีนัยสำคัญมากในวัฒนธรรมการกิน ด้วยทุกชุมชนต้องกินอาหารทุกวันเพื่อดำรงชีวิต อาการเคี้ยวจึงมีนัยสำคัญเพื่อตอกย้ำค่านิยมที่ว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” แต่สภาพที่เป็นทุกข์ของปุถุชน เพราะปุถุชนกินอาหารด้วยกิเลส และวิถีชีวิตมีแต่เสริมด้วยกิเลส โลภโกรธหลง ซึ่งหากขยายความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้ละเอียด กินอย่างมีประมาณตามเทคนิคการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามลำดับทางด้านร่างกายและจิตใจ และฝึกอ่านและพิจารณาการล้างชอบชังในอาหารรสเปรี้ยวหวานมันเค็มกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น อาหารสุขภาพรสจืด ในปริมาณที่พอเหมาะ ในเวลาที่เหมาะสมที่ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ เป็นอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ลดละเลิกอบายมุข ความโลภโกรธหลงไปเป็นลำดับ ๆ อย่างประณีตและการกำหนดรู้ข้อธรรมอาหาร 4 แล้ว จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนในชุมชนเพื่อสงบสุขและเป็นชุมชนสุขภาวะ มีชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข มีความสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“จิตเราจะเคี้ยวได้ดี ถ้าเราเลือกสรรอาหาร ถ้าจิตเราสงบเราจะเลือกสรรอาหารได้ที่ดีที่เหมาะกับตัวเรา ถ้าจิตเราไม่ได้กินไปเสพกาม ไม่ชอบใจ เราก็จะมีการเคี้ยวที่ถูกต้อง แต่ถ้าจิตเรามีการเคี้ยวไปเพื่อเสพกาม มีโทสะ เราก็จะเคี้ยวข้าวไม่แหลก ไม่ชอบใจ รีบ ๆ กินไปเถอะ กิน ๆ กลืน ๆ ไปให้มันลงไปสิ”

(สมณะฟ้าไท สมชาติโก. 2561, กุมภาพันธ์ 16)

“โรคทุกอย่างเกิดจากการกิน ถ้าลดละเลิกเนื้อสัตว์ได้ ก็สามารถหายจากโรคที่เป็นได้ทั้งหมด ทุกวันนี้การทำอาหารกลายเป็นการทำเพื่อการพาณิชย์ไปหมด เร่งการเติบโต วิถีชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การใช้สารเคมี และเอากำไรมากเกินควร”

(ภัสภูมิ มหารักษิต. 2561, พฤษภาคม 9)

"ตอนที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่เคี้ยวหยาบและเคี้ยวเร็วก่อนกลืน ปัจจุบันกินมังสวิรัติ เคี้ยวช้าและละเอียดก่อนกลืน "เคี้ยวหยาบ ๆ ย่อยยาก อิ่มเร็ว หิวบ่อย แน่นท้อง เคี้ยวละเอียดอิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง"

(สมัชชา พลเขต. 2561, มีนาคม 11)

ตารางที่ 17 องค์ประกอบที่ 6 กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

ข้อ	ข้อคำถาม	น้ำหนัก
35.	วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าวที่ตั้งวงล้อม โดยมี "ข้าว" (ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า) เป็นศูนย์กลางนั้น มีผลต่อการจัดระเบียบสังคมเพื่อรักและสามัคคีกัน	0.962
33.	วัฒนธรรมการประกอบอาหารทั้งตำ ซุป เอาะและอุ เป็นภูมิปัญญาการทำคำข้าวให้ละเอียดก่อนการเคี้ยวและการย่อยเพื่อสุขภาวะกายและจิต	0.95
39.	ภูมิปัญญาการปั้นแต่งอาหารคำข้าวอย่างประณีตศิลป์ด้วยมือ เป็นการยืดเวลาให้การเคี้ยวระหว่างนั้น บดอาหารอย่างละเอียดมีผลดีแก่สุขภาพ	0.945
32.	การเคี้ยวอย่างเพลิดเพลิน เหมือนคนเคี้ยวหมากพลูหรือหมากฝรั่ง อาจทำให้ฟันและเหงือกแข็งแรงและสุขภาพกายดี	0.91
41.	สำนวนที่ว่า กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินกล้วยน้ำว้า บำรุงร่างกาย คือ วัฒนธรรมการกิน ที่จะศึกษากำหนดรู้ในข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา เพื่อความเบาและสบายตัว	0.927
24.	การคัดเลือกวัตถุดิบการประกอบเป็นอาหาร การบดปั้นเป็นคำข้าวด้วยมือ การตะล่อมและเคี้ยวกวฬิงการาหาร การกลืน และการกำหนดรู้ คือ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ	0.736
42.	ภูมิปัญญาการประกอบอาหารคำข้าว ที่มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศผสม ทำให้อาหารมีฤทธิ์รักษาโรค และร่างกายแข็งแรงได้	0.694
40.	การเคี้ยวและปั้นจิ้มข้าวเหนียวคำข้าว เป็นลีลาในวัฒนธรรมการกินของกลุ่มชาติพันธ์ไท-ลาว เพื่อให้อาหารผักเป็นยา	0.666

จากตารางที่ 17 พบว่า หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบที่ 6 มีค่าไอเกนท์ เท่ากับ 3.034 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ โดยมีข้อประเด็นที่สำคัญ คือ วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าวที่ตั้งวงล้อม โดยมี “ข้าว” (ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า) เป็นศูนย์กลางนั้น มีผลต่อการจัดระเบียบสังคมเพื่อรักและสามัคคีกัน มีค่าน้ำหนัก 0.962 วัฒนธรรมการประกอบอาหารทั้งตำ ซุป เอาะและอุ เป็นภูมิปัญญาการทำคำข้าวให้ละเอียดก่อนการเคี้ยวและการย่อยเพื่อสุขภาวะกายและจิต (0.95) ภูมิปัญญาการปั้นแต่งอาหารคำข้าวอย่างประณีตศิลป์ด้วยมือ เป็นการยืดเวลาให้การเคี้ยวระหว่างนั้น บดอาหารอย่างละเอียดมีผลดีแก่สุขภาพ (0.945) และภูมิปัญญาการประกอบอาหารคำข้าว ที่มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศผสม ทำให้อาหารมีฤทธิ์รักษาโรค และร่างกายแข็งแรงได้ (0.694)

จากข้อประเด็นสำคัญข้างต้น สามารถสรุปได้เป็นหลักการปฏิบัติ คือ การประมาณการกระทำทุกเรื่องอย่างพอเหมาะ ด้วยการคบมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตน และแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ การกินอาหารสุขภาพมังสวิรัติ ในหมู่มิตรดี ที่มารับประทานร่วมกัน จะทำให้ได้พลังร่วม จะทำให้ปฏิบัติศีลได้ดี จะทำให้ต่อสู้กับกิเลสได้ดี การกินอาหารสุขภาพรสจืดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ กินรักษาความเจ็บป่วย หรือกินเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและเข้มแข็งของจิตใจ จะมีรสชาติดี ด้วยการพิจารณาประโยชน์ซ้ำ ๆ ว่า “กินเอาประโยชน์ กินรักษาโรค กินกันตาย กินกันหิว กินบรรลุธรรมทุกคำข้าว” จะทำให้ใจเย็น ไม่รีบร้อน เคี้ยวอาหารได้ละเอียด จะรู้สึกว่าอาหารสุขภาพรสจืดมีรสชาติดี เพราะได้กินท่ามกลางหมู่มิตรดี รสของอาหารจึงอยู่ที่ประโยชน์ในอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ ไม่ได้อยู่ที่ความอร่อยในอาหาร อาหารที่รสดีกับสุขภาพร่างกาย เมื่อเคี้ยวไป ๆ น้ำลายน้ำย่อยจะออกมาย่อยสลายได้ง่าย ภูมิปัญญาการประกอบอาหารคำข้าว ที่มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศผสม ทำให้อาหารมีฤทธิ์รักษาโรค และร่างกายแข็งแรงได้ การรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย การเคี้ยวให้ละเอียด กินในปริมาณที่พอเหมาะ กลืนลงคอให้ได้ การเคี้ยวข้าวเหนียวและอาหารคำข้าวของกลุ่มชาติพันธ์ไทยลาว เพื่อให้อาหารผักเป็นยา จึงควรรับประทานให้ถูกสมดุลร้อนเย็น เลือกกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายในแต่ละขณะอย่างพอเหมาะ ไม่มากไป ไม่น้อยไป การประกอบอาหารให้รับประทานได้ง่าย วัตถุพืชผักสมุนไพรควรจะไร้สารพิษหรือปลอดสารพิษเท่าที่หาได้ดีที่สุด การปรุงนอกจากผักลวก ผักสดแล้ว การประกอบอาหารจึงควรใช้ไฟฟืนที่เป็นวัตถุดิบธรรมชาติเป็นหลัก ใช้ไฟปานกลาง เป็นการต้ม ลวกหรือนึ่งแค่พอสุก และปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว เพราะเกลือเป็นเครื่องปรุงรสที่ให้พลังชีวิตสูงสุด รสชาติดีที่สุด คนที่กินเกลือจะแข็งแรง จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

"บ้านเราเป็นบ้านที่มีเศรษฐกิจดีมีความอบอุ่น ส่วนใหญ่ดำรงชีวิตด้วยศาสนาเป็นจุดเด่นของเรา พุทธศาสนาสอนให้ว่าต้องมีความสามัคคีรักกัน อย่าเป็นการทำร้ายชีวิตซึ่งกันเละกัน หลังจากนั้นจะทำให้พวกเรา มีความรักซึ่งกันและกัน หากพวกเราสงบ จะทำให้พวกเราไม่ทะเลาะกัน มีแต่ความรักกัน นี้จะมีการพัฒนาเศรษฐกิจหลายอย่าง สงบมากกว่า"

(พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. 2561, เมษายน 4)

"ตัวที่จะได้พลังให้กับชีวิตสุด ๆ ก็คือเรื่องจิตใจนั่นหละ ก็พยายามทุก ๆ ครั้งที่คิดอย่างนั้นก็มีครูอาจารย์บอกว่า จิตใจบวกลบให้ผล ได้ 70 จนถึง 100 ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ก็พยายามให้มันถึงขั้นนั้นให้ได้ เพื่อจะไม่ได้เหมือนกับว่าสิ้นเปลืองพลังงาน ก็ค่อย ๆ เห็นหลายอย่าง มันไม่ใช่แค่ระบบการเคี้ยวอย่างเดียวมันหมายถึงว่า การใช้ชีวิตด้วย แน่นอนว่าอยู่ข้างนอกมีเวลาแค่ชั่วโมงเดียว เราจะทำอย่างไร ก็จะไปยากตอนที่เราไปอยู่ร่วมคนอื่นที่ไม่เข้าใจ แต่เอาที่ตัวเราพยายามของเราอยู่นะ ว่าที่เวลามีเราก็เคี้ยวไปเรื่อย ๆ อยู่ที่บ้านที่ไปทำต่อก็พยายามเช่นนั้นเหมือนกัน"

(แสงดาววอน. 2560, ธันวาคม 17)

"มื้อหนึ่งกินนานประมาณ 30 นาทีเสร็จ ข้าวเหนียวไม่เยอะหรอก เท่ากำปั้นนี่ก็กินหมดแล้ว กินกับอาหารเล็ก ๆ น้อย ๆ บางครั้งก็กินแค่กับแล้วก็เสร็จแล้ว ผักก็กินอยู่ ผักสดก็กิน ผักลวกก็กิน ผักธรรมชาตินี่แหละ เช่น ผักหนาม ผักกูด ผักหวาน ผักชะอม ปลูกเองตามรั้วในบ้าน พวกผักตำลึง ผักบุ้ง อะไรแบบนี้ ผลไม้ก็มีกล้วย กล้วยนี่ก็กินมื้อละ 1 ลูก 2 ลูกไป กินเยอะไม่ได้ มันแน่นหลักคือตาจะกินให้แบบสบายตัว ไม่ให้หนัก กินไม่ให้หนักตัว เพราะว่าตาอยากรักษาสุขภาพ"

(พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. 2561, มีนาคม 20)

"ศีลทำให้สงบใจ ดีขึ้นเพราะศีล ถือศีล ไม่กินเนื้อ วันศีล วันพระใหญ่ งดกินเนื้อสัตว์ ความดัน หาหมอกินยา แต่ก็ไม่กินยา เน้นกินผักแทน น้องสาวแนะนำให้กินผัก ทำอะไรก็ดีขึ้น กินผัก 2-3 ปี เคยเป็นท้องร่วง ตอนนี้ไม่เป็น รักษาอนามัยกินยา กินน้ำสะอาด กินน้ำย่านาง กินได้อยู่ ใบเตยย่านาง"

(นางโพธิ์ศรี แซ่ขุนนำ. 2561, เมษายน 15)

บทสรุป

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ข้อมูลสุขภาวะและกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตามที่นำเสนอในบทที่ 4 5

และ 6 จากนั้นได้ทำการสกัดสาระสำคัญของพฤติกรรมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถาม จำนวน 60 ข้อ เพื่อศึกษาองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย โดยได้นำแบบสอบถามไปสำรวจพฤติกรรมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย จำนวน 593 คน

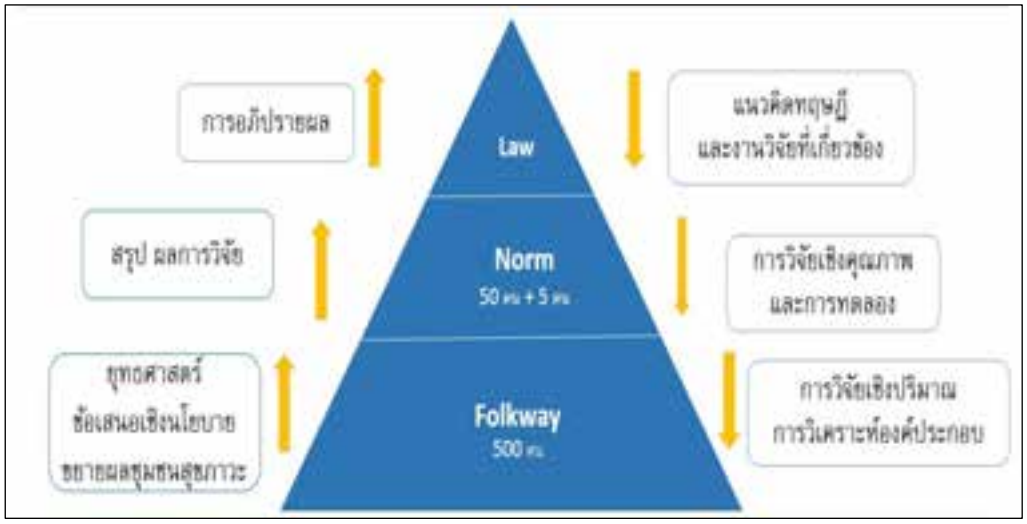
จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย มีทั้งสิ้น 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่ 1 สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา 2) อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4” 3) อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา 4) บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว 5) การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย 6) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบดังกล่าวไปจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนำเสนอในบทที่ 8

บทที่ 8

ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย
: ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 2. เพื่อทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน 3. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

การเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนในประเทศไทย ด้วย “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” โดยใช้หลัก “กลไกสังคม” เป็นฐานคติ ดังข้อมูลที่กล่าวในบทที่ 2 ถึง กฎ บรรทัดฐาน และวิถีประชา ในหน้า 118



ภาพที่ 66 ฐานคติ “กลไกสังคม” ในการดำเนินการเพื่อให้ได้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย

การนำเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้หลักการพัฒนา “กลไกสังคม” เป็นฐานคติในการเก็บข้อมูลและนำเสนอสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลที่แสดงความเชื่อมโยงและสอดร้อยกันของเนื้อหาการวิจัยในครั้งนี้ ในทุก ๆ บท เริ่มตั้งแต่บทที่ 2 ที่เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย ที่เปรียบเหมือนกฎ (law) ของสังคม ซึ่งได้นำมาเสนอวิธีดำเนินการวิจัยในบทที่ 3 จากนั้นจึงนำกรอบแนวคิดทฤษฎีหรือกรอบแนวคิดการวิจัยนั้นไปลงเก็บข้อมูล ตามกำหนดขอบเขตเนื้อหาและของเขตพื้นที่ในภาคสนาม เก็บข้อมูลตรวจสอบยืนยันความถูกต้องของข้อมูลโดยใช้หลัก 3 เส้า จากผู้ให้ข้อมูลหลักในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว รวมจำนวน 50 คน เพื่อทราบถึงแนวคิดบรรทัดฐาน (Norm) ในภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ได้ผลการเก็บข้อมูลดังที่นำเสนอในบทที่ 4 และ 5 จากนั้นนำผลการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากบทที่ 4-5 มาทำกระทงคำถาม เพื่อหาองค์ประกอบจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 593 คน ได้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารในประเทศไทย ดังที่นำเสนอในบทที่ 7 จนมาสู่การจัดทำเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนในประเทศไทย : ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ในบทที่ 8 นี้

ผลจากการศึกษาวิจัยในขั้นตอนที่ 3 การเสนอยุทธศาสตร์ในบทที่ 8 นี้ เป็นผลจากการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากบทสัมภาษณ์เชิงลึกในการศึกษาวิจัยในขั้นตอนที่ 1-2 มาทำการสกัดตั้งเป็นข้อกระทงคำถาม จำนวน 60 ข้อ โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ชุมชนสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี อันประกอบด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาบำเพ็ญและอาศัยอยู่ในชุมชนแบบประจำและแบบไม่ประจำ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้มาเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎกในพื้นที่ดังกล่าว และชาวชุมชนบุญนิยมบวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี อายุ 20 ปีขึ้นไป เพื่อตอบแบบสอบถาม ได้รวมจำนวน 593 คน ได้ผลองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย 6 องค์ประกอบ นำมาจัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายการขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

ข้อเสนอเชิงนโยบายการขยายผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ผลสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน จากพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารในบทที่ 4 - 6 ได้นำมาจัดทำองค์ประกอบเชิงสำรวจ ได้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ดังที่นำเสนอในบทที่ 7 พบว่า องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย นำมาเสนอเป็นข้อเสนอเชิงนโยบาย มีทั้งสิ้น 6 นโยบาย ดังนี้

นโยบายที่ 1 หมายถึง สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

นโยบายที่ 2 หมายถึง อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

นโยบายที่ 3 หมายถึง อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”

นโยบายที่ 4 หมายถึง บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

นโยบายที่ 5 หมายถึง การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

นโยบายที่ 6 หมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่งเทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

นโยบายการขยายผลชุมชนสุขภาวะตามองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ทั้ง 6 องค์ประกอบ ที่จัดเรียงลำดับตามน้ำหนักขององค์ประกอบที่เสนอในบทที่ 7 และนำมาเสนอเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายการขยายผลเพื่อ “ชุมชนสุขภาวะ” ที่เป็นชุมชนต้นแบบที่มี “กระบวนระบบสร้างปัญญาแห่งธรรม” ในการพึ่งตนไปสู่ความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้จริง โดยการปฏิบัติธรรมรวมกันเป็นหมู่กลุ่มมิตรดี เป็น “ชุมชนที่ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อยกินอาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ ลดละเลิกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์ เช่น ไข่และนม ไปเป็นลำดับ ๆ มีความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งและสามารถนำความรู้เรื่องกรรมมาดับทุกข์ได้” โดยใช้เหตุปัจจัย “การเคี้ยวกินอาหารมังสวิรัติปรับสมดุล” และ “การล้างชอบชังในกามคุณ 5” เป็นฐานในการสร้าง “กระบวนการปัญญาแห่งความผาสุกและเบิกบาน” ไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยการลดละเลิกกิเลสความชอบชัง (หรือกิเลสโลภโกรธหลงอันสกปรกที่นอนเนื่องในจิตใจ) ตามหลักพุทธธรรม อันเป็นความรู้ยิ่งเป็นไปเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน ไปเป็นลำดับ ๆ ดังนี้

นโยบายที่ 1 “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามหลักธรรม “โภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5” อันเป็นขบวนระบบของปัญญา”

กำหนดเป็นเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 5 ยุทธศาสตร์ คือ

นโยบายที่ 1 คือ กระบวนทัศน์การสร้าง “ภูมิปัญญา” การปรับพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา ให้ผาสุกเบิกบานและผ่องใส ได้อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ด้วยหลักปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธธรรมในการปรับกระบวนทัศน์การสร้าง“ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เมื่อได้ปฏิบัติด้วยความเข้าใจ หรือตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” หรือ “หลักอาริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฏฐิ 10 เมตตาและอุเบกขา” อย่างถูกตรง ด้วยการใส่เหตุพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกตรง ตามหลักพุทธธรรม 5 ข้อ ก็จะมีผลแห่งสุขภาวะปัญญาความผาสุก เบิกบานและผ่องใส ได้อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ดังนี้

1. โภชเนมัตตัญญุตา
2. จิตลหุตาเจตสิก
3. สัมมาทิฏฐิ
4. อาหาเรปฏิกูลสัญญา
5. อินทรีย์ 5

1. โภชเนมัตตัญญุตา

“ปัญญาในการบริโภคอาหารอย่างมีประมาณการ พอเพียง และการล้างความชอบชัง” จากการมีศรัทธาอย่างมีปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) จากการฟังวิธีการปฏิบัติจากผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง (สัตบุรุษ) อย่างเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งถึงวิธีการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดและลงมือปฏิบัติอย่างเชื่อมั่น

อาหารเป็นหนึ่งในโลก

อาหารมีความสำคัญต่อชีวิต ด้วยคนและสัตว์ก็ต้องอาศัยอาหาร แสวงหาอาหารมาเลี้ยงกายนี้ ด้วยอาหารเมื่อกินเข้าไปแล้ว จะไปเป็นเนื้อเป็นตัวเรา เป็นพลังชีวิตของเรา ถ้าจะแสวงหาอาหารมาเลี้ยงกายนี้ให้เหมาะสมเราต้องรู้จักอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษ ลดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การพิจารณาในการกินอาหาร ระหว่างการเคี้ยวอาหาร สิ่งที่สำคัญคือ การกำหนดสติรู้อาการเคลื่อนไหวในปาก มีสติที่จะกำหนดอ่านอาการเวทนา ขณะเคี้ยวว่ามีรส “เปรี้ยวหวานมันเค็ม” ฯลฯ อย่างไร และหมั่นตรวจสอบอาการในขณะก่อนเคี้ยว ขณะเคี้ยวและหลังเคี้ยว ด้วยการพิจารณาซ้ำ ๆ “กินข้าวเคี้ยวทุกคำ กินด้วยใจที่รู้คุณค่ารู้ประโยชน์ที่แท้จริงของชีวิต กินเพื่อการทำประโยชน์ที่สร้างสรรค์กับชีวิตตนเองและผู้อื่น กินได้รสทิพย์ รสสุข รสประโยชน์ (รสอรรถประโยชน์) ที่ไม่มีโทษ ไม่มีบาป ไม่มีเวร ไม่มีพิษภัยใด ๆ มาใส่ชีวิตตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่น แต่เป็นการกินที่พ้นบาปพ้นโทษ

พ้นพิษภัยต่อทุกชีวิต ด้วยการกินอาหารมังสวิรัติอินทรีย์ ไม่ได้กินเพื่อเอาอร่อย (รสอัสสาทะ) กินลดความใจร้อน กินเพื่อความพ้นทุกข์ ไปตามลำดับ ๆ อย่างสร้างสรร”

การประมาณในการบริโภคที่พอเหมาะ ในเรื่องของ 1) ประมาณการในการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยการพิจารณาเลือกอาหารเพื่อสุขภาวะ ที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ ขณะนั้น ๆ 2) ประมาณการกินในปริมาณที่พอเหมาะ ด้วยการตักอาหารแต่ละชนิดที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายที่พอเหมาะ ในประมาณที่เพียงพอ ไม่มากไป ไม่น้อยไป ทำคำข้าวให้พอเหมาะในการนำเอาอาหารเข้าปาก ไม่ทำคำใหญ่เกินและเล็กเกิน เพราะกิเลสอยากกินคำโตเกินและคำเล็กเกิน 3) ประมาณการเคี้ยวให้ละเอียดในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะการเคี้ยวให้ละเอียดที่พอเหมาะ ส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานในระดับปรมาณู อาหารที่เคี้ยวได้อย่างละเอียดพอดี จะทำให้ระบบการย่อยทำงานได้มีประสิทธิภาพสูงสุด ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก กระเพาะอาหารลำไส้แข็งแรง จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ 4) ประมาณการกลืนลงคอให้ได้ ด้วยการพิจารณาการล้างความชอบชังในอาหารคำข้าวที่เคี้ยวได้อย่างรู้คุณค่ารู้ประโยชน์สาระที่แท้จริงของชีวิต ด้วยการกินอาหารไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น กินอาหารที่ไม่เป็นโทษเป็นภัยต่อชีวิต อันเป็นการให้ทาน อันเป็นมหาทาน เป็นอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ต่อทุกชีวิต ด้วยการกินอาหารมังสวิรัติไร้สารพิษ

2. จิตลหุตาเจตสิก

มีสติสัมปชัญญะในการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้ละเอียด ฝึกฝนปัญญาไปตามลำดับ ๆ ใน“การพิจารณาไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของการมีกิเลส” หรือพฤตกรรมที่เป็นโทษต่อชีวิตตั้งแต่ในระดับอบายมุข ระดับกาม ระดับโลกธรรม และระดับอัตตา เห็นและเข้าใจความไม่มีอยู่จริงของกิเลส ล้างความใจร้อน โดยการฝึกฝนการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้ละเอียดแล้วจึงกลืน หรือเคี้ยวจนเป็นน้ำเท่าที่สามารถทำได้แล้วค่อยกลืน หรือเคี้ยวละเอียดจนกลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด อันเป็นการเคี้ยวเพื่อย่อยสลายความยึดมั่นถือมั่นติดมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่ชอบ (ตัณหาอุปาทาน) เมื่อทำลายกิเลสได้ จิตเบาจากเวทนา สัญญา สังขาร

3. สัมมาทิฏฐิ

การปฏบัติอาริยมรรคมีองค์ 8 ด้วย “ศีลสมาธิปัญญา” ทำการปฏิบัติด้วยการ “ตั้งศีล” มาปฏิบัติ มีความพากเพียร (วิริยะในอินทรีย์ 5) ทำแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น “ชั่วไม่ทำ ทำแต่ดี” (ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้เบิกบาน ไร้กังวล) มีฉันทะ (อิทธิบาท) ที่ตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะพิจารณาลดละเลิกกิเลสโลภโกรธหลง ล้างความชอบชังกิเลสในอาหารคำข้าว (กวฬิงการาหาร) ล้างกามคุณ 5 ลดละเลิกการติดเสพในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นโทษที่อยู่ในอาหารและสารพิษที่ติดมาในอาหาร พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิดว่าจะนำสิ่งใดเข้าสู่ชีวิตตนเอง เพราะอาหารที่กินแล้วจะไปเป็นเนื้อเป็นตัวของเรา กินสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น (You are What You Eat) หมั่นพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลสและโทษจากการมีกิเลส รวมถึงการพิจารณาความจริงตามความ

เป็นจริง และการเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่าผลของการกระทำนั้นมีอยู่ ทำพฤติกรรมเคี้ยวให้ละเอียดได้ดี ย่อมได้รับผลสุขภาวะที่ดี ทำพฤติกรรมเคี้ยวที่ไม่ดี ย่อยได้รับผลสุขภาวะที่ไม่ดี

การมีปัญญาแห่งธรรมหรือสัมมาทิฏฐิ ในการดับตัณหาอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจได้ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 246 ทุกข์อริยสัจ คือ ความทุกข์ใจจากความอยากได้อยากมีอยากเป็น สมุทัย คือ ตัณหา ความอยากได้อยากมีอยากเป็นเกินความต้องการ ความดิ้นรนทะยานอยาก คือ อาหาร ซึ่งมีอาหาร 4 นิโรธ คือ สภาพการดับทุกข์ เป้าหมาย คือ หมดสิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากในตัณหา ดังนั้น เมื่อดับตัณหาได้ จึงดับทุกข์ได้ หรืออาหารก็คือตัณหา ดับอาหารจึงดับตัณหาด้วย มรรค คือ วิธีการดับทุกข์ การจะดับทุกข์ได้ จึงต้องมีปัญญารู้ว่าถ้าดับตัณหา (ความอยาก) ได้ ก็ดับทุกข์ได้ ดังนั้น ความอยากในอาหารคำข้าวเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อดับความอยากในอาหารคำข้าวได้ ตัณหาดับ ทุกข์จึงดับ

4. อาหาเรปฏิกูลสัญญา

พิจารณาตามรู้การอ่านอาการเวทนาและตัณหา (ชอบชัง) ในอาหารคำข้าวที่ได้สัมผัส พิจารณาว่าเรารับประทานอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์หรือโทษแก่ร่างกายและจิตใจอย่างไร รวมทั้งพิจารณาบาปบุญคุณโทษ ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองผู้อื่นและสัตว์อื่น การไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นการลดความเบียดเบียนที่จะไม่นำทุกข์ภัยมาใส่ชีวิตตน เป็นการละเว้นการปาณาติบาต ศีลข้อ 1 การไม่ฆ่าสัตว์และไม่กินสัตว์ สามารถแยกได้ว่าอาหารใดเป็นปฏิกูล (สกปรก) เป็นอาหารดีมีประโยชน์ หรือเป็นอาหารไม่ดี อาหารไม่ดีสกปรกเป็นโทษ เป็นอาหารที่เป็นพิษ นี้คือ อาหารที่เป็นปฏิกูล ให้ตัดออกจากอาหารที่ควรรับประทานก่อน เช่น การกินอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นการสร้างวิบากร้าย คือ การสร้างโรคภัยไข้เจ็บให้กับตนเองและทำให้จิตใจเศร้าหมองเป็นทุกข์ทรมานจากการเบียดเบียนชีวิตตนเองและสัตว์อื่น ให้พิจารณาเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์ที่ไม่มีปฏิกูล (สกปรก) ที่จะเป็นพิษกับร่างกายและจิตวิญญาณก่อน เป็นการฝึกฝนการตัดตัวการติดยึดในอาหารที่เป็นโทษในจิตใจด้วย โดยใช้การพิจารณา “กินเอาประโยชน์ กินกันตาย กินกันหิว กินหายโรค กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว” กินด้วยใจที่รู้คุณค่ารู้ประโยชน์

ใจเพชร กล้าจน (2560, ธันวาคม 27) ได้กล่าวว่า ในการปฏิบัติธรรม สิ่งสำคัญหรือฐานในการปฏิบัติ คือ การอ่านเวทนา 108 เริ่มจาก เวทนาทางกายทางใจ การอ่านความรู้สึกเวทนาทางกาย ต้องอ่านว่า สบายหรือไม่สบาย อาหารตัวนี้ถูกกับตนหรือไม่ สิ่งที่ถูกกัน จะส่งผลให้ สบาย เบากาย มีกำลัง ถ้าไม่ถูกกัน จะมีอาการต้าน ดังนั้น ผู้ที่กินเอาประโยชน์ จะรู้ว่าเป็นประโยชน์ ไม่ได้กินเอา “รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส” แยกได้ว่ามีอาการเวทนาทางกายทางใจ ว่าเรามีชอบหรือชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) กรณีแยกได้ชัดเจน จะเป็นประโยชน์ในการทำลายกิเลสได้ แต่หากเคี้ยวเร็ว อ่านเวทนาไม่ทัน และปรับจิตปรับใจไม่ทัน จะเป็นโทษ เพราะเวลาปฏิบัติจริง เคี้ยว เคี้ยว แล้วมีความชอบชัง

หรือไม่ จึงต้องหมั่นทบทวนใคร่ครวญและตรวจสอบ ถามตนเองว่า “กินเอาประโยชน์” หรือ “กินเอาอร่อย” หรือชัง ก็ต้องปรับจิตให้ได้ เพราะถ้าเป็นประโยชน์ แม้จะชัง ก็ต้องเอาประโยชน์และปรับให้ได้

ใจเพชร กล้าจน (2561, กุมภาพันธ์ 14 และ 2560, กุมภาพันธ์ 21) ได้กล่าวว่า การที่คนเราจะเคี้ยวละเอียดได้ ต้อง “เคี้ยวเอาประโยชน์” การเคี้ยวเอาประโยชน์ จะไปลบกิเลสกามได้ จะทำให้ควบคุมได้หมดว่าจะเคี้ยวเท่าไร แล้วกลืนลงไป เป็นการล้างความติดยึด “รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส” ได้ เพราะถ้าเรากินพอดี จะเป็นประโยชน์ แต่ถ้าเรากินเกินพอดี มันจะเป็นโทษ พอเป็นโทษ นี้เป็นสิ่งที่ชีวิตเราไม่ต้องการเอาแล้ว คือภาษาศัพท์ที่เรียกว่า “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” เมื่อเป็นโทษแล้วจะหยุดได้เลย แต่คนที่ “กินเอาอร่อย” จะไม่สามารถหยุดได้ นี้กินเอา “รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส” พออิ่มแล้ว จะหยุดไม่อยู่ จึงไม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารได้ แต่ถ้าพิจารณาด้วย “กินเอาประโยชน์ ๆ” เมื่อเริ่มเป็นโทษ เห็นความเป็นพิษภัยในส่วนเกินความจำเป็นของชีวิต จะทำให้ตัดได้เลย ซึ่งเป็นเทคนิคที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ การ “กินเอาประโยชน์” นั้นรสชาติดีกว่าการ “กินเอาอร่อย” ซึ่งเป็นสิ่งที่คนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติจะไม่ทราบและมองข้ามได้ นี้เป็นวิทยาศาสตร์ที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าค้นพบ แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ แล้วก็ไม่กล้าปฏิบัติ เพราะหากไม่ได้มีการคบสัตบุรุษ (ผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้) ไม่ได้ฟังพระสัทธรรม จะไม่เกิดศรัทธา และลงมือปฏิบัติ แต่หากได้มีการพบสัตบุรุษ จะทำให้ได้ฟังพระสัทธรรม จะเกิดความศรัทธาและลงมือปฏิบัติได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน “อวิชชาสูตร” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อ 61) “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” ในคาถาธรรมบท (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 11) และสอดคล้องกับที่ใจเพชร กล้าจน (2561ก : 107) ได้กล่าวไว้ว่า สุขทุกข์ทางจิตวิญญาณ มีน้ำหนักเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ในร่างกาย เท่ากับฝุ่นปลายเล็บ ใน “นขสิขสูตร” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 16 ข้อ 311-312)

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้า และมหาตมะ คานธี ก็ได้พบว่า “รสอร่อย ไม่ได้อยู่ที่ลิ้น รสอร่อย มันอยู่ที่ใจ” เพราะเมื่อเวลาวันที่คนเราเศร้าที่สุด จะกินไม่ได้หรือกินไม่อร่อย ชี้ให้เห็นได้ว่ารูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ไม่ได้เป็นตัวทำให้อาหารอร่อยเลย เพราะถ้าอร่อยจริง กินอาหารต้องอร่อยได้ทุกวัน ต้องอร่อยตลอด แต่ตรงกันข้าม วันที่ญาติพี่น้องมารวมกัน มีความสุขกันที่ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา ถามสารทุกข์สุขกัน ซื้ออาหารมากินกัน ไม่ค่อยได้ปรุงอาหารกันเอง หรืออาหารที่ปรุง ก็ผิดสูตรบ้างถูกสูตรบ้าง แต่กินได้อร่อย พระพุทธเจ้า จึงตรัสว่า รส “อร่อยอยู่ที่ประโยชน์” อยู่ที่อานิสงส์ จึงต้องพิจารณาซ้ำๆ การพิจารณามีอยู่ 2 เรื่อง ที่จะทำให้กินแล้วอาหารรสชาติดี กว่าการกินเอาอร่อย 1. พิจารณาเอาประโยชน์ในอาหาร 2. พิจารณาเอาประโยชน์ในเหตุการณ์ ผู้ใดที่สามารถพิจารณาเอาประโยชน์ใน 2 ประเด็นนี้ได้ จะได้อาหารรสชาติดีทุกมื้อ และมีสติควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาใจได้หมด เพราะถ้าเวลาเป็นโทษ จะหยุดได้ทันที แต่คนที่เคี้ยวเอาอร่อย เวลาเป็นโทษแล้ว เมื่อยังจะเอาอร่อยอยู่ ทำให้หยุดไม่ได้

5. อินทรีย์ 5

การกินอาหารมังสวิรัติ ที่ทำจากสมุนไพรพืชผักผลไม้ ทำให้แยกแยะเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับที่ร่างกายต้องการได้ การทำคำข้าวได้พอเหมาะพอดีคำ การตะล่อมคำข้าว ตามรู้อาการเคี้ยวเคลื่อนไหวในปาก บริโภคอาหารเคี้ยวละเอียดอย่างพอเพียง ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากไป ไม่น้อยไป จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง มีพลัง กำลังเต็ม แข็งแรงที่สุด ช่วยถอนพิษและรักษาโรคได้ ส่งเสริมสุขภาพกายใจเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและปัญญาที่เบิกบานและผาสุก อย่างยั่งยืนได้ ไปเป็นลำดับ ๆ

ใจเพชร กล้าจน (2561ก : 14-184) ได้กล่าวว่าใน “อินทรียภาวนาสูตร” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อ 864-865) พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าล้างชอบชังได้แล้วเป็นอินทรีย์ จะ “ชอบ” ก็ได้ “ชัง” ก็ได้ “เฉย” ก็ได้ เป็นธรรมะที่ซ้อนเข้าไปอีกชั้นที่คนทั่วไปไม่ทราบได้ และในการยินดีในการไม่ชอบไม่ชังก็ไม่ใช่ “เฉย ๆ” การยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ในขั้นแรก จะได้ความไร้กังวล อะไรเกิดหรือไม่เกิด ก็ไม่ทุกข์ ได้สัมผัสหรือไม่ได้สัมผัสก็ตาม ก็ไม่ทุกข์ เมื่อไม่ชอบไม่ชังแล้ว จะมีปัญญา อะไรเป็นประโยชน์ เป็นโทษ จะตัดได้ด้วยปัญญา อะไรเป็นโทษ ก็ตัดด้วยใจที่เป็นสุข อะไรเป็นประโยชน์ก็อาศัยด้วยใจที่เป็นสุข ความจริงนั้นคือ พระพุทธเจ้าให้ชอบให้ชังในสิ่งที่เป็นอกุศลได้ ให้ชังเพราะจะได้ไม่ทำอกุศล แล้วก็ให้ชอบในสิ่งที่เป็นกุศล เพราะจะได้มีอิทธิบาทในการทำกุศล

“ชอบชัง” นั้นมีการพิจารณาได้ 3 ชั้น ชั้นที่ 1) คือ ต้องล้างความติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ให้ได้ อย่าไปชอบไปชัง ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ชั้นที่ 2) ต้องชังในสิ่งที่เป็นโทษ ชอบในสิ่งที่เป็นประโยชน์ (ต้องพิจารณาบาปบุญคุณโทษ) ชั้นที่ 3) ต้องพิจารณา ถ้าจำเป็นต้องสัมผัสในสิ่งที่เป็นโทษ เช่น ปกติเรากินอาหารที่เป็นประโยชน์ แต่วันไหนที่เราหาอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ได้ แม้ต้องกินอาหารที่เป็นโทษ เราก็สามารถกินด้วยใจที่เป็นสุขได้ “กินใช้เวรใช้กรรม” อันนี้เป็นวิบาก ถือว่าใช้วิบาก ถ้าเรากินใช้วิบากด้วยใจที่เป็นสุข และ “กินเอาวัคซีน” เราก็ได้วัคซีน มันดับทุกข์ทั้งแผ่นดินได้ มันจะเหลือฝุ่นปลายเล็บ ทุกข์เหลือแค่ฝุ่นปลายเล็บ จะเป็นวัคซีน เพราะเราไม่กลัว แต่ถ้าเรากินโดยกลัว จะเป็นพิษ พระพุทธเจ้า ตรัสวิธีกินที่จะไม่เป็นพิษ กินเพื่อจะให้มีแรงในการทำงาน ไม่ให้เป็นผลเสีย เราไม่มีแรง จะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี แต่ถ้าเรากินเอาแบบกินเอาประโยชน์ แม้จะเป็นพิษบ้าง แต่มันจะกลับเป็นผลดี มากกว่าผลเสีย เพราะ 1) ใจเราก็ไม่ทุกข์ 2) เวรกรรมหมด เราก็จะโชคดีขึ้น 3) ได้วัคซีน เพราะมันเป็นพิษเล็กน้อย 4) เราไม่หิว ไม่ทรมานมาก 5) มีแรงในการทำงานได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ไม่ยึดมั่นถือมั่น” ซึ่งเริ่มตั้งแต่ไม่ยึดในสิ่งที่เป็นพิษ เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์แต่สูงขึ้นไปแล้ว แม้สิ่งเป็นประโยชน์ ถ้ายึดตรงนั้นไม่ได้ เราก็วางได้

แผนกลยุทธ์ในการปฏิบัติ

จากเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 5 ยุทธศาสตร์ สามารถนำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์ได้ 14 แผนเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ข้อกระทงคำถามมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน นำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์หรือกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่รองรับการใช้ขับเคลื่อนนโยบายที่ 1 ด้วย 5 ยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้

แผนปฏิบัติการที่ 1.1 “การได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังสัทธรรม จึงเกิดศรัทธา เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา” จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 48 (0.687) ข้อ 56 (0.654)

แผนปฏิบัติการที่ 1.2 “ใจที่รู้คุณค่าประโยชน์ รู้เท่าทันกิเลส หลงชอบหลงชัง ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้” จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 48 (0.687) ข้อ 54 (0.678) ข้อ 7 (0.66) ด้วยใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

แผนปฏิบัติการที่ 1.3 สติปัฏฐาน 4 สติสัมปชัญญะ เคลื่อนไหวบดเคี้ยวลดกิเลสใน กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 18 (0.697) ข้อ 5 (0.672) ข้อ 11 (0.672) ข้อ 8 (0.636) ข้อ 15 (0.619) ข้อ 23 (0.567)

แผนปฏิบัติการที่ 1.4 ปัญญาในอินทรีย์ 5 ด้วยการประมาณอย่างพอเหมาะ (โภชเนมัตตัญญุตา) ตามแบบแผน “อาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา และอาหาเรปฏิกูลสัญญา” จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 12 (0.724) ข้อ 1 (0.686) ข้อ 15 (0.619) ข้อ 26 (0.595)

คือ ปัญญาในการตั้งศีลให้พอเหมาะกับฐานจิตของตน ทำให้จับอาการของกิเลสได้ มีปัญญาในการพิจารณาโทษของกิเลสที่ติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร ประโยชน์ของการไม่ติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร อย่างเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ที่ทำให้สามารถปฏิบัติศีล ลดละเลิกสิ่งที่เป็นพิษ เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างตั้งมั่น (สมาธิ)

เป็นการทำความสบายให้กับตน ประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย เที่ยวไปในกาละอันสมควร ประพฤติเพียรดั่งพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) จะทำให้เจ็บป่วยน้อย สบายเบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

แผนปฏิบัติการที่ 1.5 รู้และปรับสมดุลถอนพิษด้วยอาหารฤทธิ์ร้อนเย็น จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 28 (0.721)

แผนปฏิบัติการที่ 1.6 เคี้ยวอย่างมีสติ ล้างความใจร้อน จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 59 (0.652)

แผนปฏิบัติการที่ 1.7 พิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว ได้สุขภาวะกายใจ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 30 (0.641)

แผนปฏิบัติการที่ 1.8 พิจารณาความชอบชัง ลดละเลิกการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของกิเลส จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 59 (0.652) 58 (0.548)

แผนปฏิบัติการที่ 1.9 พิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกิเลส จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 59 (0.652)

แผนปฏิบัติการที่ 1.10 ลดจำนวนมื้อได้ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 22 (0.678)

แผนปฏิบัติการที่ 1.11 จิตลหุตาเจตสิก อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง มีผลต่อการมีโรคน้อย จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 18 (0.697) ข้อ 10 (0.682)

แผนปฏิบัติการที่ 1.12 หมั่นปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา จนเป็น “อธิศีลอธิจิตอธิปัญญา” จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 56 (0.654)

แผนปฏิบัติการที่ 1.13 พฤติกรรมกายวาจาใจที่ถูกศีล นำไปสู่ความผาสุกทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา ได้อย่างยังยืน จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 53 (0.585)

แผนปฏิบัติการที่ 1.14 ฝึกฝนการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ให้ความรู้และแพร่ขยายเพื่อสังคมสุขภาวะ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อ 17 (0.544) ข้อ 14 (0.534)

จากแผนปฏิบัติการทั้ง 14 ข้อ สามารถนำมาสรุปเป็นรหัส “กระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร” ดังที่นำเสนอหัวข้อดังกล่าว ในหน้า .....

โดยกำหนดเป็นแผนมาตรการส่งเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

มาตรการที่

1.1 รัฐบาลสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลกรในทุกหน่วยงานของภาครัฐกระทรวง ทบวง กรม กองต่าง ๆ และโดยเฉพาะหน่วยงานสาธารณสุขจังหวัด อำเภอ ตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทำการศึกษาและฝึกฝนในการปฏิบัติกระบวนการปัญญาแห่งความผาสุก “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกกิเลสชอบชัง (โลภโกรธหลง) ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยอย่างต่อเนื่อง และเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ

1.2 รัฐบาลสนับสนุนและส่งเสริมให้สถาบันการศึกษาทุกสถาบันของภาครัฐและเอกชนทุกระดับชั้น ทำการศึกษาและฝึกฝนในการปฏิบัติกระบวนการปัญญาแห่งความผาสุก “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกกิเลสชอบชัง (โลภโกรธหลง) ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยอย่างต่อเนื่อง และเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ

1.3 รัฐบาลสนับสนุนและส่งเสริมให้วัดและสถานปฏิบัติธรรมทุกแห่งทำการศึกษาและฝึกฝนในการปฏิบัติกระบวนการปัญญาแห่งความผาสุก “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกกิเลสชอบชัง (โลภโกรธหลง) ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยอย่างต่อเนื่อง และเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ

1.4 รัฐบาลสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนในภาคเอกชนทุกองค์กรและหน่วยงานรวมถึงชุมชนท้องถิ่นทุกแห่ง ทำการศึกษาและฝึกฝนในการปฏิบัติกระบวนการปัญญาแห่งความผาสุก “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกกิเลสชอบชัง (โลภโกรธหลง) ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยอย่างต่อเนื่อง และเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ

1.5 ส่งเสริมให้ประชาชนทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรได้เข้ารับการอบรมค่าย “สุขภาพและพระไตรปิฎก” เท่าที่จะเป็นไปได้ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะควร ในการสร้าง “ปัญญาในการบริโภคอาหารอย่างมีประมาณการ และการล้างชอบชัง จากการมีศรัทธาอย่างมีปัญญา” ที่จัดอบรมโดยเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 1 ครั้งขึ้นไป หลักสูตรตั้งแต่ 1 - 9 วัน โดยไม่ถือเป็นวันลาและไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ที่เป็นการเรียนรู้ฝึกฝนองค์ความรู้พื้นฐาน ขั้นกลาง และขั้นสูง เพื่อพัฒนาบุคลากรที่มีฐานจิตแตกต่างกัน ให้มีโอกาสได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนกระบวนการสร้าง “ปัญญาสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืน ด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นอย่างมีประมาณการทั้งในชนิดของอาหาร ปริมาณของอาหาร การเคี้ยวอาหาร การทำใจ และการใช้ปัญญาที่พอเหมาะในการเสียสละลดละเลิกกิเลสชอบชัง (โลภโกรธหลง) สามารถก้าวสู่ความเป็นพุทธะตามหลักการแพทย์วิถีธรรมได้อย่างเบิกบานและผาสุกอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ได้จริงแท้

1.6 ส่งเสริมการสร้างชุมชนสุขภาวะ ที่ใช้ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข พึ่งตนเองได้ในปัจจัยการดำรงชีพพื้นฐานทั้งสี่ด้าน คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม ให้มาอยู่ร่วมกันแบบสาธารณโภคี เป็นการอยู่อาศัยรวมกันกับส่วนกลาง โดยมีวัฒนธรรมการปฏิบัติอริยศีลอันดีงาม ถือศีล 5 รับประทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) ลดละเลิกอบายมุข มีการทำงานและกินอยู่ร่วมกันแบบญาติทางธรรม แบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลในการทำงานตามความถนัดความสามารถ หรือสมรรถนะของแต่ละคนร่วมกันปลูกอยู่ปลูกกิน รวมทั้ง

ช่วยเหลือกันเกื้อกูลกันในเรื่องของการดูแลสุขภาพ และมีการจัดทำ “ตลาดอาริยะ” เป็นประจำทุกปีในวันขึ้นปีใหม่สากล หรือในวันขึ้นปีใหม่ไทยในช่วงเทศกาลสงกรานต์ โดยให้มีการขายสินค้าต่ำกว่าทุนเพื่อเป็นการเสียสละและแบ่งปันให้กับสังคม เป็นการส่งคืนความสุขให้กับประชาชนอย่างเต็มเปี่ยมแท้จริง

1.7 รัฐบาลกำหนดนโยบายและส่งเสริมให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหา “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก ที่เป็นการเรียนรู้และฝึกฝนกระบวนการสร้าง “ปัญญาสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืน” รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ หรือจัดให้มีการฝึกฝนการกินอาหารมังสวิรัติ ลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์ ละอบายมุข ลดอัตตาด้วยการมาทำงาร่วมกัน โดยการจัดทำค่าย “สุขภาพแพทย์วิถีธรรม” (หลักสูตรตั้งแต่ 1 - 9 วัน) อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกเดือน อย่างต่อเนื่องจะเป็นโอกาสได้มีการใช้ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มี “ปัญญาสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืน” ไปเป็นลำดับ ๆ อย่างยั่งยืนได้จริง

1.8 รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” หรือ “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม” หรือ “ชุมชนบุญนิยมที่มีรูปแบบบวร เป็นชุมชนที่ประกอบด้วย บ้าน วัด และโรงเรียน มีผู้นำชุมชนที่เป็นสัตบุรุษหรือผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง เท่าที่จะเป็นไปได้จริง ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยอย่างสร้างสรรค์และลงตัวได้ดีที่สุด ณ เวลานั้น ๆ เพื่อส่งเสริมให้มีการศึกษาและปฏิบัติ “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” ในแต่ละภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน และในครัวเรือนเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

1.9) รัฐบาลส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการส่งเสริมสื่อของภาครัฐ และสื่อของภาคเอกชนและประชาชนทั่วไป ให้นำเสนอเนื้อหาอย่างสม่ำเสมอถึง “สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิง - การาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่

ปฏิบัติได้จริง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มการทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกกิเลสชอบชัง (โลภโกรธหลง) ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย อย่างยั่งยืนและเบิกบาน ได้ไปเป็นลำดับ ๆ

นโยบายที่ 2 "อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม "บุญ" และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา"

เป็นการรักษาโรคทางกายและทางใจ ด้วยการ "ลดกิเลส รักษาโรค" และการรับประทานอาหารให้เป็นยา "อาหารเป็นหนึ่งในโลก" ด้วยการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม "ศีล สมาธิ ปัญญา" เคี้ยวอาหารคำข้าวมังสวิรัติ อาหารที่ "ไม่เบียดเบียน" ไม่เป็นบาปไม่เป็นโทษต่อคนอื่นสัตว์อื่น แต่เป็นอาหารที่เป็นบุญ ซึ่งเป็นการปฏิบัติรักษา "ศีลข้อที่ 1" อันเป็นศีลในระดับอาริยะบุคคล ในเชิงลึกที่จะนำความผาสุกทั้งมวลมาให้กับผู้ปฏิบัติได้ โรคและเรื่องร้ายทั้งมวลสามารถลดลงได้เร็วที่สุด และผาสุกทางกายทางใจ ได้เร็วที่สุด เมื่อได้ปฏิบัติได้อย่างเป็น "สัมมาทิฏฐิ"

กำหนดเป็นเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 2 ยุทธศาสตร์ คือ

1. อาหารมังสวิรัติ เป็นโภชนบำบัดและยารักษาโรค
2. อาหารมังสวิรัติ ส่งเสริม "บุญ" และ "สิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา"

1. อาหารมังสวิรัติ เป็นโภชนบำบัดและยารักษาโรค

อาหารมังสวิรัติ การกินอาหารมังสวิรัติ ที่ทำจากสมุนไพรพืชผักผลไม้ ทำให้แยกแยะเลือกอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับที่ร่างกายต้องการได้ การทำคำข้าวได้พอเหมาะพอดีคำ การตะล่อมคำข้าว ตามรู้อาการเคี้ยวเคลื่อนไหวในปาก บริโภคอาหารเคี้ยวละเอียดอย่างพอเพียง ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากไป ไม่น้อยไป จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย เบาท้อง มีพลัง กำลังเต็ม แข็งแรงที่สุด ช่วยถอนพิษและรักษาโรคได้ ส่งเสริมสุขภาพกายและใจที่เบิกบานและผาสุก

2. อาหารมังสวิรัติ ส่งเสริม "บุญ" และ "สิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา"

อาหารมังสวิรัติ เป็นอาหารที่ไม่เป็นบาปไม่เป็นโทษไม่เป็นภัยกับทุกชีวิตแต่เป็นอาหารพืชผักไร้สารพิษ เป็นอาหารที่เป็นประโยชน์เป็นคุณค่าต่อทุกชีวิต เมื่อเคี้ยวอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ คือ การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดความเร่งร้อน หมั่นทำทั้งทางกายวาจาใจ จนเป็น "อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา" จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป ไม่ต้องแสวงหาจนเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่องอาหาร แต่มีการกินอาหารอย่างสามัคคี กินในหมู่มิตรดีมีศีล มีประมาณ พอเพียง และผาสุก ด้วยไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอา "ประโยชน์สาระ" ของชีวิต กิน "ให้" เป็น "บุญกุศล" กับทุกชีวิต "บุญ" คือ การลดกิเลสในการติดมั่นยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในกามคุณ 5 (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส) เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถลดละเลิกความติดยึดหรือความชอบชัง (ตัณหา) ในกามคุณ 5 ได้ไปเป็นลำดับ ๆ ไม่ทำความเดือนร้อนเบียดเบียนให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่นทั้งในด้านกามและอัตตา จึงเป็นการทำพลังงาน "บุญ" ให้กับตนเอง และเป็นการสร้าง "กุศล" ให้กับตนเองและผู้อื่น และเมื่อทำได้ไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติ มี

สติสัมปชัญญะในการฝึกฝนการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างมีประมาณ และพิจารณาการล้างชอบชังไปเป็นลำดับ ๆ จนสั่งสมลงเป็นสมาธิและปัญญา นี้จึงเป็นการปฏิบัติและการศึกษาที่ไปเป็นลำดับอย่างเป็น “สิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” เป็นการทำประโยชน์เพื่อภายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถ - ประโยชน์) คือ พระนิพพาน

ยุทธศาสตร์ข้อ 6 และ 7 คือ การปฏิบัติ “องค์ที่ตั้งแห่งความเพียร 5 ประการ” (พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 577) ผู้ที่ปฏิบัติตามได้จะเป็นผู้มีสุขภาพที่ผาสุกที่สุดในโลก คือ 1) ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า 2) มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย (ร่างกายแข็งแรง) 3) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา 4) เป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลและทำกุศล 5) เป็นผู้มีปัญญา เห็นเกิดและดับ เป็นผู้มีปัญญา มีกิเลสเกิด ต้องใช้ปัญญาดับให้ได้ จะให้เกิดให้ดับได้ อะไรเป็นสิ่งที่ดีงาม ก็ให้เกิดได้ อะไรไม่ดีงาม อกุศลก็ดับได้ มีปัญญาและใช้ปัญญาในการชำแรกกิเลส ให้พ้นทุกข์สิ้นทุกข์ได้จิง ดังที่ใจเพชรกล้าจน ผู้นำชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีพุทธ ได้ไขรหัสจากคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร คนจะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร เพราะอาหารกินเข้าไปแล้วจะต้องไปเป็นเนื้อตัวเรา เป็นพลังชีวิตของเรา ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าถึงคำนิยามของผู้มีสุขภาพดีว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 “สังคีติสูตร” ข้อ 293)

แผนกลยุทธ์ในการนำไปปฏิบัติ

แผนปฏิบัติการที่ 2.1 อาหารมังสวิรัติ เป็นโภชนบำบัดและยารักษาโรค ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 37 (0.697) ข้อ 21 (0.534)

คือ การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ เป็นโภชนบำบัดและยารักษาโรค ด้วยการกินอาหารที่ไม่เป็นบาปไม่เป็นโทษไม่เป็นภัยกับทุกชีวิต แต่เป็นการเคี้ยวกินอาหารพืชผักไร้สารพิษ เป็นอาหารที่เป็นประโยชน์เป็นคุณค่าต่อทุกชีวิต เพื่อได้สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ กายใจเศรษฐกิจสังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา ที่ครบพร้อมอย่างยั่งยืนได้ไปเป็นลำดับ ๆ

การพึ่งตนเองในด้านสุขภาพ ด้วย “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” และการปฏิบัติ “ศีลจะนำความสุขมาให้” ด้วยการเพาะปลูกและผลิตพืชผักไร้สารพิษ เพื่อการประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติให้เป็นยารักษาโรค ด้วยการพึ่งตนเองหรือด้วยหมู่กลุ่มที่ได้มาอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสาธารณโภคีช่วยกันเพาะปลูกอาหารพืชผักมังสวิรัติสีเขียว ให้กับชุมชนของตนเอง เพื่อลดการพึ่งพิงจากผู้อื่น เป็นการช่วยประหยัดและลดค่าใช้จ่าย มีความพอเพียงอย่างมีการประมาณ ที่เป็นการปฏิบัติ “ศีลสมาธิปัญญา” ที่ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาบรรเทาลงได้เร็วและแรงที่สุด เป็นการสร้างวิบากดีเพื่อตนเอง ผู้อื่น และเป็นครอบครัวสุขภาวะ ที่สามารถแบ่งปันออกไปเป็นชุมชนสุขภาวะได้ ด้วยการรู้คุณค่าหรือความสำคัญในความสำคัญหรือประโยชน์ในการปฏิบัติการเคี้ยวอาหารละเอียด ช่วยทำให้บรรลุ

ประโยชน์ (ธรรม) ได้เร็ว การฝึกฝนสติและปัญญาในการล้างความชอบชังในอาหารคำข้าวด้วยการเคี้ยวละเอียด ช่วยลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ด้วยคนเราต้องกินอาหารทุกวัน ผู้มีปัญญาจึงฝึกกินอาหารเคี้ยวละเอียดทุกวัน ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ทำให้ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว จึงเห็นประโยชน์ในการมาเพาะปลูกและผลิตอาหารพืชผักไร้สารพิษ รับประทานเป็นโภชนบำบัดและยารักษาโรค

แผนปฏิบัติการที่ 2.2 อาหารมังสวิรัติ ส่งเสริม “บุญ” และ “สิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 56 (0.534) ข้อ 55 (0.529) ข้อ 46 (0.527) ข้อ 29 (0.501)

ให้หมั่นปฏิบัติเป็นประจำ ๆ อย่างมีศรัทธา (ความเชื่อที่ตั้งมั่น) อย่างเป็นสัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) ในการทำความดีตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการพากเพียรทำแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น “ชั่วไม่ทำ ทำแต่ดี” (ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้เบิกบาน ไร้กังวล) เป็นการส่งเสริมการทำ “บุญ” ที่เป็น “การชำระกิเลส” ลดละเลิกความยึดมั่นถือมั่น การกินอาหารให้กับกิเลส ตั้งศีลลดละเลิกกินอาหารรสจัดที่ฟุ้งเฟื้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นของชีวิต อันเป็นต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บและเรื่องร้ายทั้งหลาย ไม่นำสิ่งที่เป็นพิษภัยมาใส่ชีวิต เป็นการปฏิบัติ “อธิศีลอธิจิต อธิปัญญา” จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า ความเชื่อในการกินอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่มีบาป ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น เป็นการได้ปฏิบัติศีลข้อ 1 คือ การไม่เบียดเบียนสัตว์ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ แบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวอาหารมังสวิรัติให้ละเอียด จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง การพิจารณาลดละเลิก ล้างความชอบชังในอาหารคำข้าวซ้ำ ๆ การลดละเลิกรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ไปตามลำดับ ๆ ช่วยให้เราปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น วางจิตเหนือเวทนาใด ๆ ได้อย่างเบิกบาน ไปเป็นลำดับ ๆ ยึดก็ได้วางก็ได้ สบายใจจริง

โดยกำหนดเป็นแผนมาตรการส่งเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

มาตรการที่

2.1 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชน ประชาชนทุกครัวเรือนและทุกชุมชน ทำกิจกรรม “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มชนที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเพาะปลูกและผลิตพืชผักไร้สารพิษ ในพื้นที่ของตนเองหรือของหน่วยงานหรือกลุ่มชนของตน เพื่อประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติที่ช่วยลดอาการป่วยแล้ว ยังเป็นการสร้างวิบากดี เพื่อครอบครัวและชุมชนสุขภาวะ ไปตามลำดับ ๆ ด้วย

2.2 ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุข ทุกหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุขในระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตรตั้งแต่ 1 - 9 วัน) โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง และในส่วน

ของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจของทุก ๆ หน่วยงานที่สนใจมาเรียนรู้ ให้สามารถมาเรียนรู้อบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 9 วัน) ได้โดยไม่ถือเป็นวันลาเช่นกัน และสามารถนับเป็นชั่วโมงการอบรมพัฒนาความรู้ต่อเนื่องในสาขาวิชาชีพของตนได้ ในกรณีที่สาขาวิชาชีพนั้นมีกำหนดกฎเกณฑ์การฝึกอบรมประจำปี เพื่อการพัฒนาการปฏิบัติงานวิชาชีพ

2.3 ส่งเสริมการจัดทำกิจกรรม “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” และเรียนรู้ “เทคนิคการภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” ที่ดำเนินการอบรมโดยเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ให้กับประชาชนทุกวัยทุกภาคส่วนเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอทุกเดือน

2.4 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชน ทำกิจกรรมส่งเสริม “การพัฒนาปัญญาการลดละเลิกกิเลสชอบชัง คือ เป้าหมายความผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง โดยการสร้างชุมชนสุขภาวะ ที่ใช้ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข พึ่งตนเองได้ในปัจจัยการดำรงชีพพื้นฐานทั้งสี่ด้าน คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม ให้มาอยู่ร่วมกันแบบสาธารณโภคี เป็นการอยู่อาศัยรวมกันกับส่วนกลาง โดยมีวัฒนธรรมการปฏิบัติอริยศีลอันดีงาม ถือศีล 5 รับประทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) ลดละเลิกอบายมุข มีการทำงานและกินอยู่ร่วมกันแบบญาติทางธรรม แบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลในการทำงานตามความถนัดความสามารถ หรือสมรรถนะของแต่ละคน ร่วมกันปลูกอยู่ปลูกกิน พืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ รวมทั้งช่วยเหลือกันเกื้อกูลกันในเรื่องของการดูแลสุขภาพ

2.5 ส่งเสริมการจัดกิจกรรม “การเปิดโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) และหรืออาหารสุขภาพ” ในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 28 กรกฎาคม วันดินโลกและวันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) วันที่ 5 ธันวาคม และวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 วันที่ 12 สิงหาคม (วันแม่แห่งชาติ) เป็นประจำทุกปีในบริเวณพื้นที่ชุมชนของตน

2.6 ส่งเสริมให้มีการจัดทำ “ตลาดอาริยะ” เป็นประจำทุกปีในวันขึ้นปีใหม่สากล หรือในวันขึ้นปีใหม่ไทยในช่วงเทศกาลสงกรานต์ โดยให้มีการขายสินค้าต่ำกว่าทุน เพื่อเป็นการเสียสละและแบ่งปันให้กับสังคม เป็นการส่งคืนความสุขให้กับประชาชนอย่างเต็มเปี่ยมแท้จริง

2.7 ส่งเสริมการทำกสิกรรมไร้สารพิษ (เกษตรอินทรีย์) โดยเพิ่มความมั่นคงทางอาหารพืชผักสีเขียวให้กับครัวเรือนของตนเอง เน้นปลูกข้าวพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ให้มีพืชผักผลไม้ที่หมุนเวียนทานได้ในทุกฤดูกาล และธัญพืชถั่วต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งโปรตีนธรรมชาติที่ให้พลังงานสูงและ

สุขภาพที่แข็งแรง เป็นการเตรียมวัตถุดิบอาหาร และสามารถพึ่งตนได้ในปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม

2.8 ส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กร รวมถึงองค์กรสุขภาพทุกรูปแบบ กำหนดให้พนักงานใหม่ที่จะเข้าทำงานใหม่รวมทั้งพนักงานปัจจุบันในทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน ในองค์กรสุขภาพและองค์กรทั่วไปที่ตนเป็นผู้บริหารอยู่ ให้มาเข้าค่ายอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 9 วัน) เป็นอย่างน้อย 1 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มงานในองค์กรนั้น ๆ เพื่อเรียนรู้และฝึกฝนการทำและกิจกรรมรับประทาน “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” รวมถึงให้มีการจัดคอร์สการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมให้กับพนักงานในองค์กร หรือจัดให้พนักงานมาร่วมเข้ารับการอบรมกับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ซึ่งได้มีการจัดเป็นประจำทุกเดือน ในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยทั่วประเทศ โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

2.9 ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงาน และในชุมชนของตนให้มีกิจกรรม “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง รวมถึงให้มีการจัดคอร์สการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและค่ายปฏิบัติการเรียนรู้การทำ “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” ให้กับพนักงานในองค์กร หรือจัดให้พนักงานมาร่วมเข้ารับการอบรมกับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ซึ่งได้มีการจัดเป็นประจำทุกเดือน ในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยทั่วประเทศ โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

2.10 รัฐบาลกำหนดนโยบายและส่งเสริมให้หน่วยงานการศึกษาทุกหน่วยงาน และสภาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนทุกสถาบัน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

2.11 รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้หลักปฏิบัติ อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

2.12 ส่งเสริมให้สร้างชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ให้มาอยู่ร่วมกันแบบสาธารณโภคี เป็นการอยู่อาศัยรวมกันกับส่วนกลาง ถือศีลห้า ทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) ลดละเลิกอบายมุข

มีการทำงานและกินอยู่ร่วมกันแบบญาติทางธรรม แบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลในการทำงานตามความถนัดความสามารถ หรือสมรรถนะของแต่ละคน ร่วมกันปลูกอยู่ปลูกกิน รวมทั้งช่วยเหลือกันในเรื่องของการดูแลสุขภาพ

2.13 ส่งเสริมกิจกรรม การเรียนรู้การทำน้ำนมธัญพืช ที่ทำจากข้าวและเมล็ดธัญพืชชนิดต่าง ๆ เนื่องจากเป็นแหล่งโปรตีนที่ให้พลังงานสูง การบริโภคน้ำนมธัญพืชในปริมาณและช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม จะเป็นอาหารที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพเป็นอย่างดี

2.14 รัฐบาลส่งเสริมและสนับสนุนให้สื่อของภาครัฐและของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลนำเสนอจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

นโยบายที่ 3 “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4””

นโยบายที่ 3 คือ หลักปฏิบัติในการฝึกสติสัมปชัญญะ ฝึกฝนการสร้าง “ภูมิปัญญาการเคี้ยว” ให้ละเอียด ทำให้แยกอ่านอาการเวทนาทางกายและทางใจ ได้อย่างแจ่มชัด เพื่อทำการกำจัดลดล้างกิเลส “ชอบชัง” เพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ

กำหนดเป็นเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 2 ยุทธศาสตร์ **คือ**

1. อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะ
2. อาหาร 4

1. อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะ

อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะ คือ กวฬิงการาหาร เป็นการเรียนรู้อาหารที่เป็นประโยชน์และโทษ เรียนรู้การกำจัดกิเลสที่ติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ของอาหาร ที่เป็นการปฏิบัติอย่างเป็นลำดับ ๆ ตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” อย่างเป็นกระบวนการปัญญา “โภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5” ตามหลักยุทธศาสตร์ในข้อเสนอเชิงนโยบายที่ 1 ที่เสนอไว้ข้างต้น

2. อาหาร 4

อาหารที่ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ ตามหลักพุทธธรรม มี 4 อย่าง คือ 1. กวฬิงการาหาร เรียนรู้อาหารที่เป็นประโยชน์และโทษ เรียนรู้การกำจัดกิเลสที่ติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กามคุณ 5) ของอาหาร 2. ผัสสาหาร เรียนรู้การอ่านอาการกิเลสชอบชังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ 3. มโนสัญเจตนาหาร เรียนรู้การสร้างเจตนาในการกระทำเพื่อให้เกิดความความพ้นทุกข์จากกิเลสชอบชังในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ต้องรู้เจตนาว่ามีจิตติดในกาม รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสเป็นหลักหรือไม่ ถ้าไม่

มีกิเลสติดพวกนี้มากมายมันก็ไม่มีอะไร ส่วนกิเลสชั้นสองสาม ภวตัณหา ก็ลึกไปตามลำดับ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (เป็นเรื่องของโมหะ) คือเรียนรู้ในภพทั้งสาม กามภพ ภวภพ (รูปภพ อรูปภพ) คนเรามีตัณหาที่ 3 คือ วิภวตัณหา คือเราต้องการล้างกิเลสที่มันติดภพ กามภพ รูปภพ อรูปภพ จนไม่มีภพ ก็เหลือแต่ตัณหาอุดมการณ์ สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็ไม่มีกิเลส มีแต่เรื่องของตัวเองที่มีเศษเหลือ รูปภพ อรูปภพ รูปราคะ อรูปราคะ มานะอุทธัจจะ อวิชชา ก็ล้างไปตามลำดับ 4. วิญญาณาหาร เรียนรู้การใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสชอบชัง จนกิเลสชอบชังลดลงหรือดับไป เกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ไปตามลำดับ ๆ

แผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ

จากเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 2 ยุทธศาสตร์ สามารถนำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์ได้ 4 แผนเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ข้อกระทงคำถามมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน นำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์หรือกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่รองรับการใช้ขับเคลื่อนนโยบายที่ 3 ด้วย 2 ยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้

3.1 อาหารมีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกายและใจ ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 2 (0.964)

3.2 อินทรีย์แก่กล้า ส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 47 (0.963)

3.3 การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 13 (0.93)

3.4 การพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 52 (0.703)

แผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ

แผนปฏิบัติการที่ 3.1 อาหารมีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกายและใจ

การกินอาหารควรกินเพื่อประโยชน์ของชีวิต กินเพื่อความสงบของชีวิต สามารถพึ่งตนเองในเรื่องของการกินอาหารอย่างลดกิเลสและรักษาโรคได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับสังคมได้ “อาหารคำข้าว” มีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ

แผนปฏิบัติการที่ 3.2 อินทรีย์แก่กล้า ส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ

การตั้งศีลหรือตั้งตบะ ฝึกกินและเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมลดละเลิกเหตุของการเกิดโรคได้ เป็นการฝึกพัฒนาอินทรีย์พละ ลดละล้างกามคุณ 5 ช่วยส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ ด้วยการเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์และลดละเลิกนำสิ่งที่เป็นพิษภัย คือ อาหารรสจัด มาให้กับตนเอง

แผนปฏิบัติการที่ 3.3 การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม

การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เป็นการไม่รักษาศีล หรือผิดศีล "มิจฉาทิฏฐิ" เพราะไม่เข้าใจ ไม่เชื่อและไม่ชัดเรื่อง "กรรม" อย่างแจ่มแจ้งว่า "กรรมดีกรรมชั่วนั้นมีอยู่" และจะให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป ตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 ข้อ 4 จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม ดังนั้น การตั้งศีลหรือตั้งตบะลดละเลิกการนำอาหารรสจัดที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่ติดยึดเป็นพิษเป็นภัยอย่างหยาบใหญ่และรุนแรงในระดับอบายมุข เช่น การไม่กินเนื้อสัตว์ที่เป็นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น (การเบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น ผิดศีลข้อ 1) การไม่ดื่มเหล้า (การดื่มเหล้า ผิดศีลข้อ 5) การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มชา ไม่ดื่มกาแฟ ไม่กินผงชูรส มาม่า ของทอด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ อาหารปรุงแต่งจากโรงงาน (ผิดศีลข้อ 5 หลงกินอาหารที่เป็นพิษภัยให้กับตนเอง ด้วยการติดรสชาติจัดจ้าน) เป็นต้น จึงเป็นการทำวิบากดี ช่วยลดโรคจากวิบาก

แผนปฏิบัติการที่ 3.4 การพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้วจึงกลืน สบายใจที่สุด

การตามอ่านอาการชอบชัง ความโลภโกรธหลงในอาหารคำข้าว การรู้เท่าทันในกิเลส และพิจารณาจัดการกิเลสให้ทุเลาเบาบางลงไปตามลำดับ ๆ ด้วยอาหารที่ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ ตามหลักพุทธธรรม มี 4 อย่าง คือ 1) กวฬิงการาหาร เรียนรู้อาหารที่เป็นประโยชน์และโทษ เรียนรู้การกำจัดกิเลสที่ติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร 2) ผัสสาหาร เรียนรู้การอ่านอาการกิเลสชอบชังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ 3) มโนสัญเจตนาหาร เรียนรู้การสร้างเจตนาในการกระทำเพื่อให้เกิดความความพ้นทุกข์จากกิเลสชอบชังในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ 4) วิญญาณาหาร เรียนรู้การใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสชอบชัง จนกิเลสชอบชังลดลงหรือดับไป เกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ไปตามลำดับ ๆ

การพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีอาการชัง (ชอบ) ในอาหารที่เราชัง (ชอบ) และโทษของการมีอาการชอบ (ชัง) ในอาหารที่เราชอบ (ชัง) จนรู้เชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมและผลการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งของการมีอาการชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียด และทำการพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ สำรวมอินทรีย์ โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยคะ เป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิดตามหลักธรรมหมวด "อาหาร 4"

โดยกำหนดเป็นแผนมาตรการส่งเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

มาตรการที่

3.1 กำหนดนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐ ข้าราชการทุกคนในทุกหน่วยงานกระทรวงทบวงกรมกองของภาครัฐ และบุคลากรสาธารณสุข ทุกหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข ภาคเอกชนและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรม "อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์

เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

3.2 ส่งเสริมให้สร้างชุมชนในลักษณะของ “บวร” บ้านวัดโรงเรียน ที่จะมีการจัดสรรองค์ประกอบการศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นแบบ “บ้าน วัด โรงเรียน” อยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยในชุมชนมีการจัดทำ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา ที่ดำเนินการอบรมโดยเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หรือให้เรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ให้กับประชาชนทุกวัยทุกภาคส่วนเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

3.3 ส่งเสริมให้ข้าราชการทุกคนในทุกหน่วยงานกระทรวงทบวงกรมกองของภาครัฐ และโดยเฉพาะบุคลากรในหน่วยงานสาธารณสุข จนถึงอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 1-9 วัน) ซึ่งเป็นศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ และมีกิจกรรมรับประทาน “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง เป็นการอบรมพัฒนาความรู้ต่อเนื่องในสาขาวิชาชีพของตนได้ อย่างต่อเนื่อง ไปเป็นลำดับ ๆ ได้

3.4 ส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กร รวมถึงองค์กรสุขภาพทุกรูปแบบ ให้พนักงานในทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน มาเข้าค่ายอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 1-9 วัน) เป็นอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อเสริมทักษะเรียนรู้และฝึกฝนการทำและกิจกรรมรับประทาน “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” รวมถึงให้มีการฝึกฝนจัดคอร์สการอบรมกิจกรรมรับประทาน “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” ให้กับตนเองและพนักงานในองค์กร โดยการเรียนรู้จากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง

3.5. รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชนให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงแล้ว ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

3.6 รัฐบาลส่งเสริมและสนับสนุนให้สถาบันการศึกษาในทุกระดับของภาครัฐและภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอนหลักสูตร “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” ในการศึกษาที่เหมาะสมกับ

แต่ละระดับ ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

3.7 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุก ๆ วัดและพุทธสถานทั่วประเทศ มีการจัดการเรียนการสอนเนื้อหาหลักสูตร “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

3.8 ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

3.9 ส่งเสริมและสนับสนุนให้สื่อของภาครัฐและภาคเอกชนให้นำเสนอเนื้อหา “อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง

นโยบายที่ 4 “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว”

นโยบายที่ 4 เป็นการปฏิบัติให้ถึงเป้าหมาย ความสงบจากกิเลส อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์โทษภัยทั้งปวง คือ การกินเอาอร่อย การติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส มาเป็น กินเอาประโยชน์ ประโยชน์ในภายภาคหน้า คือ พระนิพพานและเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ

กำหนดเป็นเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 2 ยุทธศาสตร์ **คือ**

1. การเคี้ยวการคายและการกลืน (โภชเนมัตตัญญุตาและอาหาเรปฏิกูลสัญญา)
2. ล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว (สังขารุเบกขาญาณ)
3. ลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

1. การเคี้ยวการคายและการกลืน (โภชเนมัตตัญญุตาและอาหาเรปฏิกูลสัญญา)

สุขภาพกายและจิตดี เกิดจากอาหารที่ย่อยง่าย อาหารร่างกายวัตถุคำข้าว ที่กินอย่างถูกสมดุลร้อนเย็น เมื่อเคี้ยวละเอียด พลังงานจะถูกสลายทันที ร่างกายจะสามารถนำพลังงานจากอาหารหรือพลังชีวิตนั้นไปใช้ได้ทันที อาหารที่กินเคี้ยวจะรสดีทุกคำข้าว อาหารที่ย่อยง่ายจึงถูกดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ ร่างกายได้พลังชีวิตทันที เคี้ยวแล้วย่อยง่าย ดูดซึมได้ง่าย มีพลัง เบากาย อิ่มเต็มอิ่มนาน ใจผาสุก ส่วนอาหารที่ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น ก็จะตรงกันข้าม เคี้ยวยาก ฝืดฝืน น้ำลายไม่ค่อยมี อ่อนแรง พลังตก ส่วนอาหารใจ คือ อาหารปัญญา การตั้งศีลมาลดละเลิกรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสตามฐานจิตและอินทรีย์ ฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจนเป็นน้ำแล้วค่อยกลืน อยากกลืนไม่กลืนให้กั๊กไว้ เคี้ยว ๆ จนไม่อยากกลืนแล้วจึงกลืน กลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ แล้วจึงกลืน (กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ สบายใจจริง) ตาม

อ่านอาการชอบชังในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป (ไตรลักษณ์) ของรูปรส (เปรี้ยวหวานมันเค็ม) กลิ่นเสียงสัมผัส การรู้ความจริงตามความเป็นจริง การอ่านอาการชอบชัง การบดย่อยธรรมะด้วยการปฏิบัติศีลที่ใจ ให้เข้าถึงจิต เป็นสุขภาวะทางปัญญา คือ ความพากเพียรในการพิจารณาอาหารทุกค่ำข้าวที่เคี้ยว การกินด้วยประโยชน์ที่รู้คุณค่าในอาหารที่กิน ไม่ได้กินตามใจกิเลส ไม่ได้กินเอาอร่อย การกินเอาอร่อย จะรีบกินรีบเคี้ยว รีบกลืน แต่หมั่นพิจารณากินเพื่อสุขภาพดี กินหายโรค กินไม่เบียดเบียน กินกันหิว กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลงก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้

2. ล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว (สังขารุเบกขาญาณ)

นอกจากการเคี้ยวช้าละเอียดช่วยทำให้ย่อยง่าย ร่างกายแข็งแรง พระพุทธเจ้า ยังสอนรวมไปถึงการล้างชอบชังได้ การเคี้ยวอาหารละเอียด จึงเป็นโอกาสทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราได้ฝึกลดละล้างกิเลสตัวยึดดีติดดีในอัตตาในอาหารได้ (อยากให้ดีเกิด ดีเกิดแล้วสุขใจ ดีไม่เกิดแล้วทุกข์ใจ) เมื่อเราล้างชอบชังหรืออัตตาในอาหารได้ เราก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่น ๆ ได้ เมื่อล้างอัตตา เราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตามหรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมายก็ตาม เราก็เป็นสุขได้อย่างยั่งยืน ผาสุกและเบิกบาน ได้ไปเป็นลำดับ ๆ

3. ลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

การล้างความชอบชังในกามคุณ 5 รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ด้วยการเคี้ยวอาหารอินทรียวัตถุ คำข้าว อาหารอันประณีตด้วยการกินอาหารมังสวิรัติที่เป็นพืชผักไร้สารพิษ รสจืดสุขภาพ ที่อาจจัดอย่างประณีตแต่ละชนิด ๆ ด้วยอาหารสูตรพลังพุทธ กินเป็นยาที่ทำให้หายโรคได้ทางร่างกาย ร่างกายแข็งแรงแล้ว ส่วนทางด้านจิตใจ อ่านอาการเวทนาทางใจ ที่ใจยังมีความอยากในการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ชอบในอาหารรสจัดที่เราเคยกินมาอย่างคุ้นเคยเผลอเพลิน มีความเคยชินด้วยการหลงติดใน “ความอร่อย” จนทำให้เกิดความเจ็บป่วยในชีวิต ตั้งแต่อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์ เหล้า บุหรี่ ชา กาแฟ โกโก้ ผงชูรส บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ของทอด ขนมปัง ขนมกรุปกรอบ อาหารปรุงแต่งจากโรงงาน ด้วยการใช้จิตรับรู้ ที่เป็นต้นเหตุ (สมุทัย) กำจัดได้ก็ระงับกาย (ที่เป็นองค์รวมของเวทนา สัญญา สังขาร (หรือจิตเจตสิก) ต้องรู้ถึงเวทนาคือ ราคะโทสะโมหะ หมายรู้องค์รวมทั้งนอกและในเมื่อทำได้ก็รู้จักจิตสังขาร เอาเฉพาะตัวจิตเน้นเข้าในจิต เน้นรูปและอรูป แต่ไม่ทิ้งข้างนอก เน้นสัญญากำหนดรู้ อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จิตแยกเป็นเจตสิกต่าง ๆ มากมาย ที่แยกกัน เมื่อเราสามารถสงบระงับกิเลสได้ในจิต ก็มาระงับในรูปและอรูป สุดท้ายทำจิตให้ อภิปปโมทยัง มีสมาทหังสมาทหัง คือสดชื่นแข็งแรงแกล้วกล้าอาจหาญแข็งแรง คือ การทำอานาปานสติ 16 ขั้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อ 288) ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่แท้จริงอย่างไปเป็นลำดับ ๆ เพื่อชุมชนสุขภาวะอย่างยั่งยืนต่อไป

แผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ

จากเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 2 ยุทธศาสตร์ สามารถนำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์ได้ 3 แผนเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ข้อกระทงคำถามมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน นำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์หรือกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่รองรับการใช้ขับเคลื่อนนโยบายที่ 4 ด้วย 2 ยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้

แผนปฏิบัติการที่ 4.1 การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลงก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้ เป็นการฝึกฝนการประมาณในการเคี้ยว เพื่อสุขภาวะกายและจิตดี ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 57 (0.919) ข้อ 31 (0.554) ข้อ 27 (0.536)

แผนปฏิบัติการที่ 4.2 การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 60 (.52)

โดยกำหนดเป็นแผนมาตรการส่งเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

มาตรการที่

4.1 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกครอบครัว ทำกิจกรรมเรียนรู้ฝึกฝน “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

4.2 ส่งเสริมให้มีการสร้างชุมชนในลักษณะของ “บวร” บ้านวัดโรงเรียน ที่จะมีการจัดสรรองค์ประกอบการศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นแบบ “บ้าน วัด โรงเรียน” อยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยในชุมชนมีการจัดทำ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว” ที่ดำเนินการอบรมโดยเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หรือให้เรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ให้กับประชาชนทุกวัยทุกภาคส่วนเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

4.3 ส่งเสริมให้ข้าราชการทุกคนในทุกหน่วยงานกระทรวงทบวงกรมกองของภาครัฐ และโดยเฉพาะบุคลากรในหน่วยงานสาธารณสุข จนถึงอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 1 - 9 วัน) ซึ่งเป็นศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ และมีกิจกรรมรับประทาน “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว” โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง เป็นการอบรมพัฒนาความรู้ต่อเนื่องในสาขาวิชาชีพของตนได้ อย่างต่อเนื่อง ไปเป็นลำดับ ๆ ได้

4.4 ส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กร รวมถึงองค์กรสุขภาพทุกรูปแบบ ให้พนักงานในทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน มาเข้าค่ายอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 1-9 วัน) เป็นอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อเสริมทักษะเรียนรู้และฝึกฝนการทำและกิจกรรมรับประทาน "บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว" รวมถึงให้มีการฝึกฝนจัดคอร์สการอบรมกิจกรรมรับประทาน "บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว" ให้กับตนเองและพนักงานในองค์กร โดยการเรียนรู้จากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง

4.5 รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมเรียนรู้ฝึกฝน "บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว" โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

4.6 ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงาน และในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมฝึกฝนเรียนรู้ "บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว" โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

4.7 ส่งเสริมให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและเอกชนทุกระดับชั้น ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน "บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว" โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

4.8 รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน "บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว" ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

4.9 ส่งเสริมและสนับสนุน ให้มีโครงการกิจกรรมกลุ่มฝึกฝน “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว” และให้มีการบูรณาการการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับการดูแลสุขภาพทุกแผน ในทุก ๆ หน่วยงานและสถานบริการด้านสาธารณสุขทั้งของภาครัฐและเอกชน

4.10 ส่งเสริมให้มีกิจกรรมโครงการกลุ่มฝึกฝน “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

4.11 ส่งเสริมและสนับสนุนให้สื่อของภาครัฐ ภาคเอกชนและประชาชนทั่วไปให้นำเสนอเนื้อหาถึง “บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง

นโยบายที่ 5 “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย”

นโยบายที่ 5 การเคี้ยวเป็นการรักษาโรค (อาพาธน้อย) และปฏิบัติธรรมในการล้างกามล้างอัตตาของตนเองทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตและภายนอกร่างกายไปพร้อมกัน ลดโมหะ ลดโลภะและโทสะ โดยตัวชี้วัด คือ สบาย เบากาย มีกำลัง ดังนั้นจึงทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีการสัมผัสกับอาหารกายและอาหารใจตลอดเวลา เมื่อรับผัสสาหาร (การกระทบจากอาหาร) ด้วยสติสัมปชัญญะตามกระบวนการของ “ศีล สมาธิ ปัญญา” จิตวิญญาณจึงมีความเบิกบานและผาสุกได้โดยใช้หลักการโภชเนมัตตัญญุตา (ประมาณในการกิน) และสัปปุริสธรรม (ประมาณในการคิดพูดทำ) ในการกระทำเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ดีที่สุด และล้างอาการชอบชัง (ความสกปรกของกิเลส) ในจิตไปด้วยในขณะกินอาหารและดำเนินกิจกรรมการงานต่าง ๆ

กำหนดเป็นเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 5 ยุทธศาสตร์ คือ

1. **กวฬิงการาหารประณีต**
2. **การเคี้ยวช้าละเอียด**
3. **สติปัฏฐาน 4**
4. **ลดโมหะ ส่งเสริมอาพาธน้อย**

1. กวฬิงการาหารประณีต

กวฬิงการาหารประณีต หรืออาหารคำข้าวที่ประณีตละเอียด คือ อาหารที่กินเคี้ยวแล้วทำให้ดับทุกข์ใจทุกข์กายได้ มีความผาสุกอย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ คือ สูตรอาหารที่สมดุลร้อนเย็น เช่น สูตรอาหารพลังพุทธ สูตรน้องพุทธ ซึ่งเป็นสูตรอาหารนิพพาน และสูตรอาหารปรับสมดุลสูตรต่าง ๆ กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว เมื่อผู้ปฏิบัติเลือกกินอย่างเหมาะสมกับสภาพสภาวะสมดุลร้อนเย็นของตนเองในแต่ละวัน และมีเวลามากพอหรือสบาย ๆ ในการปฏิบัติ โดยมีหลักปฏิบัติ 4 ข้อในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คือ 1. ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ 2. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน 3. รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย 4. กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย จะมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาวะของตนเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติพึ่งตนเองได้ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อได้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนสุขภาวะต่อไปได้

2. การเคี้ยวช้าละเอียด

การเคี้ยวช้าละเอียด คือ การบดย่อยอาหาร การตะล่อมหรือการตวัด การเคลื่อนไหวอาการภายในปาก ร่างกายและจิตใจ อ่านอาการเคลื่อนไหวหรืออาการชอบอาการชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในจิตใจของเราที่ผ่านมาทางตาหูจมูกลิ้นสัมผัสใจ ในขณะที่เราสัมผัสรับประทานและเคี้ยวอาหารอยู่นั้น ฝึกฝนในการรับรู้และเรียนรู้ความรู้สึกในการรับรู้รสอาหารทางลิ้น การเห็นทางตา การได้ยินเสียงทางหู การได้กลิ่นทางจมูก การได้สัมผัสทางกาย และความรู้สึกชอบชังในอารมณ์และจิตเจตนาต่าง ๆ ที่ได้เห็นได้ยินได้กลิ่น ได้ลิ้มรสได้สัมผัสกับอาหารตามความเป็นจริง คือ รสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ฝาด ขม จืด ความเย็นร้อนอ่อนแข็งนุ่มกรอบตามสัมผัสความเป็นจริง เป็นต้น ฝึกการรับประทานอาหารตามลำดับ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดและช้าก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย และกลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย การกำหนดการเคี้ยวอาหาร ให้เป็นประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพ จึงมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้ทำเท่าที่ตนทำได้ เท่าที่สบายและผาสุกที่สุด ณ ขณะที่ทำ นั้นคือสิ่งที่ดีที่สุด

3. สติปัฏฐาน 4

การมีสติ รู้เท่าทันกิเลสความโลภโกรธหลง หรือความใจร้อนในการเคี้ยวกวฬิงการา-หารให้ละเอียด ว่ามีใจที่อยากกินเอาอร่อย (กาม) อยากเสพกามไปหาลาภยศสรรเสริญสุขหรือไม่ หรือมีใจที่อยากรีบกินรีบเคี้ยวรีบไปทำงาน (อัตตา) เราต้องมีอินทรีย์ มีความรอบรู้สามารถที่จะกำจัดปรับเปลี่ยนจิตของเราให้ไปสู่สภาพความเบิกบาน ได้กำไร เอาชนะแรงกาม แรงกิเลสตัณหา ที่มาล่อลวงให้เราได้หลงเสพไปตามความชอบชังรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ที่คุ้นเคยหรือเคยชินมาจากได้รับสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ต้องอ่านอาการนี้ออกได้จริง ๆ และอ่านจิตที่มีสภาพจางคลายละหน่ายลดถอยจากความหลง (โมหะ) จากความปรุงรสกามได้แท้ ๆ อย่างนี้เรียกว่า ชนะเด็ดขาด อยู่กับของ

จริง มีสภาพพบเห็น “ความจริงตามความเป็นจริง” จึงมิใช่เพียงคิดค้น คาดคะเน ด้นเดาประมาณเอาเข้าใจแต่ในใจเอาด้วยเหตุด้วยผลเท่านั้น แต่มีความพิสูจน์ มี “ความเป็นจริงมีจริง” สัมผัสสัมพันธ์อยู่กับขณะอาการเคี้ยวจริง ๆ แท้ ๆ ก็ถือว่าดับสนิท อยู่ที่จิตเรา จึงเป็นจบกิจ “สิ้นอาสวะ ภารกิจ อย่างที่เห็นอยู่รู้อยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ จริง ๆ ไม่ใช่อยู่ห่างอย่างไม่มีของจริงยืนยัน ความสูงและความสุดของความผาสุกและเบิกบานที่สุด

สติปัฏฐาน อันเป็นมรรคแท้ ๆ จึงต้องมี “ศีล” ประพฤติศีลตลอดเวลา ทุกขณะยืนเดินนั่งนอน และเมื่อนำอาการเคี้ยวเคลื่อนไหวในปากมาเป็น “ศีล” คือ พฤติกรรมในการฝึกฝนสติการเคี้ยวละเอียด และเรียนรู้อินทรีย์ 6 (ตาหูจมูกลิ้นกายใจ) เพื่อพากเพียรลดละเลิกความชอบความชังในความติดยึดในกามคุณ 5 (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส) หรือรสเปรี้ยวหวานมันเค็ม ด้วยการปฏิบัติการฝึกการประมาณในการกินอย่างถูกสมดุลร้อนเย็นของตนใน “โภชเนมัตตัญญุตา” เพื่อให้เกิด “ความตื่น” ไม่กินอย่างหลงเมามันในอาหาร ก็จะเป็นการฝึกฝนและปฏิบัติปัญญาอันเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ไปตามลำดับ อันจะช่วยลดความหลงโกรธโลภติดในโลกียรสทั้งหลายได้ไปตามลำดับ

4. ลดโมหะ ส่งเสริมอาพาธน้อย

ทุกข์จากการติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส รสเปรี้ยวหวานมันเค็มที่มาก เป็นความหลง (โมหะ) จะทำให้เมา จะไม่มีปัญญาในการแยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ชัด จะเห็นประโยชน์เป็นโทษ เห็นโทษเป็นประโยชน์ แต่เมื่อตั้งศีลมาปฏิบัติ ให้อ่านเวทนาแยกแยะอาการให้ชัดเจน เช่น รสปรี้ยวหวานมันเค็ม อ่านให้ออกว่าติดรสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน หรือรสใด แยกให้ออกว่าชอบอาหารชนิดใด เพราะติดรสไหน ก็แยกให้ออก แยกปัญญาให้ออกให้ชัด หรือเรื่องไปติดรูปอะไร รูปมันไร้สาระ ติดรูปก็ทำลายรูป อ่านความรู้สึกอาการเวทนาต่าง ๆ ว่าต่างกันอย่างไร เมื่อทดลองทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะได้เข้าใจว่าความจริงนั้นเป็นเช่นไร สุขปลอมนั้นไม่มีอยู่จริง มันสลายไปต่อหน้าต่อตา (มันไม่เที่ยง ไม่มีอยู่จริง) เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปจริง เราก็จะเห็นความติดยึดที่เราเคยมีมาได้ เราก็จะปล่อยว่างได้ ดังนั้น เราติดกิเลสตัวไหน ก็ทำลายกิเลส เมื่อได้ลดกิเลสและทดลองทำได้จริง ก็จะเห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) กิเลสก็จะจางคลายลงไปต่อหน้าต่อตา ความติดยึดในสิ่งนั้น ๆ ก็จะค่อย ๆ จางคลายและลดลงจนหมดไปได้จริง เปลี่ยนเป็นความผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืนได้ไปตามลำดับ ๆ เมื่อความโมหะจางคลายหรือหมดไป อาพาธหรือความเจ็บป่วยก็ทุเลาได้ตาม ดังนั้น ความเจ็บป่วยจึงลดลงหรือทุเลา เนื่องจากการลดกิเลสความหลงนั้นเอง

แผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ

จากเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 4 ยุทธศาสตร์ สามารถนำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์ได้ 2 แผนเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ข้อกระทงคำถามมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน นำมาจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์หรือกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะที่รองรับการใช้ขับเคลื่อนนโยบายที่ 5 ด้วย 2 ยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้

แผนปฏิบัติการที่ 5.1 กวฬิงการาหารประณีต การเคี้ยวช้าละเอียด ลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 55 (0.997) และข้อ 6 (0.997)

การเคี้ยวมีนัยสำคัญมากในวัฒนธรรมการกิน ด้วยทุกชุมชนต้องกินอาหารทุกวันเพื่อดำรงชีวิต อาการเคี้ยวจึงมีนัยสำคัญ เพื่อตอกย้ำค่านิยมที่ว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” แต่สภาพที่เป็นทุกข์ของปุถุชน เพราะปุถุชนกินอาหารด้วยกิเลส และวิถีชีวิตมีแต่เสริมด้วยกิเลส โลภโกรธหลง ซึ่งหากขยายความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้ละเอียด กินอย่างมีประมาณตามเทคนิคการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามลำดับทางด้านร่างกายและจิตใจ และฝึกอ่านและพิจารณาการล้างชอบชังในอาหารรสเปรี้ยวหวานมันเค็ม กินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น อาหารสุขภาพรสจืด ในปริมาณที่พอเหมาะ ในเวลาที่เหมาะสม ที่ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ เป็นอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ลดละเลิกอบายมุข ความโลภโกรธหลงไปเป็นลำดับ ๆ อย่างประณีต

แผนปฏิบัติการที่ 5.2 กำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 และอาสวะกิเลส ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 18 (0.997) ข้อ 57 (0.919) ข้อ 9 (0.581) และข้อ 36 (0.513)

การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่ผู้ปฏิบัติใช้เป็นหลักในการฝึกฝนสติ ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติในการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างเป็น “อธิศีลอธิจิตอธิปัญญา” ได้มีการพิจารณาการทำเพื่อประโยชน์อย่างรู้คุณค่าและสร้างสรรในการเห็นโทษจากการนำพิษภัยและความเบียดเบียนมาสู่ตนเองคนอื่นและสัตว์อื่น ปรับเปลี่ยนในการทำเป็นการทำประโยชน์ให้กับตนเองคนอื่นและสัตว์อื่น ด้วยการเข้าใจเรื่องของผลการกระทำอย่างแจ่มแจ้ง มีความเชื่อและชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ว่ามีเจตนาในการกระทำที่เป็นการ “ละบาป (ชั่วไม่ทำ) บำเพ็ญบุญกุศล (ชำระกิเลส และทำแต่ความดีช่วยเหลือผู้อื่น) ทำใจให้เบิกบานและผ่องใส” ด้วยการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่มีโทษ ไม่มีบาป จะทำให้อ่านและเห็นอาการเวทนอุปกิเลส 16 ที่เป็นคือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง 1. อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบเพ่งเล็งอยากได้) 2. พยาบาท (ปองร้าย) 3. โกธะ (โกรธ) 4. อุปนาหะ (ผูกโกรธ) 5. มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) 6. ปลาสะ(ยกตนเทียบเท่า) 7. อิสสา (ริษยาไม่อยากให้คนอื่นได้ดี) 8. มัจฉริยะ (ตระหนี่) 9. มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำ) 10. สาเฐยยะ (โอ้อวด) 11. ถัมภะ (หัวดื้อ) 12. สารัมภะ (แข่งดีเอาชนะกัน) 13. มานะ (ถือดี)14. อติมานะ (ดูหมิ่นเขา) 15. มทะ (มัวเมาหลงระเริง) 16. ปมาทะ (ประมาทเลินเล่อ) ได้ไปเป็นลำดับ ๆ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติ เป็นผู้สามารถประสบความสำเร็จ ในการมีสุขภาวะกายใจสังคมและปัญญา อันผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ เป็นการปฏิบัติที่จิตกำหนดรู้อยู่กับการสัมผัส ณ ปัจจุบันจริง ๆ เป็น “สติปัฏฐาน 4”

แผนปฏิบัติการที่ 5.3 พิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว ตาม “อาหาร 4” ทำให้อิ่มนาน ย่อยง่ายและเบาท้อง ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 13 (0.612) และข้อ 38 (0.513)

การกำหนดรู้ข้อธรรมอาหาร 4 จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนในชุมชนเพื่อความสงบและสันติสุขเป็นชุมชนสุขภาวะ ลดความใจร้อน ความเร่งรีบ เร่งร้อน ฝึกความใจเย็น มีชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข มีความสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุกอันเป็นตัวตัวชี้วัดความผาสุกในการเคี้ยวกวฬิงการาหาร อย่างประณีต ไปสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน ได้ไปเป็นลำดับ ๆ

โดยกำหนดเป็นแผนมาตรการส่งเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

มาตรการที่

5.1 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐ ภาคเอกชนและประชาชนทุกครอบครัว ทำกิจกรรม “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

5.2 ส่งเสริมให้สร้างชุมชนสุขภาวะในลักษณะของ “บวร” บ้านวัดโรงเรียน ที่จะมีการจัดสรรองค์ประกอบการศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นแบบ “บ้าน วัด โรงเรียน” อยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยในชุมชนมีการจัดทำ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” โดยเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

5.3 ส่งเสริมให้ข้าราชการทุกคนในทุกหน่วยงานกระทรวงทบวงกรมกองของภาครัฐ และโดยเฉพาะบุคลากรในหน่วยงานสาธารณสุข จนถึงอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 1-9 วัน) ซึ่งเป็นศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ และมีกิจกรรมรับประทาน “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง เป็นการอบรมพัฒนาความรู้ต่อเนื่องในสาขาวิชาชีพของตนได้ อย่างต่อเนื่อง ไปเป็นลำดับ ๆ ได้

5.2.1) ส่งเสริมการสร้างชุมชนสุขภาวะ ให้ใช้ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข พึ่งตนเองได้ในปัจจัยการดำรงชีพพื้นฐานทั้งสี่ด้าน คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม โดยมีวัฒนธรรม คือ ถือศีลห้าเป็นขั้นต่ำ ทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) หรือลดการทานเนื้อสัตว์ ละอบายมุข อัตตาไม่จัด ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยส่งเสริมการทำกิจกรรมโครงการ “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการ

เคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” โดยเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

5.4 ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมิตรดีสหายดีร่วมช่วยกันทำอาหารสุขภาพหรืออาหารสูตร “พลังพุทธย่ำยีมาร” หรือสูตร “น้องพุทธ” ในโครงการกิจกรรม “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” และรับประทานอาหารสุขภาพร่วมกัน หลังจากนั้น จัดให้มีการสนทนาธรรมและทบทวนธรรม พร้อมทั้งปรึกษาหารือในกิจกรรมการงานในการช่วยเหลือเกื้อกูลฉันเพื่อนพี่น้องประชาชนในด้านสุขภาพให้มีสุขภาพกายใจที่เข้มแข็ง แข็งแรงและใจเบิกบานเป็นสุข ในทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ และหรือวันสำคัญทางพุทธศาสนาต่าง ๆ

5.5 ส่งเสริมนโยบายและสนับสนุนให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและเอกชนทุกสถาบันให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง ในทุกระดับชั้น ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

5.6 ส่งเสริมให้จัดทำกิจกรรมฝึกฝนการเรียนรู้และปฏิบัติ “ศูนย์เรียนรู้แห่งการประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

5.7 ส่งเสริมและสนับสนุนให้สื่อของภาครัฐ ของภาคเอกชนและของประชาชนทั่วไปให้นำเสนอเนื้อหา “การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง

นโยบายที่ 6 “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต”

นโยบายที่ 6 เป็นการประกอบอาหารให้สมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ ขณะนั้น ด้วยอาหารเป็นหนึ่งในโลก กินอาหารให้เป็นยา การใช้วิธีการหรือเทคโนโลยีที่เหมาะสมในการประกอบอาหารและการเคี้ยวที่พอเหมาะ จะทำให้อาหารเป็นยาที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายได้เป็นอย่างดี

กำหนดเป็นเป้าหมายยุทธศาสตร์หลัก 2 ยุทธศาสตร์ คือ

1. **วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าว**
2. **ภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ**

1. วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าว

ภูมิปัญญาการประกอบอาหารคำข้าว ที่มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศผสม หรือถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ณ ขณะนั้น ๆ ทำให้อาหารมีฤทธิ์รักษาโรค และร่างกายแข็งแรงได้ การรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย การเคี้ยวให้ละเอียด กินในปริมาณที่พอเหมาะ กลืนลงคอให้ได้ การเคี้ยวข้าวเหนียวและอาหารคำข้าวของกลุ่มชาติพันธ์ไทยลาว เพื่อให้อาหารผักเป็นยา จึงควรรับประทานให้ถูกสมดุลร้อนเย็น เลือกกินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกายในแต่ละขณะอย่างพอเหมาะ ไม่มากไป ไม่น้อยไป การประกอบอาหารให้รับประทานได้ง่าย วัตถุพืชผักสมุนไพรควรจะไร้สารพิษหรือปลอดสารพิษเท่าที่หาได้ดีที่สุด การปรุงนอกจากผักลวก ผักสดแล้ว การประกอบอาหารจึงควรใช้ไฟฟืนที่เป็นวัตถุดิบธรรมชาติเป็นหลัก ใช้ไฟปานกลาง เป็นการต้ม ลวกหรือนึ่งแค่พอสุก และปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว เพราะเกลือเป็นเครื่องปรุงรสที่ให้พลังชีวิตสูงสุด รสชาติดีที่สุด คนที่กินเกลือจะแข็งแรง เช่น อาหารสูตรพลังพุทธย่ำยีมาร และอาหารสูตรน้องปรุง ปรุงด้วยเกลือรสชาติประมาณร้อยละ 30

2. ภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ

ภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ คือ การประมาณการกระทำทุกเรื่องอย่างพอเหมาะ (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยการคบมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น พึ่งตน และแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ การกินอาหารสุขภาพมังสวิรัติ ในหมู่มิตรดี ที่มารับประทานร่วมกัน จะทำให้ได้พลังร่วม จะทำให้ปฏิบัติศีลได้ดี จะทำให้ต่อสู้กับกิเลสได้ดี การกินอาหารสุขภาพรสจืดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ กินรักษาความเจ็บป่วย หรือกินเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและเข้มแข็งของจิตใจ จะมีรสชาติดี ด้วยการพิจารณาประโยชน์ซ้ำ ๆ ว่า “กินเอาประโยชน์ กินรักษาโรค กินกันตาย กินกันหิว กินบรรลุธรรมทุกคำข้าว” จะทำให้ใจเย็น ไม่รีบร้อน เคี้ยวอาหารได้ละเอียด จะรู้สึกว่าอาหารสุขภาพรสจืดมีรสชาติดี เพราะได้กินท่ามกลางหมู่มิตรดี รสของอาหารจึงอยู่ที่ประโยชน์ในอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ ไม่ได้อยู่ที่ความอร่อยในอาหาร (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) อาหารที่รสดีกับสุขภาพร่างกาย เมื่อเคี้ยวไป ๆ น้ำลายน้ำย่อยจะออกมาย่อยสลายได้ง่าย ส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพสูงสุด ดูดซึมได้ง่าย ทำให้สบาย เบากาย เบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก และเบิกบาน ไปตามลำดับ ๆ เมื่อลดกิเลสได้ จึง

รักษาโรคได้ อาหารเป็นหนึ่งในโลก จึงเป็นศีลที่หนึ่งในโลก และเป็นธรรมะโอสถดับโรค ที่ให้ผลฤทธิ์ที่สูงที่สุดในโลก ที่เป็นผลจากสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ

แผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ

แผนปฏิบัติการที่ 6.1 วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าว ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 35 (0.962) และ ข้อ 33 (0.95)

วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าว ที่ตั้งวงล้อม การประกอบอาหารทั้งตำ ซุป เอาะและอุ การบดปั้นเป็นคำข้าวด้วยมือ เมื่อมากินร่วมกัน ในหมู่มิตรดี ทำให้ได้พลังร่วมในการกิน จะส่งผลให้อาหารย่อยง่าย ส่งผลต่อสุขภาวะทั้งกายใจสังคมและปัญญา แม้จะเป็นการทำในระดับมารยาท ก็ยังได้สุขภาวะดีได้ แต่จะได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเมื่อหากไม่มีการพากเพียรต่อจนถึงเป็นการปฏิบัติในการลดกิเลสเพื่อรักษาโรค ในการปฏิบัติอันเป็นสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นศีลสมาธิปัญญา หรือ การปฏิบัติที่ลดกิเลสรักษาโรค โรคก็จะกำเริบได้ ทำให้ลดสุขภาวะดี เกิดทุกข์ขึ้นใหม่ได้ ดังนั้น การปฏิบัติในเรื่องวัฒนธรรมการกินอาหารที่ตั้งวงล้อม ในหมู่มิตรดี จึงควรที่มาทำการศึกษาที่เป็นไตรสิกขา “ศีลสมาธิปัญญา” ที่เป็นปัญญาแห่งธรรม ทำให้เดินทางไปสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน ได้ไปเป็นลำดับ ๆ

แผนปฏิบัติการที่ 6.2 วัฒนธรรมและภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ใน ข้อ 39 (0.945) ข้อ 24 (0.736) ข้อ 42 (0.694) และ ข้อ 40 (0.666)

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ จึงเป็นการปฏิบัติตามหลักธรรม “อาหาร 4” กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ด้วยการปฏิบัติโภชเนมัตตัญญุตา (การประมาณในการเคี้ยวกินอาหาร) และอาหาเรปฏิกูลสัญญา (การล้างชอบชังในกามคุณ 5 หรือการล้างความสกปรก (กิเลสโลภโกรธหลง) ที่หลงติดมั่นยึดมั่นในจิตใจในระหว่างการเคี้ยวอาหารคำข้าว ที่ทำให้ผิดศีล ณ ขณะนั้น ๆ) การบดอาหารอย่างละเอียดมีผลดีแก่สุขภาพ การประกอบอาหารคำข้าว ที่มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศผสม เพื่อให้อาหารผักเป็นยา ทำให้อาหารมีฤทธิ์รักษาโรค และร่างกายแข็งแรงได้

โดยกำหนดเป็นแผนมาตรการส่งเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ดังนี้

มาตรการที่

6.1 กำหนดนโยบายส่งเสริมและสนับสนุน ให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชนทุกครอบครัว และชุมชนสุขภาวะ ทำกิจกรรมส่งเสริม “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ

มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

6.2 ส่งเสริมให้ข้าราชการทุกคนในทุกหน่วยงานกระทรวงทบวงกรมกองของภาครัฐและบุคลากรสาธารณสุข ทุกหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข จนถึงอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตร 9 วัน) โดยส่งเสริมจัดให้มีการทำกิจกรรม “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

6.3 ส่งเสริมให้สร้างชุมชนสุขภาวะในลักษณะของ “บวร” บ้านวัดโรงเรียน ที่จะมีการจัดสรรองค์ประกอบการศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นแบบ “บ้าน วัด โรงเรียน” อยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยในชุมชนมีการจัดทำ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

6.4 ให้มีการรวมกลุ่มมิตรดีสหายดีร่วมช่วยกันทำอาหารสุขภาพ หรืออาหารสูตร “พลังพุทธย่ำยีมาร” หรือสูตร “น้องพุทธ” และรับประทานอาหารสุขภาพร่วมกัน หลังจากนั้น จัดให้มีการสนทนาธรรมและทบทวนธรรม พร้อมทั้งปรึกษาหารือในกิจกรรมการงานในการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนพี่น้องประชาชนในด้านสุขภาพให้มีสุขภาพกายใจที่เข้มแข็ง แข็งแรงและใจเบิกบานเป็นสุขในทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ และหรือวันสำคัญทางพุทธศาสนาต่าง ๆ เพื่อเป็นการเรียนรู้ร่วมกันในการทำกิจกรรม “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

6.5 รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริม “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

6.6 ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมส่งเสริม “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวพิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

6.7 รัฐบาลควรกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวพิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบและตามอัธยาศัยอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

6.8 รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวพิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

6.9 รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมและสนับสนุน ให้มีการจัดทำกิจกรรม “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวพิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” และให้มีการบูรณาการการใช้การแพทย์วิถีธรรมร่วมกับการดูแลสุขภาพทุกแผน รวมถึงการสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อันมีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ ในทุก ๆ หน่วยงานและสถานบริการด้านสาธารณสุข ทั้งของภาครัฐและเอกชน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง แบบไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

6.10 ส่งเสริมให้จัดตั้งทำกิจกรรม “ศูนย์เรียนรู้กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดก

วัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน และชุมชนสาธารณสุข โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

6.11 ส่งเสริมและสนับสนุนให้สื่อของภาครัฐ ภาคเอกชนและของประชาชนทั่วไปให้นำเสนอเนื้อหา “กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่งเทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มจิตอาสาที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

สรุปผลจากการนำเสนอยุทธศาสตร์และแผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ จากการวิจัยที่ศึกษาผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย” ซึ่งใช้หลัก “กลไกสังคม” เป็นฐานคติ ตามภาพที่ 57 และคำอธิบายประกอบ “กลไกสังคม” ในหน้า 118 นำมาจัดทำเป็นยุทธศาสตร์ได้ยุทธศาสตร์เพื่อการปรับพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ได้ยุทธศาสตร์ทั้งสิ้น 17 ยุทธศาสตร์ และในส่วนของข้อเสนอเชิงนโยบายที่ 1 ได้แผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ ทั้งสิ้น 14 ข้อ เมื่อนำผลนั้นมาสอดร้อยกันอย่างเป็นมาลัยทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ดังนี้

กระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร

จากสรุปยุทธศาสตร์ทั้ง 17 ข้อ และแผนกลยุทธ์นำไปปฏิบัติ เชื่อมโยงสอดร้อยกันเป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ดังนี้

1. โภชเนมัตตัญญุตา
2. จิตลหุตาเจตสิก
3. สัมมาทิฏฐิ
4. อาหาเรปฏิกูลสัญญา
5. อินทรีย์ 5
6. อาหารมังสวิรัติ เป็นโภชนบำบัดและยารักษาโรค
7. อาหารมังสวิรัติ ส่งเสริม “บุญ” และ “สิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา”
8. อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะ
9. อาหาร 4
10. การเคี้ยวการคายและการกลืน (โภชเนมัตตัญญุตาและอาหาเรปฏิกูลสัญญา)
11. ล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว (สังขารุเบกขาญาณ)
12. ลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

13. กวฬิงการาหารประณีต
14. การเคี้ยวช้าละเอียด
15. สติปัฏฐาน 4
16. ลดโมหะ ส่งเสริมอาพาธน้อย
17. วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าว
18. ภูมิปัญญาการกินเคี้ยวในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้พบว่า “ภูมิปัญญาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” นี้เป็นยุทธศาสตร์ : กระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะด้วยภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืน ไปตามลำดับ ๆ ได้ดังนี้

ยุทธศาสตร์ : กระบวนการปรับพฤติกรรมสุขภาวะด้วยภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อความผาสุกและเบิกบานอย่างยั่งยืน ไปตามลำดับ ๆ

ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ คือ การเคี้ยวอาหารคำข้าวหยาบให้ละเอียดและบดย่อยอาหารจิตวิญญาณความชอบชังในจิตใจไปสู่ความเบิกบานผาสุกสงบจากกิเลส (โลภโกรธหลง) อย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ๆ ด้วยหลักอริยสัจ 4 อาริยมรรคมีองค์ 8 และพรหมวิหาร 4 ดังที่นำเสนอในบทที่ 6 และผลจากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในบทที่ 4 - 6 ได้ผลว่า สุขภาวะจากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่เห็นผลได้ชัดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหาร (อาหารคำข้าวหยาบ) ให้ละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลักในชุมชนแพทย์วิถีธรรมและชุมชนบุญนิยม คือ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยลดกิเลสความใจร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ใดที่ยังเคี้ยวเร็วหยาบ ไม่ละเอียด รีบกินรีบเคี้ยวรีบไป ก็คือ บุคคลที่ยังเต็มไปด้วยกิเลสใจร้อน เพราะรีบจะไปทำงาน ยังติดดี (อัตตา) หลงยึดงานอยากทำงานให้ดีได้ดั่งใจ หรือมีโลกธรรม อยากรีบไปทำงานหาเสพลาภยศสรรเสริญอยู่ แต่ถ้าผู้ที่ไม่มีความรีบร้อนที่จะไปทำสิ่งใดแล้ว ก็จะมีเวลากินอาหารให้ได้ความสบายใจให้กับตัวเอง

ผู้ที่มีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ เป็นการฝึกฝนการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยอาหารที่ปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจและการล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา ล้างความสกปรกของกิเลสชอบชังที่ติดยึดมั่นถือมั่นในจิตใจ) ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปเป็นลำดับ ๆ ตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม ที่เห็นคุณค่าและผลดีจากการปฏิบัติ ได้สุขภาวะปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืนได้ไปเป็นลำดับ ๆ จากการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” อันเป็นกระบวนการสร้างปัญญาแห่งธรรมสู่ความพ้นทุกข์ ไปเป็นลำดับ ๆ เมื่อลดละเลิกกิเลสชอบชังได้ไปทีละเรื่อง ๆ ไปเป็นลำดับ ๆ จิตวิญญาณจะมีความเข้มแข็ง ร่างกายก็แข็งแรง ผาสุกและเบิกบานไปเป็นลำดับ ๆ อย่าง

ยั่งยืน ที่ไม่เอาพิษภัยใด ๆ มาใส่ตนเอง อันจะเป็นหนึ่งพลังในการสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศที่ดีงามให้กับตนเองและชุมชนสุขภาวะ สร้างวัฒนธรรมความดีงามด้วยการ “ลดกิเลสและแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” เป็นหลัก เป็นชุมชนสุขภาวะ ที่ชาวชุมชนมีศีล 5 เป็นอย่างน้อยกินอาหารมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ รับฟังมติหมู่ อัตตาไม่จัด ได้อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้ต่อไป อันจะเป็นประโยชน์เพื่อความผาสุกต่อมวลมนุษยชาติสืบไป

การเคี้ยว เป็นกระบวนการสร้างปัญญาในการดับทุกขอริยสัจ

การเคี้ยว คือ การทำธัมมวิจัย เป็นการแยกแยะส่วนเกินส่วนเกินสกปรก (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) ให้ละเอียด ด้วยการกำหนดรู้อาการเคี้ยว การเคลื่อนไหวภายในปาก ด้วยการตะล่อมของลิ้นอ่านอาการความรู้สึกในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส โดยเฉพาะรสเปรี้ยวหวานมันเค็ม ที่เราชอบหรือชัง (กลัว) ไปเป็นลำดับ ๆ เริ่มต้นด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติ (สติสัมปชัญญะ/สังวรศีล/สัมมาทิฏฐิ)

การเคี้ยว เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะในการที่จะกำหนดการแยกแยะเวทนาและอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นให้ละเอียด จนถึงขั้นกำจัดกิเลสได้ บรรลุธรรมทุกคำข้าว

การจะเคี้ยวได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความศรัทธาอย่างสัมมาทิฏฐิ เริ่มด้วยการฟังถึงกระบวนการเคี้ยวที่มีสัมมาทิฏฐิ ให้ชัดเจนอย่างแจ่มแจ้ง ว่าการเคี้ยวมีประโยชน์และโทษอย่างไร ตามกระบวนการ “อาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา อาหาเรปฏิกูลสัญญา”

ด้วยคนเราต้องกินอาหารทุกวัน ฉะนั้น เราจึงได้ฝึกฝนสติจากการเคี้ยวทุกวัน

กวฬิงการาหาร อาหารวัตถุคำข้าว สำหรับร่างกาย มีฤทธิ์ร้อยละ 30 เป็นธาตุดินน้ำลมไฟ กินได้ธาตุอาหารครบ 5 หมู่ หรือจะไม่ครบก็ได้ในบางวัน ด้วยบางวันก็กินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ธาตุอาหารเกินได้ บางวันก็กินขาดหรือกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้ได้ธาตุอาหารขาด แต่อย่างไรก็ตาม ร่างกายก็จะปรับสภาพตามสมดุลร้อนเย็นของเขาอย่างอัตโนมัติ นอกจากสัญญาณอัตโนมัตินั้นบกพร่อง ไม่สามารถทำงานได้ หรือทำงานได้แต่ไม่สมบูรณ์ หรือทำงานไม่ได้เต็มที่ ก็จะเกิดความเจ็บป่วยได้ ดังนั้น ในขั้นเริ่มต้น จึงควรเลือกการกินแบบปรับสมดุลร้อนเย็นให้พอเหมาะกับร่างกาย

ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณาหาร อาหารนามธรรม สำหรับจิตวิญญาณ มีฤทธิ์ร้อยละ 70 กินเพื่อให้ได้ความสงบสบายของชีวิต กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว กินด้วยการรู้คุณค่ารู้ประโยชน์ “กินเอาประโยชน์ ไม่ได้กินเอาอร่อย” ปัญหาจากการกิน การเสพดีที่เป็นกันทั่วไป คือ “กินเอาอร่อย” เมื่อกินเสร็จจึงก่อโทษก่อภัยให้กับจิตใจและร่างกายของตน ส่งผลต่อสุขภาวะสังคมและจิตวิญญาณ ทั้งของตนเองและสังคม คือ ความไม่สงบ เกิดความวุ่นวายเดือดเนื้อร้อนใจร้อนกาย เพราะเป็นการได้ทำผิดศีลที่ตนได้ตั้งไว้ สำหรับผู้ที่ตั้งศีลมาปฏิบัติในเรื่องอาหารและการเคี้ยว เพราะการได้ทำผิดศีลตั้งแต่ข้อ 1-5 ฉะนั้น ในระหว่างการเคี้ยว เราต้องมีกำหนดจิตให้เป็นสติด้วยการตามรู้อาหารเคลื่อนไหวในปาก ตามเห็นความไม่เที่ยงในกามคุณ 5 หรือ รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส

ที่เราชอบไม่ชอบหรือเฉยๆ รสเปรี้ยวหวานมันเค็ม ก็เป็นรสตามธรรมชาติของเขาอย่างนั้น ส่วนในระหว่างการกิน เรารู้สึกมีรสส่วนเกิน คือ ความชอบชังที่เป็นส่วนเกินของชีวิต ก็ให้เราจำกัดออกก็ค่อยๆ หมั่นฝึกว่าทำได้มากน้อยเพียงใด ก็ให้ทำเท่านั้น ด้วยการให้มีสติอยู่กับการเคี้ยวละเอียด (ศีล) ของตนเอง คือ การสังวรศีล และสำรวมอินทรีย์ (ตาหูจมูกลิ้นกายใจ) ด้วยกินเคี้ยวตักอาหารอย่างมีประมาณ และกลืนลงคอให้ได้ ด้วยการฝึกเคี้ยวคาย หรือไม่ก็ได้ จับอาการแล้วให้เห็นความชอบไม่ชอบเฉย ๆ ของตนนั้นว่า มีอาการลดลงหรือไม่ 3 แบบ คือ 1) ลดลงแบบลดลง 2) ลดลงแบบเท่าเดิม 3) ลดลงแบบเพิ่มขึ้น ก็ให้ตรวจสอบให้ชัดเจน

ในด้านอัตตา เป็นการลดความใจร้อนว่า จะรีบกินเพื่อไปทำงานหรือไม่ แต่ถ้าเป็นกาม ก็จะกินเพื่ออร่อย จะรีบกินรีบเคี้ยว เพื่อได้กินคำใหม่เร็ว ๆ เป็นการกินเพื่อล้างชอบชังอย่างมีประมาณการนี้คือ การปฏิบัติตามหลัก “อาหาร 4” และอปัณณกปฏิปทา 3 (สำรวมอินทรีย์ โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยคะ) คือ อาหารวัตถุคำข้าว เมื่อกระทบตาและลิ้น ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกอย่างไร ขอบหรือไม่ขอบหรือเฉย ๆ อย่างไร ก็จะทำใคร่ครวญตรวจสอบภายในปากของตนว่า หลังจากได้นำอาหารสัมผัสเข้าปากแล้ว ตนเองได้ความรู้สึกว่าร่างกายมีการดูดหรือผลักในอาหารชนิดนั้น ๆ อย่างไร และตนเองมีอารมณ์ความรู้ว่าเป็นโทษหรือเป็นประโยชน์อย่างไร หรือมีความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบอย่างไร สมควรจะกินต่อหรือไม่กินต่ออย่างไร จะเคี้ยวต่อหรือไม่ มีความยึดมั่นถือมั่นในอาหารนั้น ๆ ที่เป็นโทษหรือเป็นประโยชน์อย่างไร คือ ความชอบหรือไม่ชอบอย่างไร ถ้าชอบเราไม่กินได้หรือไม่ ถ้าชังจะกินต่อหรือไม่ หรือจะเคี้ยวคายหรือเคี้ยวแล้วกลืน หรือไม่ อย่างใด ได้พิจารณาว่าสามารถคายทิ้งหรือจะเคี้ยวแล้วกลืนต่อได้อย่างสบายใจได้หรือไม่

กินเพื่อให้ได้เป้าหมาย คือ ความสุข สงบ สบายของชีวิต กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว

คือ ปัญญาแห่งธรรมในการดับทุกข์ สร้างความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบานได้ไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ทำได้โดย การมีปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ ในการดับตัณหาอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจได้ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 246 ทุกข์อริยสัจ คือ ความทุกข์ใจจากความอยากได้อยากมีอยากเป็น สมุทัย คือ ตัณหา ความอยากได้อยากมีอยากเป็นเกินความต้องการ ความดิ้นรนทะยานอยาก คือ อาหาร ซึ่งมีอาหาร 4 นิโรธ คือ สภาพการดับทุกข์ เป้าหมาย คือ หมดสิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากในตัณหา ดังนั้น เมื่อดับตัณหาได้ จึงดับทุกข์ได้ หรืออาหารก็คือ ตัณหา ดับอาหารจึงดับตัณหาด้วย มรรค คือ วิธีการดับทุกข์ การจะดับทุกข์ได้ จึงต้องมีปัญญารู้ว่าถ้าดับตัณหาได้ ก็ดับทุกข์ ดังนั้น อาหารเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ เมื่อดับอาหารได้ ตัณหาดับ ทุกข์จึงดับ

การได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังสัทธรรม จึงเกิดศรัทธา เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา ด้วยใจที่รู้คุณค่าประโยชน์ รู้เท่าทันกิเลสที่หลงชอบหลงชัง ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้ การฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ด้วยสติปัฏฐาน 4 คือ การเคลื่อนไหวบดเคี้ยวลดกิเลสใน กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร

มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นการได้ปัญญาในอินทรีย์ 5 ด้วยการประมาณ (การเลือกชนิดอาหารสมดุลร้อนเย็น ปริมาณการตัก การทำคำข้าว และเคี้ยว) อย่างพอเหมาะ (โภชเนมัตตัญญุตา) ตามแบบแผน อาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา และอาหาเรปฏิกูลสัญญา รู้และปรับสมดุลถอนพิษด้วยอาหารฤทธิ์ร้อนเย็น เคี้ยวอย่างมีสติ ล้างความใจร้อน พิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว ได้สุขภาวะกายใจ พิจารณาความชอบชัง ลดละเลิกการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของกิเลส พิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกิเลส ทำให้ลดจำนวนมื้อได้ จิตลหุตาเจตสิก อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง มีผลต่อการมีโรคน้อย หมั่นปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา จนเป็น “อธิศีลอธิจิตอธิปัญญา” พฤติกรรมกายวาจาใจที่ถูกศีล นำไปสู่ความผาสุกทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา ได้อย่างยังยืน ฝึกฝนการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ ให้ความรู้และแพร่ขยายเพื่อสังคมสุขภาวะ

บทสรุป

แนวทางในการพัฒนาปัญญาความผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ จากภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ มีองค์ประกอบเหตุปัจจัยจากการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอยุทธศาสตร์และข้อเสนอเชิงนโยบายการขยายผลชุมชนสุขภาวะในประเทศไทย บูรณาการตามหลักวิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ และกำหนดมาตรการในรายละเอียดเรียงตามลำดับนโยบาย โดยพิจารณาจัดเรียงตามลำดับขององค์ประกอบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติได้จริงในการพัฒนาประชาชนของประเทศเพื่อมวลมนุษยชาติ เพื่อเป้าหมายชีวิตผาสุกที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุด ด้วยการมี “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” ดังที่นำเสนอข้อนโยบายข้างต้น โดยนโยบายที่ได้นำเสนอทั้งหมด 6 นโยบายข้างต้น ได้มีการเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม จำนวน 7 คน เพื่อวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญและสรุปผล ต่างมีความเห็นที่สอดคล้องกับแนวนโยบายที่ได้นำเสนอข้างต้น อันสรุปได้ดังนี้ คือ

นโยบาย 1 สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

นโยบาย 2 อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

นโยบาย 3 อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”

นโยบาย 4 บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

นโยบาย 5 การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

นโยบาย 6 กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

ยุทธศาสตร์ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เป็นยุทธศาสตร์การสร้างสุขภาวะปัญญาความผาสุกและเบิกบานในตน อย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการของ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ที่เป็นกระบวนสร้างปัญญาแท้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่ต้นเหตุประหยัดเรียบง่าย ทำเอาเองได้ โดยการปฏิบัติตามผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และเมื่อนำความรู้นี้ไปแบ่งปันกับผู้อื่นต่อโดยไม่เอาอะไรตอบแทน ช่วยสังคมให้ประหยัดงบประมาณในด้านสุขภาพ เมื่อสุขภาพประชาชนแข็งแรง ชุมชนจะเข้มแข็ง สามารถพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในการพึ่งตนเองได้ และขยายผลช่วยเหลือเพื่อนบ้าน รวมถึงประเทศอื่น ๆ ได้ต่อไป

บทที่ 9
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการวิจัยศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

2. เพื่อทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน

3. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย และเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดของเขตของการวิจัย ออกเป็น 3 ขั้นตอน ตามขอบเขตเชิงเนื้อหา ขอบเขตเชิงพื้นที่ และขอบเขตเชิงบุคคลที่ศึกษาและประชากรกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขอบเขตเชิงเนื้อหา

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาในประเด็น ต่อไปนี้

1. บริบท ความหมาย ความเชื่อ วัฒนธรรม และการประพฤติปฏิบัติการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรม หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม และหลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน และจิตวิญญาณ ทฤษฎีภาวะผู้นำ ทฤษฎีระบบ ธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม และแนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

2. ประสบการณ์การทดลองปฏิบัติของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะบูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ตามหลักปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามหลักพุทธธรรม เพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืน (Input) ในกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ (Process) และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ (Output) ในชุมชนวิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เน้นเฉพาะผู้รับอาหารมังสวิรัติ ใช้เวลาทดลอง 1 ปี

3. วิเคราะห์องค์ประกอบ “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย” ตามแนวคิดทฤษฎีตามหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักบุญนิยม หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักวิทยาศาสตร์และทฤษฎีแผนต่าง ๆ ทฤษฎีเกี่ยวกับสสาร พลังงาน และจิตวิญญาณ ทฤษฎีภาวะผู้นำ ทฤษฎีระบบ ธรรมะ 2 แบบขั้วตรงกันข้าม แนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม และทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่สัมพันธ์กับ “ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” และสร้างยุทธศาสตร์และข้อเสนอเชิงนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนในประเทศไทยต่อไป

4. ข้อเสนอ “กระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ด้วยกระบวนการปฏิบัติหลัก “ศีลสมาธิปัญญา” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนา “พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” ตามหลักพุทธธรรมเพื่อความผาสุก เบิกบานและผ่องใสอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ เป็นยุทธศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะของชุมชน ประเทศชาติและภูมิภาค ต่อไป

ขอบเขตเชิงพื้นที่

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในประเทศไทยในพื้นที่ของชุมชนวิถีธรรม อันประกอบด้วย พื้นที่การดำเนินงานของชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนบุญนิยม และชุมชนทั่วไปในประเทศไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่เป็นผู้ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย ลดละเลิกอบายมุข กินมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์ได้เป็นคราว ๆ ได้เป็นลำดับ ๆ และจากผู้รู้ที่มีภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ในระดับที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเพื่อความผาสุกอันยั่งยืนเป็นสำคัญ ที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหาร ในการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างเป็นปกติหรือในขั้นของรูปแบบการฝึกฝนปฏิบัติธรรมอันเป็นศีลสมาธิปัญญาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืนได้เป็นลำดับ ๆ

ขอบเขตเชิงบุคคลที่ศึกษาและประชากรกลุ่มตัวอย่าง

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ชาวชุมชนบุญนิยม ประกอบด้วยสมณะนักบวชและชาวชุมชน กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านการคัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม และประชาชนชาวไทยจากชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยและทั่วโลกที่เคยผ่านการเข้ารับอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (5-9 วัน) และจากประชาชนชาวไทยทั่วไปในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือในประเด็นบริบท สังคม วัฒนธรรม พฤติกรรมและภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ประสบการณ์การทดลองปฏิบัติการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ตามหลักพุทธธรรม เพื่อความผาสุกอันยั่งยืน ในกระบวนการปรับเปลี่ยน

และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อสุขภาวะความผาสุกเบิกบานและผ่องใสอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ และวิเคราะห์องค์ประกอบการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ และสร้างยุทธศาสตร์และข้อเสนอนโยบายขยายผลการส่งเสริมชุมชนสุขภาวะในประเทศไทยต่อไป

สรุปผลการวิจัย

1. ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1.1 ความหมาย ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

ความหมาย ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะแบบเชิงตื้น

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเท่าที่ทำได้อย่างเหมาะสมกับเวลาที่มีให้ดีที่สุด การเคี้ยวเร็วหรือช้า เคี้ยวละเอียดหรือไม่ละเอียด ให้ทำด้วยใจที่มีสติสัปชัญญะ ตื่นรู้กับการะกระทำอย่างมีประมาณการ (โภชเนมัตตัญญุตา) การเคี้ยวให้ละเอียด องค์ประกอบของตัวอาหารวัตถุ (มหาภูตรูป 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ) เป็นอาหารอินทรีย์ (ไร้สารพิษ) จะดีที่สุด เป็นธาตุที่ถูกสมดุลร้อนเย็นที่เหมาะกับเราที่ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ กินแล้วเพื่อสุขภาพดี ผ่านวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ในขั้นตอนการเตรียมประกอบอาหารทั้งการนึ่ง หุง ต้ม ตำ โขลก โม่ บด ทุบ ตัด หั่น ซอย ขยี้ หมัก ซึ่งเป็นการทำให้อาหารชิ้นเล็กลง มีลักษณะนิ่มขึ้น จนถึงขั้นทำให้ละเอียดในอาหารบางชนิด และทำให้สุกพร้อมนำไปกินได้ง่ายขึ้น เป็นการช่วยให้ร่างกายได้รับอาหารที่ง่ายต่อการเคี้ยวและการย่อยเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย กินเพื่ออยู่ได้ กินพอดี อย่างมีประมาณพอเหมาะ การกินควรกินเพื่อสุขภาพกายใจดี กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอาประโยชน์และสาระที่แท้จริงของชีวิตที่รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ด้วยอาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก การเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กละเอียด ส่งผลดีต่อระบบการย่อย ไม่ต้องทำงานหนัก ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยง่าย ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร และส่งผลต่อจิตใจ ลดการเคี้ยวเร็วหรือความใจร้อน การเคี้ยวที่ไม่พอเหมาะ ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ความหมาย ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะแบบเชิงลึก

เป็นการกินเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ กินเพื่อลดกิเลสกามและอัตตา ลดความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามี เรากำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุกำหนดเรา เมื่อเคี้ยวอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ คือ การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดความเร่งร้อน หมั่นทำทั้งทางกายวาจาใจ จนเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป ไม่ต้องแสวงหาจนเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่องอาหาร แต่มีการกินอาหารอย่างสามัคคี กินในหมู่มิตรดีมีศีล มีประมาณ พอเพียง และผาสุก

ด้วยไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอา “ประโยชน์สาระ” ของชีวิต กิน “ให้” เป็น “บุญกุศล” กับทุกชีวิตที่ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่กินเพื่อประโยชน์ในภายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ พระนิพพาน

1.2 สรุปพฤติกรรมและผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา ในประเทศไทย

1.2.1 พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา ในประเทศไทย

พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ ๆ ในชีวิตประจำวันของสังคมชาวไทยพุทธให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาในการมีสติสัมปชัญญะที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกาย วาจา ใจ ในการเคี้ยวอาหาร หมั่นพากเพียรฝึกฝนในการคิดพูดทำในพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ของตน ซึ่งแต่ละบุคคลจะเห็นผลได้จากการฝึกฝนปฏิบัติในการกินเคี้ยวอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับของตน ณ ขณะนั้น ๆ อย่างละเอียดทั้งในอาหารวัตถุคำข้าวและอาหารใจในการพิจารณาเอาใจใส่ที่ไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่นให้ละเอียดได้ เท่าที่ตนทำได้จริงได้ดีที่สุด ตามฐานะของตน ด้วยการกระทำอย่างผู้รู้ผู้มีปัญญาฉลาดในการกินเคี้ยวอาหารแต่ละวัน ด้วยการพิจารณารู้ประโยชน์รู้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ว่ากินอาหารเพื่อได้ประโยชน์สาระที่แท้จริงของชีวิต ได้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ไม่ได้กินเพื่อเอาความอร่อย เพื่อเสพในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาแห่งความพ้นทุกข์และผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ในที่สุด

เหตุแห่งพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะ คือ การคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม เกิดความศรัทธา มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตุญญตา) ด้วยการทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย (กินตามลำดับ) การประมาณการเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะด้วยอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น การประมาณการชนิดของอาหาร หรือสมดุลร้อนเย็นของอาหาร การประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ และการทำคำข้าวที่พอเหมาะ การประมาณการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ การทำใจและการใช้ปัญญาที่พอเหมาะในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ การล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) การลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัด การลดละเลิกการติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร การลดความใจร้อน การลดกิเลสและรักษาโรคด้วยองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวละเอียด การคบมิตรดีสหายดี ทำสมดุลร้อนเย็นเพิ่มอธิศีล พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ไปสู่สภาพไม่เบียดเบียน

1.2.2 ผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กายใจสังคมและปัญญา ในประเทศไทย

ช่วยให้ระบบย่อยของร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุด ชีวิตจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปร่างกายได้ง่าย สามารถกินในปริมาณที่น้อยลง ทำให้ชีวิตได้รับพลังสูงสุด เคี้ยวละเอียดดีต่อระบบการย่อย ทำให้ต่อมน้ำลายหลั่งเอนไซม์เพื่อย่อยอาหารได้ดี กลไกร่างกายทำงานได้ดีไม่หนัก สบายตัว เบากาย เบาใจ อิ่มเต็ม อิ่มนาน มีกำลัง ลดโอกาสการเกิดโรค และเมื่อป่วยเป็นโรค สุขภาพโดยรวมดีทุเลาได้เร็ว ทำให้จิตใจได้ฝึกสติสัมปชัญญะ ลดความใจร้อน ไม่เร่งรีบ ได้ความใจเย็นมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้ สงบเย็น จิตมีสติมีพลังแยกแยะอ่านอาการต่าง ๆ ได้ชัดเจน ไม่เร่งร้อนรีบร้อนเหมือนเก่า จิตกำหนดการกระทำทางกายวาจาได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น มีความเข้มแข็ง เห็นคุณค่าของสิ่งที่กิน มีสติในการพิจารณาอาหาร จิตใจดี ร่างกายแข็งแรง เป็นอยู่ผาสุก ทำให้รักษาโรคได้ทุกโรค ส่งผลให้พึ่งตนเองในด้านเจ็บป่วยได้ จึงช่วยสังคมในเรื่องเศรษฐกิจ ประหยัดและเรียบง่ายในการกินอาหาร สามารถปลูกผักสมุนไพรอย่างง่าย ๆ กินน้อย ๆ กินในสิ่งที่ปลูกได้และปลูกในสิ่งที่กินได้ ไม่ต้องปรุงแต่งมากและทะเลาะเบาะแว้งจากการแสวงหารายได้ ถือว่าเป็นบุคคลที่สามารถพึ่งตนเองในด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ และทำให้เกิดปัญญาที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจโดยเฉพาะการกินและเคี้ยวอาหาร หมั่นพากเพียรฝึกฝนในการคิดพูดทำในพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ของตน เพื่อลดการเสพกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในอาหารและสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่เป็นต้นเหตุแห่งความเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความอดทนที่จะต่อสู้กับกิเลส ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา สู่ความพ้นทุกข์และผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ

1.3 ความหมาย ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางรูปธรรมในเชิงตื้น เคี้ยวให้ละเอียดพอประมาณ เริ่มเคี้ยวนับครั้ง โดยเฉลี่ยอย่างน้อย 10 - 20 ครั้งขึ้นไป แล้วจึงกลืนหรือประมาณ 1 นาทีต่อคำ อาหารจะถูกบดย่อยตั้งแต่อยู่ในปากตอนที่เราเคี้ยวแล้วมากที่สุด ช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ลดความใจร้อน ใจเย็นขึ้น ไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารแบบมีประโยชน์ กินระมัดระวัง และกินแบบสบาย ๆ ช้า ๆ เคี้ยวคำเล็ก ๆ มีสติสัมปชัญญะ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดยิ่งขึ้น มีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางนามธรรมในเชิงลึก เคี้ยวให้พอเหมาะตามสภาพของแต่ละบุคคล ให้ได้สภาพ “สบาย เบากาย เบาตัว พลังเต็ม อิ่มนานที่สุด” ปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเองได้ อาหารเป็นหนึ่งในโลก กินเอาประโยชน์ กินอาหารเป็นยาด้วยการรักษาศีล การตั้งศีลทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้เร็ว การไม่ตั้งศีลทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้ช้าทำให้มาก ๆ จนถึงขั้นมีสุขภาวะพึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย และสามารถแบ่งปันองค์ความรู้

ด้วยใจบริสุทธิ์ ซึ่งสิ่งที่สำคัญ คือ กินอาหารสมดุลได้ เบาตัว มีแรง สบาย อิ่มท้อง รู้คุณค่าของอาหารที่สมดุลที่สุด เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้เกิดผลสุขภาวะความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน ไปตามลำดับ จากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะได้ อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ไปเป็นลำดับ ๆ

1.4 สรุปพฤติกรรมและผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กายใจสังคมและปัญญา ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1.4.1 พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กายใจสังคมและปัญญา ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ในสังคมชาวลาวพื้นบ้านปัจจุบันที่ทุนนิยมเข้าถึง ส่วนใหญ่มีปัญหาที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคี้ยวให้ละเอียด และประโยชน์ที่พาพ้นทุกข์ของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในเชิงลึก ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ เวลารับประทานอาหารมักขาดสติ คนส่วนใหญ่มีปัญหาการเคี้ยวอย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ มีความใจร้อนรีบกินรีบไป เคี้ยวมูมมาม ไม่ละเอียดเคี้ยวเพียง 3-5 ครั้งแล้วกลืน ใช้เวลาไม่ถึง 10 นาทีต่อมื้อ ด้วยชอบกินอาหารที่ยังมีรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด เช่น ส้มตำใส่ปลาร้าเผ็ด ๆ อาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ กินเอาอร่อย ไม่ได้กินเอาประโยชน์ ไม่ได้มีการปฏิบัติตามหลักการพิจารณาถึงประโยชน์ของการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) และการล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควร ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความเสื่อมได้เร็วขึ้น เมื่ออวัยวะภายในเสื่อม ก่อเกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย ป่วยเป็นโรควิถีชีวิต เช่น โรคจากกินอาหารจานด่วน ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย เจ็บกระเพาะ ท้องอืด ท้องผูก ริดสีดวง โรคเบาหวาน ส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจ จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์เสีย ส่งผลต่อด้านเศรษฐกิจ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพมากขึ้น เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย ส่งผลต่อปัญญา ความคิดความอ่าน สติปัญญาไม่แจ่มใส ขาด “สติสมาธิและปัญญา” ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำให้ด้อยประสิทธิภาพ เกิดการตัดสินใจผิดพลาดได้

เหตุพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะ การแก้ปัญหาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในชาวลาว พบว่า เกิดขึ้นจากการได้พยายามตามหาและมาเรียนรู้กับผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้แท้ (สัตบุรุษ) ซึ่งเป็นผู้ที่รู้ที่มีภูมิปัญญาในระดับพระพุทธศาสนาหรือจากการค้นคว้าอ่านหนังสือธรรมะพระพุทธเจ้า ปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง) ตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ด้วยการใส่เหตุปัจจัยแห่งภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะให้ถูกตรง คือ มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) กินน้อยใช้น้อย กินอาหารไร้สารพิษ การตั้งศีล ทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้เร็ว ส่วนการไม่ตั้งศีลจะทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะได้ช้า ทำให้มาก ๆ จนถึงขั้นมีสุขภาวะพึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย และสามารถแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์

จนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางกาย ใจ สังคม และปัญญา ในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมขนสุขภาวะ

1.4.2 ผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กายใจสังคม และปัญญา ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

การได้ฟังกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวจากผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง การพิจารณาทำใจในใจตามจนเกิดศรัทธาจริง และนำมาปฏิบัติตามได้จริง ปรับสัมมาทิฏฐิว่า “การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด คือ การล้างกิเลส” ด้วยการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักสดและน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานอาหารรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด และในบางคราวควรงดเว้นอาหารที่มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน ที่เกินความจำเป็น ค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ สุขภาพดี มีความสมดุล สบาย เบากาย มีแรงเต็ม เคี้ยวละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ทำให้เจ็บป่วยน้อย โรคต่าง ๆ หายได้ ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี ค่อย ๆ เคี้ยวให้ช้าลง อย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความกังวล ไม่รีบร้อน ทำให้ใจเย็น จิตใจแจ่มใส ช่วยรักษาโรคกระเพาะลำไส้ ระบบการย่อยทำงานมีประสิทธิภาพ โรคเบาหวานและปวดเมื่อยต่าง ๆ ลดลงได้ ส่งเสริมให้เกิดการรักษาสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้ด้วยการกินเคี้ยวอาหารและสมุนไพร เพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกายและจิตใจที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ลดละอาหารที่เป็นโทษเป็นบาป ที่เป็นส่วนเกินความจำเป็นของชีวิตและแบ่งปันความรู้ที่ตนทำได้ด้วยใจบริสุทธิ์ กินข้าวเป็นหลัก เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ ได้ความใจเย็น ประหยัดดี เป็นเศรษฐกิจพอเพียง แค่ผักก็อยู่ได้ หาได้ในสวน ค่าใช้จ่ายก็ลดลง ดีทุกอย่าง การได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังจากสัตบุรุษ รู้ประโยชน์สาระที่แท้จริง รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อย พอดี แค่พออิ่มก็หยุด (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยการรับประทานอาหารแบบหาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักสด ผักลวก และน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด กินรสจืด และอาหารที่ย่อยง่าย ลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์ และอาหารที่เกินความจำเป็นของชีวิต เช่น นม ชา และกาแฟ ไปเป็นลำดับ ๆ ค่อยเคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ ได้ฝึกพิจารณาจนเกิดการวางใจได้ มีกำลังจากการลดกิเลสที่ทำให้ทุกข์ใจลดลงได้ โปร่งโล่งเบาสบาย ส่งผลให้มีโรคน้อยลง หายได้ สุขภาพดีมีปัญญา แบ่งปันและบอกลูกหลานพี่น้องประชาชน ให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ คิดพูดทำ ด้วยความรักใคร่ปรองดองและสามัคคีกัน

2. การทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน

กรณีศึกษา 5 ท่าน ก่อนหน้านี้ใช้ชีวิตด้วยการกินอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และรสจัด ทั้งรสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม มีการทำงานหาเงิน หาทอง เลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว มีความโลภ โกรธ หลง เหมือนผู้คนปกติทั่วไป มีชีวิตอยู่ด้วยความเร่งรีบและสะดวกสบาย ใช้ชีวิตด้วย

ความประมาทจึงทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง ปวดท้องประจำเดือน ฯลฯ เมื่อได้พบแพทย์วิถีธรรมและได้เรียนรู้ยา 9 เม็ด เรียนรู้ธรรมะที่แท้จริง จึงเริ่มปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต ทำให้ได้พบหมู่มิตรดี สหายดีเรียนรู้ไปด้วยกัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ฝึกอ่านเวทนาในอารมณ์จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ความใส่ใจกับการเคี้ยวอาหารเพราะคำข้าวที่เคี้ยว ไม่ว่าจะเคี้ยวเร็ว หรือช้า เมื่อมีความชอบชัง ในคำข้าวนั้น ๆ จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพทางใจทำให้แข็งแรงขึ้นหรือก่อให้เกิดโรคได้ ชีวิตทั้ง 5 ท่าน จึงเริ่มเปลี่ยนไป จากเดิมค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมาทานอาหารมังสวิรัติ รสจืด ไม่มีเนื้อสัตว์ นม และไข่ เริ่มปรับเปลี่ยนอาชีพมาทำอาชีพเป็นจิตอาสาทำงานฟรี ลดความโลภ โกรธ หลง ลดความเร่งรีบในชีวิตลง และปัจจุบันหายจากความเจ็บป่วยทางร่างกายในโรคต่าง ๆ ที่เป็น ทั้งโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก โรคปวดท้องประจำเดือน โรคไขมันในเลือดสูง โรคภาวะร้อนเกินจากการได้ผ่าตัดต่อมไทรอยด์และมดลูกออก โรคปวดเอว อาการปวดเมื่อยตามตัว หนักเนื้อหนักตัว เมื่อยล้า ไม่มีกำลัง ง่วงบ่อย มีกลิ่นตัว มีกลิ่นปาก ปัสสาวะออกน้อย นิ่วที่ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ รวมถึงส่งผลต่อจิตใจให้หายความทุกข์ ความกลัว ความเครียด วิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ได้สมใจ และลดความโลภโกรธหลงในการดำเนินวิถีชีวิต

การปรับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารจากพฤติกรรมไม่ดีไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตอาสาที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 5 ท่าน เริ่มฝึกลดมื้ออาหาร จากเดิมกินอาหารหลายมื้อใน 1 วัน ค่อย ๆ ลดลงเป็น 2 มื้อและปัจจุบันกิน 1 มื้อเป็นหลัก ให้ความใส่ใจกับอาหารมังสวิรัติ รสจืดและการเคี้ยวมากเพราะเป็นกรรมฐานให้ได้ฝึกฝน ได้เรียนรู้ สมดุลร้อนเย็นของอาหารผ่านการเคี้ยว อาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ฝึกฝนการเคี้ยวอย่างมีสติทำให้สามารถรับรู้ได้ว่ามีความสบาย เบากาย มีกำลัง แรงเต็ม มีพลัง แต่ถ้าไม่ถูกสมดุลทำให้กำลังตกส่งผลอย่างชัดเจนต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งการทดลองทำตามเท่าที่ทำได้โดยตั้งใจปฏิบัติศีล “กินมื้อเดียว ทำงานฟรี ถือพรหมจรรย์” อย่างพากเพียรทุกวัน โดยปฏิบัติตามวิถีของชุมชนสวนป่านาบุญในการกินอยู่หลับนอน ทำกิจกรรมประจำวันตามหมู่กลุ่มมิตรดี กินตามลำดับ ไม่เอาพิษอะไรที่ผิดปกติเข้าไป และฝึกเคี้ยวอาหารอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยการกินอาหารสูตรอาหารสุขภาพพลังพุทธรสจืดกับสูตรปรุงเล็กน้อยสลับกันไป ฝึกการประมาณในการตักกินในปริมาณที่พอเหมาะตามสมดุลร้อนเย็น ฝึกเคี้ยวให้ละเอียดอย่างพอเหมาะแล้วจะกลืนก็ได้ไม่กลืนก็ได้ร่วมกับหมู่มิตรดี ฝึกเคี้ยวคายข้าวเจ้าและข้าวเหนียว รวมถึงพิจารณาวิบากกรรมดีร้ายที่เราเคยทำมา และนำมาอปริหานิยธรรม (สนทนากลุ่มเกี่ยวกับการล้างกิเลส) ส่งผลต่อสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่ ทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ของอาสาสมัคร ดังนี้

ผลสุขภาวะทางกาย

การอาหารเคี้ยวละเอียดพอดีและถูกสมดุลร้อนเย็นทำให้โมเลกุลของอาหารเล็กลงจึงย่อยง่ายร่างกายจึงดูดซึมสารอาหารวิตามินเกลือแร่ได้ดีขึ้น ร่างกายไม่ต้องเสียพลังในการย่อยอาหารมาก ทำให้อิ่มนานและช่วยลดน้ำหนัก สบายตัว เบากาย มีกำลัง ร่างกายแข็งแรง ขับถ่ายคล่อง หายจาก

ท้องอืด นอนหลับได้ดี ตื่นนอนได้ง่ายสบาย สามารถรักษาโรคให้หายได้ ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากการเจ็บป่วยไม่สบายได้เร็วขึ้น หายจากแผลผื่นคันจากการกินเนื้อสัตว์ เจ็บป่วยน้อยลง ทำให้เซลล์ร่างกายสมดุล ทำกิจกรรมการงานอะไรได้เต็มวัน ได้เรียนรู้การเคลื่อนของพลังงานในอาหารที่เคี้ยวว่า “มีพลังงานเย็นหรือร้อน หรือพลังงานกลาง ๆ ถูกกับร่างกาย ณ ขณะนั้นหรือไม่ ร่างกายเอาหรือไม่เอา” ถ้าถูกกันจะเบาสบายมีกำลังและน้ำลายออกมากขณะเคี้ยว ถ้าไม่ถูกกันก็จะไม่เบาไม่สบายและน้ำลายออกน้อยขณะเคี้ยวทำให้ฝืดในปากในคอเคี้ยวยาก แรงตก ง่วง ๆ เมื่อย ๆ ปวด ๆ ตึง ๆ ที่อวัยวะบางส่วนของร่างกาย แต่แม้ว่าอาหารไม่ถูกกับกับเราขณะนั้นก็ผาสุกจากความไม่กลัว และได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ถูกกันเพราะเป็นการฝึกให้ร่างกายแกร่งขึ้น รวมถึงได้รับรู้ถึงรสแท้ของอาหารแต่ละชนิด

ผลสุขภาวะทางใจ

การเห็นความสำคัญและประโยชน์ในการเคี้ยวให้ละเอียดช่วยให้สามารถมีสติในการปรับสมดุลตามสภาพอากาศและภาวะของร่างกายได้ดีขึ้น ลดความเคยชินในการรีบกินรีบเคี้ยวแล้วรีบกลืน มีความใจเย็นขึ้น มีสติในการเคี้ยวมากขึ้น ไม่เร่งรีบในการกินเหมือนในอดีต จิตใจผาสุก เบิกบาน ช่วยให้เคี้ยวอาหารละเอียดพอประมาณตามสถานการณ์ที่เหมาะควรในชีวิต บางครั้งบางคราวที่ต้องกินอาหารรสจัดบ้างตามฐานของแต่ละท่านและได้ฝึกล้างความวิตกกังวลจนถึงขึ้นไม่มีความวิตกกังวลในการกินและเคี้ยวอาหารเป็นลำดับ ๆ

ผลสุขภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้อิ่มนานและสามารถกินอาหารมื้อเดียวได้โดยไม่ลำบาก เจ็บป่วยน้อยลง ลดค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเกินจำเป็น ลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพในการรักษาโรคและความเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ เพราะเจ็บป่วยน้อยลง ลดขยะและเศษอาหารที่เหลือเพราะฝึกประมาณในการกิน พึ่งตนเองได้โดยทำอาหารกินเอง และช่วยให้ประหยัดทรัพยากรโลก รวมถึงลดความเพ่งโทษผู้อื่นได้มากขึ้นและได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่นเนื่องจากฝึกฝนตนเองจนเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินเคี้ยวอาหาร ดูแลสุขภาพ และแบ่งปันความรู้นี้กับผู้อื่นโดยไม่บังคับ

ผลสุขภาวะทางปัญญา

การหมั่นฟังความรู้จากครูอาจารย์ผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์อย่างตั้งใจเป็นประจำเนื่องจากการเคี้ยวคำข้าวเป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญยิ่ง โดยเริ่มต้นด้วยการนำอาหารใส่ปากและค่อย ๆ ใช้ฟันบดพร้อมอ่านเวทนาในอาหารผัสสะคำข้าวที่กำลังเคี้ยวที่มากระทบและรับรู้เข้าไปในใจว่ามีความชอบความชังในอาหารชนิดนั้นหรือไม่อย่างไร สนทนาธรรมกับมิตรดีวันละหลาย ๆ ครั้ง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกิเลส การปฏิบัติร่วมกับหมู่มิตรดี ทำให้ได้พลัง ได้ปัญญา ได้บารมีร่วม ได้เรียนรู้การกินอาหารให้ถูกต้อง ตั้งศีลเรื่องการกินหนึ่งมื้อโดยไม่ตึงเครียดเกินไป ไม่หย่อนเกินไป รู้คุณค่าในอาหารมังสวิรัติว่าไม่ใช่แค่อาหารแต่เป็นอาหารที่เป็นบุญและถูกศีลตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารที่มีเนื้อสัตว์ด้วยความอร่อยมาเป็นอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์โดยเน้น

อาหารสุขภาพรสจืดปรุงด้วยดอกเกลือเป็นหลักเพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งจิตใจก็เริ่มเย็นลง สงบลง ทำให้เห็นความสำคัญของการเคี้ยวอาหารในการล้างความชอบชังในการเคี้ยวแต่ละคำด้วยการลดกามลดอัตตาในอาหารที่เป็นโทษไปเป็นลำดับ ๆ เห็นความเป็นโทษในอาหารที่เป็นภัยต่อสุขภาพ เห็นความจริงว่า “รสอร่อยในอาหารมันไม่มี ความอร่อยมันค่อย ๆ จางคลายลง เพราะรสอร่อยจากกิเลสมันไม่เที่ยง” ได้ฝึกกินในปริมาณที่พอเหมาะ กินน้อยใช้น้อย และสามารถนำความรู้เรื่องการเคี้ยวไปแนะนำแบ่งปันผู้อื่นได้ นอกจากนั้นยังปฏิบัติเรื่องการเคี้ยวได้อย่างเป็นศีลปกติในชีวิตประจำวันซึ่งการตั้งศีลทำให้มีสติตามรู้ทันกิเลส เห็นกิเลสได้ไวขึ้น และล้างกิเลสได้เร็วขึ้น ทำให้จิตวิญญาณมีความสุข เบิกบาน ผ่องใส ยั่งยืนตลอด ดีขึ้นทั้งกายทั้งใจ จึงพบความผาสุกที่แท้จริงในชีวิต เพราะการเคี้ยวเป็นการรักษาโรคและปฏิบัติธรรมในการล้างกามล้างอัตตาของตนเองทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตและภายนอกร่างกายไปพร้อมกัน โดยตัวชี้วัด คือ สบาย เบากาย มีกำลัง ดังนั้นจึงทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีการสัมผัสกับอาหารกายและอาหารใจตลอดเวลา เมื่อรับผัสสาหาร (การกระทบจากอาหาร) ด้วยสติสัมปชัญญะตามกระบวน การของศีลสมาธิปัญญา จิตวิญญาณจึงมีความเบิกบานและผาสุกได้โดยใช้หลักการโภชเนมัตตัญญุตา (ประมาณในการกิน) และสัปปุริสธรรม (ประมาณในการคิดพูดทำ) ในการกระทำเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ดีที่สุด และล้างอาการชอบชังในจิตไปด้วยในขณะกินอาหารและดำเนินกิจกรรมการงานต่าง ๆ

การได้พบสัตบุรุษ จึงได้ฟังสัทธรรม (ปริยัติ) แล้วจะปฏิบัติได้อย่างถูกตรง (ปฏิบัติ) จึงจะมีสภาวะพ้นทุกข์ได้ (ปฏิเวธ) ด้วยการมีศรัทธาและปัญญา จึงนำไปสู่การมีสัมมาทิฏฐิตามลำดับ สำหรับการเคี้ยวอาหารทั้ง 5 ท่าน มีแนวทางเดียวกัน คือ เคี้ยวอาหารโดยใช้ฟันกัดบดโดยใช้ลิ้นตวัดและตะล่อมกลับไปกลับมาจนละเอียดอย่างพอเหมาะ ซึ่งต้องใช้สัมมาสติในการพิจารณาทั้งพิจารณาคำข้าวที่เป็นวัตถุเพื่อให้ละเอียดพร้อมอ่านเวทนาความชอบความชังในคำข้าวนั้น ๆ จนสามารถทำลายกิเลสได้ด้วยการวิปัสสนา เมื่อจิตละเอียดสามารถอ่านรู้ได้ว่าอาหารคำนั้นๆ เหมาะกับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ณ ตอนนั้นหรือไม่ จึงสามารถรู้ได้ว่า “คำข้าวคำไหนที่ร่างกายต้องการหรือคำข้าวคำไหนที่ร่างกายไม่ต้องการ” จึงสามารถเลือกอาหารให้ถูกกับสมดุลร้อนเย็นได้ อาหารที่ถูกกับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายจะย่อยง่าย สบาย เบากาย มีกำลัง ขับถ่ายสะดวก นอนหลับดี นำไปสู่การมีสุขภาวะกายใจสังคมและปัญญาในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้ความเจ็บป่วยหรือโรคลดลงได้เร็วและหายได้พร้อมร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ใจเย็นขึ้น โดยกินอาหารอาหารมังสวิรัติรสจืดไม่มีเนื้อสัตว์ นม ไข่ และสามารถเคี้ยวอาหารได้ละเอียดพอประมาณตามสถานการณ์ที่เหมาะควรในชีวิตทำให้ลดยึดมั่นถือมั่นที่ต้องเคี้ยวละเอียดในทุกมื้ออาหารเนื่องจากบางเหตุการณ์ที่มีความจำเป็นต้องรีบกินอาหารก็เคี้ยวให้ละเอียดน้อยลงด้วยความสบายใจ ซึ่งสิ่งที่ได้ประโยชน์จากการศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร คือ ความผาสุกในการประมาณการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างให้พอเหมาะได้อย่างผาสุกในทุกๆ เรื่อง เป็นการล้างอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นจิตวิญญาณ ตามคำกล่าวของแพทย์วิถีธรรมที่ว่า “ยึดก็ได้ วางก็ได้

สบายใจจริง” กรณีศึกษาทั้ง 5 ท่าน ได้อาศัยและดำเนินตามหลักปฏิบัติดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิตประจำวันทำให้ได้ผลแห่งความผาสุกเป็นลำดับ ๆ ตามเหตุปัจจัยของแต่ละท่านที่จะจัดสรรการกระทำของตนเองได้อย่างลงตัวที่สุด

3. วิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

3.1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย มีทั้งสิ้น 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วย

1. สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

2. อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”

3. อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

4. บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

5. การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

6. กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบดังกล่าวไปจัดทำยุทธศาสตร์ข้อเสนอเชิงนโยบายการสร้างเสริมภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

3.2 ยุทธศาสตร์เชิงนโยบายการสร้างเสริมผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ผู้วิจัยได้เสนอยุทธศาสตร์ข้อเสนอเชิงนโยบายการสร้างเสริมผลภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามหลักการแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ และกำหนดมาตรการในรายละเอียดเรียงตามลำดับนโยบายดังเสนอในบทที่ 8 โดยพิจารณาจัดเรียงตามลำดับของ

องค์ประกอบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติได้จริงในการพัฒนาประชาชนของประเทศเพื่อมวลมนุษยชาติ เพื่อเป้าหมายชีวิตผาสุกที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุด ด้วยการมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข โดยข้อเสนอนโยบายที่ได้นำเสนอทั้งหมด 6 นโยบายข้างต้น ได้มีการเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม จำนวน 7 คน เพื่อวิพากษ์วิจารณ์วิเคราะห์ประเด็นสำคัญและสรุปผล ต่างมีความเห็นที่สอดคล้องกับแนวนโยบายที่ได้นำเสนอข้างต้น อันสรุปได้ดังนี้ คือ

นโยบาย 1 สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

นโยบาย 2 อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

นโยบาย 3 อาหารคำข้าว คืออุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”

นโยบาย 4 บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

นโยบาย 5 การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

นโยบาย 6 กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

ภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ คือ การปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์

กระบวนการ “ศีล สมาธิ ปัญญา” เป็นกระบวนสร้างปัญญาแท้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพุทธธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระสูตรต่าง ๆ อย่างสอดคล้องสอดร้อยเป็นเนื้อเดียวกันตามหลักพุทธธรรม เป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพของคนไปสู่ความเจริญและผาสุกอย่างยั่งยืนได้ยิ่ง ๆ ขึ้น ไปตามลำดับ บุคคลผู้พัฒนาตนได้แล้ว คือ ผู้ที่มีศีลทำความเพียรจนสามารถลดกิเลสได้ ทำสมดุลร้อนเย็นและเสียสละ จะมีน้ำใจแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ จะเป็นบุคคลที่มีศักยภาพด้วยสามารถ “พึ่งตน” ได้ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัวในตัว ใช้ทรัพยากรพืชผักสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือที่สามารถปลูกอยู่ปลูกกินไร้สารพิษได้แบบง่าย ๆ ในสังคมแบบ

พึ่งตนและแบ่งปันเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะสามารถจัดสรรองค์ประกอบและประมาณการได้ตามข้อมูลที่มีอยู่ได้ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ ในหมู่มิตรดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี

ดังนั้น บุคคลผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และในพระสงฆ์ จะทำให้มีปัญญาแจ่มชัดในการลดกิเลส เมื่อลดกิเลสได้จะมีความทุกข์ที่ลดลงได้ ทุกข์ที่ลดลงได้ ก็จะมีความสงบและผาสุกได้ จิตก็จะมีสมาธิ ดังนั้น ผู้มีศีล มีธรรม มีปัญญา คือ ผู้ปฏิบัติ "ศีล สมาธิ ปัญญา" ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ ปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ลดกิเลสละบาป บำเพ็ญบุญกุศลทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใสได้ไปตามลำดับ ๆ เมื่อได้กินอาหารใด ๆ ก็จะไม่มีทุกข์ใดได้เลย เพราะได้ทำลายกิเลสทุกคำข้าว กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว จะไม่มีวิบากอันตรายเลย แม้จะกินอาหารใด ๆ (อาหารที่ไม่เบียดเบียนไม่มีโทษไม่มีบาปต่อชีวิตอื่น) ก็ไม่มีทุกข์ใดๆ ได้เลย มีแต่ความสบายใจ เบิกบาน ร่างกายแข็งแรง จะแบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มีความสุขเหมือนตน ที่ไม่ต้องมีเวรภัย นำพิษภัยใด ๆ มาใส่เพิ่มให้กับตนเอง จะเป็นผู้ที่เป็นอยู่เรียบง่าย "กินน้อยใช้น้อย" แบบเรียบง่ายได้ กินผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าวกับเกลือ ถั่วธัญพืชต่าง ๆ สลับหมุนเวียนกันไป ชีวิตก็มีน้อย ๆ กินเท่าที่มี จะกินในสิ่งที่ปลูก ปลูกในสิ่งที่กินได้ อาหารพืชผักก็ไร้สารพิษ ไม่มีสารเคมีได้ ทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้ ก็แบ่งกันตามความถนัดตามความสามารถ ทำเข้าส่วนกลาง กินอยู่เป็นสาธารณโภคีร่วมกัน ทำทุกสิ่งทุกอย่างเข้าเป็นส่วนกลาง เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป ก็ทำเพื่อทิ้งไว้ให้กับโลก เพื่อให้เราและคนอื่นสัตว์อื่นได้ใช้ได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น นี้คือ สุขที่ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกอันหาที่เปรียบมิได้ คือ ความเบิกบานผาสุกแจ่มใส อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้จริงแท้

การเคี้ยวให้ละเอียดช่วยลดกิเลสความใจร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ใดที่ยังเคี้ยวเร็วหยาบไม่ละเอียด รีบกินรีบเคี้ยวรีบไป ก็คือ บุคคลที่ยังเต็มไปด้วยกิเลสใจร้อน เพราะรีบจะไปทำงาน ยังติดดี (อัตตา) หลงยึดงานอยากทำให้ดีได้ดั่งใจ หรือมีโลกธรรม อยากรีบไปทำงานหาเสพลาภยศสรรเสริญอยู่หรือไม่ แต่ถ้าผู้ที่ไม่มีความรีบร้อนที่จะไปทำสิ่งใดแล้ว ก็ควรจะได้มีเวลากินอาหารให้ได้ความสบายใจให้กับตัวเอง เป็นการฝึกความแข็งแรงให้กับร่างกายและเข้มแข็งให้กับจิตใจ ผาสุกและเบิกบานอย่างที่ไม่เอาพิษภัยใด ๆ มาใส่ตนเอง จะเป็นผู้มีศักยภาพ อิสรภาพ ภราดรภาพ เสรีภาพ บูรณภาพและสามัคคีภาพ อันจะเป็นหนึ่งพลังในการสร้างสรรสังคมสาธารณโภคี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศที่ดีงามให้กับตนเองและชุมชนสุขภาวะ มีศีลห้าเป็นอย่างน้อย กินอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) รับฟังมติหมู่ อัตตาไม่จัด ได้อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ได้ต่อไป อันจะเป็นประโยชน์เพื่อความผาสุกต่อมวลมนุษยชาติสืบไป

อภิปรายผลการวิจัย

1. ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1.1 ความหมายภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

ความหมายภูมิปัญญาการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาวะแบบเชิงตื้น

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเท่าที่ทำได้อย่างเหมาะสมกับเวลาที่มีให้ดีที่สุด การเคี้ยวเร็วหรือช้า เคี้ยวละเอียดหรือไม่ละเอียด ให้ทำด้วยใจที่มีสติสัปชัญญะ ตื่นรู้กับการะกระทำอย่างมีประมาณการ (โภชเนมัตตัญญุตา) การเคี้ยวให้ละเอียด องค์ประกอบของตัวอาหารวัตถุ (มหาภูตรูป 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ) เป็นอาหารอินทรีย์ (ไร้สารพิษ) จะดีที่สุด เป็นธาตุที่ถูกสมดุลร้อนเย็นที่เหมาะกับเราที่ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ กินแล้วเพื่อสุขภาพดี ผ่านวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ในขั้นตอนการเตรียมประกอบอาหารทั้งการนึ่ง หุง ต้ม ตำ โขลก โม่ บด ทุบ ตัด หั่น ซอย ขยี้ หมัก ซึ่งเป็นการทำให้อาหารชิ้นเล็กลง มีลักษณะนิ่มขึ้น จนถึงขั้นทำให้ละเอียดในอาหารบางชนิด และทำให้สุกพร้อมนำไปกินได้ง่ายขึ้น เป็นการช่วยให้ร่างกายได้รับอาหารที่ง่ายต่อการเคี้ยวและการย่อยเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย กินเพื่ออยู่ได้ กินพอดี อย่างมีประมาณพอเหมาะ การกินควรกินเพื่อสุขภาพกายใจดี กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอาประโยชน์และสาระที่แท้จริงของชีวิต ที่รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ด้วยอาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก การเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กละเอียด ส่งผลดีต่อระบบการย่อย ไม่ต้องทำงานหนัก ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยง่าย ลดการทำงานของกระเพาะอาหาร และส่งผลต่อจิตใจ ลดการเคี้ยวเร็วหรือความใจร้อน การเคี้ยวที่ไม่พอเหมาะ ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ความหมายภูมิปัญญาการเคี้ยวอาหารเพื่อสุขภาวะแบบเชิงลึก

เป็นการกินเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ ตามที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพระพุทธเจ้ากินเพื่อลดกิเลสกามและอัตตา ลดความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน กินเพื่อบรรลุธรรมทุกคำข้าว ให้สอดคล้องกับความรู้ที่เรามี เรากำหนดวัตถุได้ ไม่ใช่ให้วัตถุกำหนดเรา เมื่อเคี้ยวอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ คือ การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อลดความเร่งร้อน หมั่นทำทั้งทางกายวาจาใจ จนเป็น “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” จนเราเหนือทุกข์ขึ้นไป ไม่ต้องแสวงหาจนเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่องอาหาร แต่มีการกินอาหารอย่างสามัคคีกินในหมู่มิตรดีมีศีล มีประมาณ พอเพียง และผาสุก ด้วยไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอา “ประโยชน์สาระ” ของชีวิต กิน “ให้” เป็น “บุญกุศล” กับทุกชีวิต การเคี้ยวและคายโดยไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในความอร่อย กินเพื่อกำหนดวัตถุได้ พิจารณาว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ได้กินเอาอร่อย แต่กินเอา

ประโยชน์เอาสาระที่แท้จริงของชีวิต รู้คุณค่าอย่างสร้างสรรค์ ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่กินเพื่อประโยชน์ในภายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ พระนิพพาน

สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่มีปัญญามีความเข้าใจอันถูกตรง จะพากเพียรในการตั้งตนให้ปฏิบัติสู่ความพ้น “ทุกข์” ด้วยความเพียรในหน้าที่การงานอันเสียสละ ล้าง “ตัณหา คือ ความอยากตามที่ชอบชัง ชอบก็อยากได้มา ชังก็อยากเอาออกไป” ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการล้างความชอบชังในกามและอัตตา” เมื่อกระทบสัมผัสทั้งในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในคนสัตว์และสิ่งของ ในแต่ละเรื่อง ๆ ไปเป็นลำดับ ๆ โดยที่ผู้ฝึกฝนปฏิบัติสามารถเริ่มต้นเลือกใช้พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารมาเป็นบทฝึกฝน บททดลองเพื่อพิสูจน์ให้มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 30) เห็นความจริงตามความเป็นจริงและปฏิบัติไปสู่ความผาสุกได้ด้วย “การเคี้ยวอาหารคำข้าวเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน” ด้วยอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ (พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 281) เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต (พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 4) คนเราต้องอาศัยหรือกินอาหารทุกวัน ผู้มีปัญญาฉลาดจึงมีโอกาสได้ฝึกฝน “ศีล สมาธิ ปัญญา” ทุกวัน เพื่อความดำเนินไปของชีวิตอย่างผาสุกเป็นประโยชน์สูงสุด อาหารจึงมีส่วนอย่างมากในการสู่ความพ้นทุกข์ (ยังอรหัตตผล) ได้ไปเป็นลำดับ ๆ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อ 1)

1.2 สรุปพฤติกรรมและผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา ในประเทศไทย

1.2.1 พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กาย ใจ สังคมและปัญญา ในประเทศไทย

พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ ๆ ในชีวิตประจำวันของสังคมชาวไทยพุทธ ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาในการมีสติสัมปชัญญะที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกาย วาจา ใจ ในการเคี้ยวอาหาร ซึ่งแต่ละบุคคลจะเห็นผลได้จากการฝึกฝนปฏิบัติในการกินเคี้ยวอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับของตน ณ ขณะนั้น ๆ อย่างละเอียดทั้งในอาหารวัตถุคำข้าวและอาหารใจในการพิจารณาเอาใจใส่ที่ไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่นให้ละเอียดได้ เท่าที่ตนทำได้จริงได้ดีที่สุด ตามฐานะของตน ด้วยการกระทำอย่างผู้รู้ผู้มีปัญญาฉลาดในการกินเคี้ยวอาหารแต่ละวัน ด้วยการพิจารณารู้ประโยชน์รู้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ว่ากินอาหารเพื่อได้ประโยชน์สาระที่แท้จริงของชีวิต ได้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ไม่ได้กินเพื่อเอาความอร่อย เพื่อเสพในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาแห่งความพ้นทุกข์และผาสุกอย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ในที่สุด

เหตุแห่งพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะ คือ การคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม เกิดความศรัทธา มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตุญญตา) ด้วยการทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย (กินตามลำดับ) การประมาณการเคี้ยวใน

ปริมาณที่พอเหมาะด้วยอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น การประมาณการชนิดของอาหาร หรือสมดุลร้อนเย็นของอาหาร การประมาณการตักอาหารที่พอเหมาะ และการทำคำข้าวที่พอเหมาะ การประมาณการเคี้ยวอาหารที่พอเหมาะ การทำใจและการใช้ปัญญาที่พอเหมาะในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างมีประมาณ การล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) การลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัด การลดละเลิกการติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร การลดความใจร้อน การลดกิเลสและรักษาโรคด้วยองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวละเอียด การคบมิตรดีสหายดี ทำสมดุลร้อนเย็นเพิ่มอธิศีล พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ไปสู่สภาพไม่เบียดเบียน

1.2.2 ผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กายใจสังคมและปัญญา ในประเทศไทย

1. สุขภาวะทางกาย เคี้ยวละเอียด ระบบย่อยของร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุด ชีวิตจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปร่างกายได้ง่าย สามารถกินในปริมาณที่น้อยลง สบายตัวเบากาย เบาใจ อิ่มเต็ม อิ่มนาน มีกำลัง ไม่หิวบ่อย เซลล์เสื่อมช้า ลดโอกาสการเกิดโรค และเมื่อป่วยเป็นโรค โรคและความเจ็บป่วยก็จะลดลงได้เร็ว ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2. ทางใจ ทำให้จิตใจได้ฝึกสติสัมปชัญญะ ลดความใจร้อน ไม่เร่งรีบ ได้ความใจเย็นมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้ดีมากขึ้น จิตใจมีความสงบเย็นเย็น มีสติมีพลังแยกแยะอ่านอาการต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน 3. ทางสังคม การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยรักษาโรค จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพึ่งตนเองในด้านเจ็บป่วยได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย ไม่เป็นภาระต่อสังคมและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างสร้างสรร 4. ทางปัญญา ความสมดุลทางปัญญาในการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ คือ ภูมิปัญญาในการมีสติสัมปชัญญะที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกายวาจาใจ เพื่อล้างความติดมั่นยึดมั่นถือมั่นการเสพในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสจากอาหาร ที่เป็นต้นเหตุแห่งความเบียดเบียน ด้วยการพากเพียรปฏิบัติ “ศีลสมาธิปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) และมีความอดทน (อินทรีย์) ที่จะจัดการกับกิเลสความโลภโกรธหลง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาแห่งความพ้นทุกข์ที่ผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ ในที่สุด

ผู้วิจัย พบว่า การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะอย่างมีสติที่จะพิจารณาแยกแยะกำหนดการกระทำทางกาย วาจา ใจ หมั่นพากเพียรฝึกฝนในการคิด พูด ทำ ในการเคี้ยวอาหารและพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ตามความเข้าใจอันถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ของตน เพื่อลดการเสพในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จึงจะส่งผลต่อสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญาแห่งความพ้นทุกข์ที่ผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืนไปเป็นลำดับ ๆ และสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ การที่ผู้ใดจะได้พบสัตบุรุษ (ผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง) ไม่ว่าสัตบุรุษนั้นจะอยู่ที่ใดก็ตาม เขาก็จะตามหาสัตบุรุษพบ ด้วยเกิดจากวิบากดีของผู้นั้นได้เวลาออกฤทธิ์ส่งผลให้เขาได้รับสิ่งดีที่เขาได้เคยทำไว้มาก่อน เมื่อได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังพระ

สัทธรรม จึงเกิดศรัทธา จะเห็นผลอานิสงส์จากการได้ฟังธรรม เพราะจะได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง เข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว บรรเทาความสงสัยเสียได้ ทำความเห็นได้ถูกตรง จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 “ธัมมสวนสูตร” ข้อ 202) ก็จะทำให้จิตผู้นั้นมีความรู้ความเห็นที่ถูกตรงได้ยิ่งชัดเจนขึ้น เมื่อมีความชัดเจนและมีความศรัทธาที่มาก จะลงมือปฏิบัติ พิจารณาทำใจในใจตาม (โยนิโสมนสิการ) ด้วยการตั้งใจรับฟังที่ดีแล้ว (ปรโตโฆสะ) เมื่อทำให้มาก ๆ ซ้ำ ๆ เกิดสัมมาทิฏฐิ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 “มหาเวทัลสูตร” ข้อ 497) จิตจะละเอียดมีสมาธิแยกแยะสิ่งดีสิ่งไม่ดีได้ชัดเจน เมื่อจิตมีสมาธิ จิตจะมีปัญญาตัดสิ่งที่เป็นโทษและเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้อย่างชัดเจน นี้คืออานิสงส์จากการลงมือปฏิบัติศีลอย่างมีศรัทธาและปัญญา

1.3 ความหมาย ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางรูปธรรมในเชิงตื้น เคี้ยวให้ละเอียดพอประมาณ เริ่มเคี้ยวนับครั้ง โดยเฉลี่ยอย่างน้อย 10 - 20 ครั้งขึ้นไปแล้วจึงกลืน หรือประมาณ 1 นาทีต่อคำ อาหารจะถูกบดย่อยตั้งแต่อยู่ในปากตอนที่เราเคี้ยวแล้วมากที่สุด ช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ลดความใจร้อน ใจเย็นขึ้น ไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารแบบมีประโยชน์ กินระมัดระวัง และกินแบบสบาย ๆ ช้า ๆ เคี้ยวคำเล็ก ๆ มีสติสัมปชัญญะ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดยิ่งขึ้น มีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง

ภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทางนามธรรมในเชิงลึก เคี้ยวให้พอเหมาะตามสภาพของแต่ละบุคคล ให้ได้สภาพ “สบาย เบากาย เบาตัว พลังเต็ม อิ่มนานที่สุด” ปลูกพืชผักและอาหารไร้สารพิษไว้กินเองได้ อาหารเป็นหนึ่งในโลก กินเอาประโยชน์ กินอาหารเป็นยาด้วยการรักษาศีล การตั้งศีลทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้เร็ว การไม่ตั้งศีลทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้ช้าทำให้มาก ๆ จนถึงขั้นมีสุขภาวะพึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย และสามารถแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ ซึ่งสิ่งที่สำคัญ คือ กินอาหารสมดุลได้ เบาตัว มีแรง สบาย อิ่มท้อง รู้คุณค่าของอาหารที่สมดุลที่สุด เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้เกิดผลสุขภาวะความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบาน ไปตามลำดับ จากการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะได้ อย่างเป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” ไปเป็นลำดับ ๆ

ผู้วิจัย พบว่า การประมาณการเคี้ยวให้พอเหมาะตามสภาพของแต่ละบุคคล ให้ได้สภาพ “สบาย เบากาย เบาตัว พลังเต็ม อิ่มนานที่สุด” การกินเอาประโยชน์ การกินอาหารให้เป็นยา การตั้งศีลรักษาศีล การพึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ เป็นเหตุและผลแห่งพฤติกรรมสุขภาพดี ซึ่งเป็นตัวชี้วัดตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในการมีสุขภาพดี ส่งผลให้อายุยืน สอดคล้องกับที่ใจเพชร กล้าจน (2559 : 28) ได้ศึกษาไว้ในการวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ซึ่งได้กล่าวถึงหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็

ตรงกันข้าม (พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 ข้อ 125-126) และพระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อ 265)

ผลจากการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด แบบไม่มีความกังวล ไม่รีบ กินอาหารแบบมีประโยชน์ กินระมัดระวัง และกินแบบสบาย ๆ ช้า ๆ มีผลต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง สอดคล้องกับที่ประเวศ วะสี (2552 : 33) กล่าวว่า จิตวิญญาณสูงทำให้มีสุขภาวะ (well - being) ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัวจิตใจผ่อนคลายเป็นอิสระ มีความสุขในการทำความดี เช่นเมื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือการให้รู้สึกมีความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยยิ่งมีสุขความสุขอันเนื่องด้วยมีจิตวิญญาณสูง ในสภาวะที่มีจิตวิญญาณสูงร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (endorphin) ออกมา สารเอ็นโดรฟินทำให้เกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ทำให้สุขภาพดีและอายุยืน การที่ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาต้องมียีนซึ่งอยู่ใน DNA อะไรที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิตธรรมชาติจะเอาไปใส่ไว้ในดีเอ็นเอซึ่งเป็นรหัสทางพันธุกรรม อาจกล่าวได้ว่ามิติทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนาเป็นธรรมชาติที่อยู่ในดีเอ็นเอของมนุษย์ที่เดียว เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้เพราะจำเป็นต่อสุขภาวะ และการมีอายุยืนยาวหรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่ามนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาด ความเป็นมนุษย์จะไม่สมบูรณ์ ขาดความเต็มอิ่มหรือความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (spiritual deficiency) การเคี้ยวอาหารให้ช้าและละเอียดเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดสติและสมาธิ ด้วยเมื่อคนเรามีสติและสมาธิ มีการจดจ่ออยู่กับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ ความสงบจากการมีสติและสมาธิก็จะช่วยให้จิตลดความกลัวความวิตกกังวลลงได้ ทำให้จิตใจมีความรู้สึกผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบาสบาย ขึ้นมาได้ เมื่อจิตใจมีความผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ใจก็จะมีความสุข เมื่อร่างกายมีความสุข ร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดฟินออกมา ซึ่งสารเอ็นโดฟินนี้จะเป็นฮอร์โมนที่จะไปปรับรักษาร่างกายและจิตใจให้สมดุลที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจเราได้แข็งแรงที่สุด ดังนั้น การเข้าใจถึงกระบวนการทำงานทางร่างกายชีวภาพ ถึงในระดับเซลล์ในกระบวนการย่อยอาหารและการทำลายเซลล์แปลกปลอมที่ร่างกายไม่ต้องการและต้องการกำจัดออกก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกฝนในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (mindfulness) ที่จะเข้าใจกลไกการทำงานของร่างกายให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยในการพิจารณาการรับประทานอาหารอย่างมีสติและสมาธิ (สัมปชัญญะ) ได้อย่างเข้าใจและถูกต้องถูกตรงได้ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะแห่งความเบิกบานและผาสุกได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

1.4 สรุปพฤติกรรมและผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กาย ใจ สังคม และปัญญา ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1.4.1 พฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กายใจสังคมและปัญญา ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ในสังคมชาวลาวพื้นบ้านปัจจุบันที่ทุนนิยมเข้าถึง ส่วนใหญ่มีปัญหาที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคี้ยวให้ละเอียด และประโยชน์ที่พาพ้นทุกข์ของภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในเชิงลึก ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ เวลารับประทานอาหารมักขาดสติ คนส่วนใหญ่มีปัญหาการเคี้ยวอย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ มีความใจร้อนรีบกินรีบไป เคี้ยวมูมมาม ไม่ละเอียดเคี้ยวเพียง 3-5 ครั้งแล้วกลืน ใช้เวลาไม่ถึง 10 นาทีต่อมื้อ ด้วยชอบกินอาหารที่ยังมีรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด เช่น ส้มตำใส่ปลาร้าเผ็ด ๆ อาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ กินเอาอร่อย ไม่ได้กินเอาประโยชน์ ไม่ได้มีการพิจารณาถึงประโยชน์ของการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) และการล้างความชอบชัง (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเท่าที่ควร ส่งผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความเสื่อมได้เร็วขึ้น เมื่ออวัยวะภายในเสื่อม ก่อเกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย ป่วยเป็นโรควิถีชีวิต เช่น โรคจากกินอาหารจานด่วน ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย เจ็บกระเพาะ ท้องอืด ท้องผูก ริดสีดวง โรคเบาหวาน ส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจ จิตใจเศร้าหมอง หงุดหงิด อารมณ์เสีย ส่งผลต่อด้านเศรษฐกิจ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพมากขึ้น เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย ส่งผลต่อปัญญา ความคิดความอ่าน สติปัญญาไม่แจ่มใส ขาด “สติสมาธิและปัญญา” ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำให้ด้อยประสิทธิภาพ เกิดการตัดสินใจผิดพลาดได้

เหตุพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะ การแก้ปัญหาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในชาวลาว พบว่า เกิดขึ้นจากการได้พยายามตามหาและมาเรียนรู้กับผู้รู้ที่พาพ้นทุกข์ได้แท้ (สัตบุรุษ) ซึ่งเป็นผู้ที่รู้ที่มีภูมิปัญญาในระดับพระพุทธศาสนาหรือจากการค้นคว้าอ่านหนังสือธรรมะพระพุทธเจ้า ปรับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง) ตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” ด้วยการใส่เหตุปัจจัยแห่งภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะตามภูมิปัญญาพุทธะให้ถูกตรง คือ มีการประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) กินน้อยใช้น้อย กินอาหารไร้สารพิษ การตั้งศีล ทำให้เห็นผลต่อสุขภาวะได้เร็ว ส่วนการไม่ตั้งศีลจะทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะได้ช้า ทำให้มาก ๆ จนถึงขั้นมีสุขภาวะพึ่งตนเองได้ ประหยัดและปลอดภัย และสามารถแบ่งปันองค์ความรู้ด้วยใจบริสุทธิ์ จนเกิดผลการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะทางกาย ใจ สังคม และปัญญา ในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมขนสุขภาวะ

1.4.2 ผลสุขภาวะของผู้ใช้การเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ 4 ด้าน กาย ใจ สังคมและปัญญา ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

การได้ฟังกระบวนการปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวจากผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง การพิจารณาทำใจในใจตามจนเกิดศรัทธาจริง และนำมาปฏิบัติตามได้จริง ปรับสัมมาทิฏฐิว่า “การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด คือ การล้างกิเลส” ด้วยการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักสดและน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานอาหารรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด และในบางคราว

ควรงดเว้นอาหารที่มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน ที่เกินความจำเป็น จะทำให้สบาย เบากายและเบาใจ จะกินกับข้าวน้อย กับข้าวหนึ่งอย่าง กินน้อยค่อย ๆ เคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ สุขภาพดี มีความสมดุล สบาย เบากาย มีแรงเต็ม เคี้ยวละเอียดช่วยให้ธาตุอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ทำให้เจ็บป่วยน้อย โรคต่าง ๆ หายได้ ร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี ค่อย ๆ เคี้ยวให้ช้าลง อย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความกังวล ไม่รีบร้อน ทำให้ใจเย็น จิตใจแจ่มใส ช่วยรักษาโรคกระเพาะลำไส้ ระบบการย่อยทำงานมีประสิทธิภาพ โรคเบาหวานและปวดเมื่อยต่าง ๆ ลดลงได้ ส่งเสริมให้เกิดการรักษาสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้ด้วยการกินเคี้ยวอาหารและสมุนไพร เพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกายและจิตใจที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ลดละอาหารที่เป็นโทษเป็นบาป ที่เป็นส่วนเกินความจำเป็นของชีวิตและแบ่งปันความรู้ที่ตนทำได้ด้วยใจบริสุทธิ์ กินข้าวเป็นหลัก เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ ได้ความใจเย็น ประหยัดดี เป็นเศรษฐกิจพอเพียง แค่ผักก็อยู่ได้ หาได้ในสวน ค่าใช้จ่ายก็ลดลง ดีทุกอย่าง การได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังจากสัตบุรุษ รู้ประโยชน์สาระที่แท้จริง รู้จักประมาณในการกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อย พอดี แค่พออิ่มก็หยุด (โภชเนมัตตัญญุตา) ด้วยการรับประทานอาหารแบบหาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักสด ผักลวก และน้ำพริกแบบรสไม่จัด ไม่รับประทานรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด กินรสจืด และอาหารที่ย่อยง่าย ลดละเลิกการกินอาหารเนื้อสัตว์ และอาหารที่เกินความจำเป็นของชีวิต เช่น นม ชา และกาแฟ ไปเป็นลำดับ ๆ ค่อยเคี้ยวอย่างมีสติสัมปชัญญะ ได้ฝึกพิจารณาจนเกิดการวางใจได้ มีกำลังจากการลดกิเลสที่ทำให้ทุกข์ใจลดลงได้ โปร่งโล่งเบาสบาย ส่งผลให้มีโรคน้อยลง หายได้ สุขภาพดีมีปัญญา แบ่งปันและบอกลูกหลานพี่น้องประชาชน ให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ คิดพูดทำ ด้วยความรักใคร่ปรองดองและสามัคคีกัน

ผู้วิจัยค้นพบว่า สิ่งที่จะทำให้เกิดพลังและความเจริญให้กับชีวิตได้สุด ๆ คือ จิตใจ การกินอาหารที่มีสติค่อย ๆ กิน ไม่รีบร้อน กินในปริมาณที่พอเหมาะ และบางคราวควรงดเว้นอาหารที่มีธาตุวิตามิน โปรตีน ไขมัน ที่เกินความจำเป็นของร่างกาย จะทำให้สบาย เบากายและเบาใจ จะกินกับข้าวน้อย กับข้าวหนึ่งอย่าง กินน้อย กินข้าวเป็นหลัก เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบ การกินอาหารแบบมีสติ ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่ายร่างกายไม่อ้วน แข็งแรงดี จิตใจก็แจ่มใส ในการกินและเคี้ยวอาหารเพื่อดูแลสุขภาพ บุคคลสามารถใช้วิธีการใดก็ได้จะกินเคี้ยวกินดื่มอย่างไรก็ได้ ตามที่ตนเองมีความรู้ความเห็นความเลื่อมใสและศรัทธา ที่จะทำให้ตนเองคนอื่นและสัตว์อื่น ได้รับประโยชน์ผาสุกสูงสุดที่แท้จริงของชีวิต ไม่ทำความเบียดเบียนและความทุกข์ทรมานเดือดร้อนกายใจให้ผู้อื่นจากการกินดื่มเคี้ยวเสพอาหารและน้ำของตน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึง “การให้ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หาประมาณมิได้” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 23 ปุญญาภิสันทสูตร ข้อ 129) ในการปฏิบัติใน “อาหาร 4” ดังที่ใจเพชร กล้าจน (2561, มิถุนายน 7) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติในอาหาร 4 ดังนี้ 1) กวฬิงการาหาร เรียนรู้อาหารที่เป็นประโยชน์และโทษ เรียนรู้การกำจัดกิเลสที่ติดรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร 2) ผัสสาหาร เรียนรู้การอ่านอาการกิเลสชอบชังในอาหารและ

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ 3) มโนสัญเจตนาหาร เรียนรู้การสร้างเจตนาในการกระทำเพื่อให้เกิดความความพ้นทุกข์จากกิเลสชอบชังในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ 4) วิญญาณาหาร เรียนรู้การใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสชอบชัง จนกิเลสชอบชังลดลงหรือดับไป เกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ไปตามลำดับ ๆ และทำร่วมกับการทำสมดุลร้อนเย็น นำสิ่งที่อยู่นอกตัวในตัวมาสลายโรค ทำให้ขับโรคออก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้เป็นโรค เบียดเบียนตนเอง การทำสมดุลร้อนเย็นให้ปฏิบัติจนล้างกิเลสถึงจิตได้ด้วย จะเป็นศีลที่สมบูรณ์ ถ้าไม่ล้างกิเลสให้ถึงจิต สิ่งที่ทำได้จะเป็นแค่วินัยที่เป็นแค่ข้อปฏิบัติไม่ถึงศีล ศีลจะต้องปฏิบัติจนถึงล้างกิเลสได้ ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติ เท่ากับเป็นการทำศีลที่สมบูรณ์ คือ การทำสมดุลร้อนเย็นและทำวิบากดี

สอดคล้องกับที่ ใจเพชร กล้าจน (2561 : 26) กล่าวว่า “ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการเพิ่มศีลให้เหมาะกับฐานจิตของตน ก็จะเป็นประโยชน์สูงสุด คือ ถ้าสิ่งนั้นเหมาะควรหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพด้านดีสูงสุด แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะควรหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็ว แต่ไม่รุนแรงหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือนหรือบอกสิ่งนั้นไม่เหมาะควรหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่งนั้นได้เร็ว และสอดคล้องกับ Brian St. Pierre (ม.ป.ป) กล่าวถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารช้า ๆ ไว้ดังนี้ การย่อยอาหารดีขึ้น มีความชุ่มชื้นที่ดีขึ้น การดูดซึมของน้ำดีขึ้น ช่วยให้ลดน้ำหนักง่ายขึ้นและรักษาน้ำหนักตัวได้ง่ายขึ้น และทำให้มีความสุขใจและอิ่มเอมกับอาหารที่เรารับประทาน ชะลอการกินอาหารและช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

สอดคล้องกับวันดี วราวิทย์ (ม.ป.ป.) ที่กล่าวว่า การกินอาหารโดยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วกลืน ทำให้กินอาหารได้น้อยลง เนื่องจากฮอร์โมน Ghrelin ซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นสมองทำให้รู้สึกหิวนั้นสร้างมาจากเยื่อบุกระเพาะ การกินอาหารช้า ๆ อาหารเคลื่อนลงไปสู่กระเพาะ อาหารจะฉาบเยื่อบุกระเพาะซึ่งได้รับการ feedback หรือปฏิกิริยาป้อนกลับต่อเยื่อบุกระเพาะว่าได้อาหารแล้ว จะเริ่มลดการหลั่งฮอร์โมนออกมา จึงรู้สึกอิ่ม แต่ถ้ากินเร็ว ๆ อาหารได้มีโอกาสสัมผัสกับเยื่อบุกระเพาะน้อยเพราะอาหารที่เคลื่อนเข้าสู่กระเพาะเร็วจะกระตุ้นให้กระเพาะบีบตัว ขับเคลื่อนอาหารลงไปสู่ลำไส้เล็กเสียแล้ว ฮอร์โมนจากกระเพาะยังหลั่งต่อไป ผู้ที่กินเร็วๆ จึงมักกินมาก แต่กินช้าเคี้ยวอาหารแบบเคี้ยวเอื้องอาจไม่เหมาะกับสังคมเร่งรีบในปัจจุบัน และอาจทำให้ฟันสึก ควรเดินสายกลาง แต่ละคำเคี้ยวอย่างมีสติ 30 ครั้งก็พอ และสอดคล้องกับ Evelyn Tribole and Elyse Resch (2017) ที่กล่าวว่าการปราณีโภชนาการ (Gentle Nutrition) เป็นการเลือกบริโภคอาหารที่เป็นธรรมต่อทั้งความรับรู้ทางรสและสุขภาพร่างกาย ซึ่งอาหารที่บริโภคเข้าไปควรทำให้รู้สึกดีมีพลัง พึงระลึกว่า โดยไม่ต้องรับประทานอาหารที่สมบูรณ์แบบเพื่อที่จะให้สุขภาพดี แต่ว่าแค่ขนมชิ้นเดียว อาหารมื้อเดียว หรือภายในวันเดียว ไม่สามารถทำให้ขาดแคลนสารอาหารหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ทันที แต่สิ่งที่มีผลต่อ

สุขภาพร่างกายที่แท้จริง คือ สิ่งที่บริโภคเป็นประจำ เป็นเวลานาน เราจึงควรให้ความสำคัญด้านการพัฒนาทางโภชนาการมากกว่าความสมบูรณ์แบบทางโภชนาการ

2. การทดลองปฏิบัติภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร จำนวน 5 คน

การได้พบสัตบุรุษ จึงได้ฟังสัทธรรม (ปริยัติ) แล้วจะปฏิบัติได้อย่างถูกตรง (ปฏิบัติ) จึงจะมีสภาวะพ้นทุกข์ได้ (ปฏิเวธ) ด้วยการมีศรัทธาและปัญญา จึงนำไปสู่การมีสัมมาทิฏฐิตามลำดับ สำหรับการเคี้ยวอาหารทั้ง 5 ท่าน มีแนวทางเดียวกัน คือ เคี้ยวอาหารโดยใช้ฟันกัดบดโดยใช้ลิ้นตวัดและตะล่อมกลับไปกลับมาจนละเอียดอย่างพอเหมาะ ซึ่งต้องใช้สัมมาสติในการพิจารณาทั้งพิจารณาคำข้าวที่เป็นวัตถุเพื่อให้ละเอียดพร้อมอ่านเวทนาความชอบความชังในคำข้าวนั้น ๆ จนสามารถทำลายกิเลสได้ด้วยการวิปัสสนา เมื่อจิตละเอียดสามารถอ่านรู้ได้ว่าอาหารคำนั้นๆ เหมาะกับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ณ ตอนนั้นหรือไม่ จึงสามารถรู้ได้ว่า “คำข้าวคำไหนที่ร่างกายต้องการหรือคำข้าวคำไหนที่ร่างกายไม่ต้องการ” จึงสามารถเลือกอาหารให้ถูกกับสมดุลร้อนเย็นได้ อาหารที่ถูกกับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายจะย่อยง่าย สบาย เบากาย มีกำลัง ขับถ่ายสะดวก นอนหลับดี นำไปสู่การมีสุขภาวะกายใจสังคมและปัญญาในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้ความเจ็บป่วยหรือโรคลดลงได้เร็วและหายได้พร้อมร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ใจเย็นขึ้น โดยกินอาหารอาหารมังสวิรัติรสจืดไม่มีเนื้อสัตว์ นม ไข่ และสามารถเคี้ยวอาหารได้ละเอียดพอประมาณตามสถานการณ์ที่เหมาะควรในชีวิตทำให้ลดยึดมั่นถือมั่นที่ต้องเคี้ยวละเอียดในทุกมื้ออาหารเนื่องจากบางเหตุการณ์ที่มีความจำเป็นต้องรีบกินอาหารก็เคี้ยวให้ละเอียดน้อยลงด้วยความสบายใจ ซึ่งสิ่งที่ได้ประโยชน์จากการศึกษาภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหาร คือ ความผาสุกในการประมาณการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างให้พอเหมาะได้อย่างผาสุกในทุกๆ เรื่อง เป็นการล้างอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นจิตวิญญาณ ตามคำกล่าวของแพทย์วิถีธรรมที่ว่า “ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง” กรณีศึกษาทั้ง 5 ท่าน ได้อาศัยและดำเนินตามหลักปฏิบัติดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิตประจำวันทำให้ได้ผลแห่งความผาสุกเป็นลำดับ ๆ ตามเหตุปัจจัยของแต่ละท่านที่จะจัดสรรการกระทำของตนเองได้อย่างลงตัวที่สุด และปัจจุบันหายจากความเจ็บป่วยทางร่างกายในโรคต่าง ๆ ที่เป็น ทั้งโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก โรคปวดท้องประจำเดือน โรคไขมันในเลือดสูง โรคภาวะร้อนเกินจากการได้ผ่าตัดต่อมไทรอยด์และมดลูกออก โรคปวดเอว อาการปวดเมื่อยตามตัว หนักเนื้อหนักตัว เมื่อยล้า ไม่มีกำลัง ง่วงบ่อย มีกลิ่นตัว มีกลิ่นปาก ปัสสาวะออกน้อย นิ่วที่ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ รวมถึงส่งผลต่อจิตใจให้หายความทุกข์ ความกลัว ความเครียดวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ได้สมใจ และลดความโลภโกรธหลงในการดำเนินวิถีชีวิต มีความผาสุกอย่างยั่งยืนและเบิกบานได้ไปตามลำดับ ๆ

ผู้วิจัยพบว่า เนื่องจากการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะทำให้เกิดปัญญาแห่งธรรม ปัญญาแห่งความพ้นทุกข์ไปสู่ความผาสุกเบิกบานและผ่องใส ซึ่งการจะปฏิบัติปัญญาแห่งธรรมได้ บุคคลนั้นจะต้องเป็นผู้ตั้งจิตมาพากเพียรปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์เพื่อพระนิพพาน อันเป็นสัมปรายิกัตถประโยชน์ เริ่มด้วย

การตามหาสัตบุรุษ ผู้รู้แท้ที่พาพ้นทุกข์ได้จริง ผู้มีภูมิปัญญาการเคี้ยวไปสู่ความพ้นทุกข์ที่ถูกต้องถูกตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 ด้วยชีวิตทุกชีวิตเกิดจากอวิชชา (ความไม่รู้) อันเป็นความทุกข์ หาทางออกไม่ได้ แต่อยากพบทางออก ด้วยทุกชีวิต “รักสุขเกลียดทุกข์” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 19 ข้อ 1459) การตามหาสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม จึงเกิดศรัทธา เมื่อมีความศรัทธา จะยินดีทำใจในใจ และตั้งศีลมาปฏิบัติอย่างมีสติสัมปชัญญะ กำหนดการกระทำทางกายวาจาใจ “คิดพูดทำ” อันถูกตรงที่จะทำให้เกิดความผาสุกได้ไปเป็นลำดับ ๆ

การจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ตัดกิเลส) หรือการกระทำทางกายวาจาใจ “คิด พูด ทำ” ใด ๆ ที่เป็นโทษเป็นบาปหรือพฤติกรรมจริตนิสัยสันดานใดที่เป็นบาปชั่วอันทำให้ก่ออกุศลกรรมเนือง ๆ ถือเป็นความคิดที่ผิดศีล ดังนั้น ผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นอันถูกต้องถูกต้อง จะมีความดำริ (สัมมาสังกัปปะ) คิดพิจารณาในการออกจากกามพยาบาทเบียดเบียน ออกจากการ “คิด พูด ทำ” ที่เป็นโทษบาป ที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นได้อย่างมากมายมหาศาล เพราะตนนั้นได้หลงจุดคบเพลิงหญ้าทำให้ทุกชีวิตได้รับความเดือดร้อนไปทั่ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในสนิทานสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 ข้อ 355-360) ทำให้เซลล์เสื่อม เพราะจะเกิดความเครียดและความกลัววิตกกังวลที่มาก จะเป็นผู้เหนี่ยวนำให้คนอื่นทำชั่วได้เหมือนตน แต่ผู้ที่มีปัญญาแห่งธรรม มีสัมมาทิฏฐิ มีเนกขัมมะธาตุ จะเป็นผู้หมั่นตั้งศีลพากเพียรพิจารณาโทษของการมีกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลสจนเข้าใจเห็นเชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง และเห็นประโยชน์ของการไม่มีพฤติกรรมที่เป็นโทษ (กิเลส) แต่ทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้วยความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นด้วยความยินดีเบิกบานและผาสุกได้ อย่างเช่นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคี้ยวอาหารที่เป็นโทษเป็นบาป เคี้ยวเร็วหยาบส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย ก็จะพร้อมปรับเปลี่ยนมาประพฤติปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับตนเองนั้นเอง ด้วยการมีปัญญาแห่งธรรมสู่ความผาสุกอย่างยั่งยืน ในการพิจารณาละสิ่งที่เป็นโทษ เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์และเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ ๆ ก็จะทำให้จิตวิญญาณนั้นเข้าสู่ความผาสุกได้อย่างยอดเยี่ยมยั่งยืนได้จริง

สอดคล้องกับริชาร์ด Mattes มหาวิทยาลัย Purdue ที่อธิบายว่า “ขนาดอนุภาคมีผลต่อการเข้าถึงพลังงานชีวภาพของพลังงานของอาหารที่มีการบริโภค ยิ่งคุณเคี้ยวมากเท่าไหร่ก็ยิ่งเก็บสะสมไว้ในร่างกายมากขึ้นเท่านั้น” การเคี้ยวอาหารที่เร็วเกินไป ทำให้อาหารมีอนุภาคขนาดใหญ่เข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีผลอาจทำให้เกิดปัญหาในการย่อยอาหารได้ การเคี้ยวอาหารละเอียดอย่างทั่วถึง ช่วยให้คุณสามารถดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้นจากอาหาร ช่วยให้การย่อยอาหารได้ง่ายขึ้นและช่วยทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารและท้องอืดได้น้อยลง การย่อยง่ายขึ้น ได้รับประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารจากคำข้าวอาหารที่เต็มปาก ทำให้โครงสร้างเส้นใยของอาหารทั้งหมดได้ถูกเคี้ยวและย่อยสลายไปทั้งหมด จนกระทั่งกลืนกินน้ำและเส้นใยที่สลายทั้งหมดลงไปอย่างสมบูรณ์ ก่อนที่จะตักกินอาหารในคำอื่นต่อไป และสอดคล้องกับแพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2556) ได้เขียนถึงการที่เรามี

สติในการกิน จะทำให้เรากินอาหารได้ถูกต้อง และไม่มากเกินไป เวลานี้อุตสาหกรรมอาหารพัฒนาไปมาก หีบห่อมีขนาดใหญ่ขึ้น ชีวิตของคนเร่งรีบมากขึ้น ทำให้เรากินอาหารเร็วขึ้น มีเวลากินน้อยลง ซึ่งทำให้เราอ้วนขึ้นด้วย ดังนั้น เราจึงต้องมาฝึกการกินอย่างมีสติ” ซึ่งการสวดมนต์ นำจานอาหารมาวางไว้ข้างหน้า เริ่มพิจารณา รูปร่าง สี กลิ่นของอาหาร อย่างมีสติ กินเพื่ออยู่ ไม่ติดในรสชาติของอาหาร ค่อย ๆ ตักอาหารเข้าปาก อมไว้ กำหนดรู้รสและกลิ่นของอาหาร ค่อย ๆ เคี้ยวทีละคำ ดูการเคลื่อนไหวของกราม รับรู้ความเคลื่อนไหวของอาหารและน้ำลายในปาก เคี้ยวช้า ๆ จนหมด แล้วกลืนค่อย ๆ ดูอาหารเคลื่อนลงในกระเพาะ กินอาหารช้า ๆ จนหมด ทำให้มีสติในการกินมากขึ้น

ดังนั้น หนึ่งในอาการพฤติกรรมที่ดีงามที่จะทำให้เกิดสติอันเป็นปัญญาที่เป็นความสุขได้นั้น คือ การเคี้ยว ซึ่งหากผู้ใดสามารถทำการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้มีสติได้อย่างมีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมที่ดีที่สุดตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยของแต่ละท่านนั้น ก็จะทำให้ท่านเป็นผู้มีกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้และจิตใจที่เป็นสุขได้ ดังหลักปฏิบัติทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน 7 ข้อ ตามพระไตรปิฎก “เล่ม 22 อนายุสสสูตร ข้อ 125 - 126, เล่ม 14 จูฬกัมมวิภังคสูตร ข้อ 580 - 581 คือ 1) เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน 2) ประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวไปในกาลอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดั่งพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) คบมิตรที่ดีงาม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับที่กระแส ชนะวงศ์ (2554) ที่ได้แสดงถึงแนวความคิดของผู้มีภาวะผู้นำซึ่งมีความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม หากทุกคนได้ลองทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมมาของตนเองจะพบว่า ถ้าเราคิดบวกก็จะเป็นกำลังใจให้เราก้าวเดินต่อไปข้างหน้าอย่างมั่นใจและมีพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค แต่หากเราท้อถอยแล้วนั้นเท่ากับว่าเราถอยหลังไปเริ่มต้นใหม่ ซึ่งโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จก็จะน้อยลงหรือช้าลงไป ผู้นำที่ดีจึงควรคิดบวกอยู่เสมอ ถือว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นกำไรให้เราได้เรียนรู้ ภาวะผู้นำจะเป็นคนที่เข้าใจคน สื่อสารคน และช่วยคนได้ โดยไม่สำคัญตนเกินจริง ในเรื่องการเคี้ยวอาหารก็เช่นเดียวกันเพราะการที่เราใส่ในการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ประมาณในการกินเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพโดยไม่ตามใจตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ยากแต่หากทำได้อย่างผาสุกแล้วก็จะเป็นตัวอย่างที่ดีและเป็นผู้นำในการปฏิบัติสิ่งนี้ได้เป็นอย่างดีโดยไม่บังคับใครให้ทำตาม ดังคำกล่าวของแพทย์วิถีธรรมที่ว่า “ทำตัวอย่างที่ตน สอนคนที่ศรัทธา” และสอดคล้องกับคำกล่าวของวอร์เรนจี เบนนิส (Warren G. Bennis อ้างถึงใน สัมฤทธิ์ กางเพ็ง และ กิตติ์กาญจน์ ปฏิพันธ์. 2555 : 2) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารธุรกิจ เป็นอาจารย์ ณ มหาวิทยาลัยบอสตันและมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นหนึ่งในบุคคลที่สำคัญของโลกในการพัฒนาผู้นำ ได้ให้ทัศนะไว้ว่า “ผู้นำที่ดี คือ ผู้ที่มีศิลปะในการนำ และกระตุ้นผู้อื่นเป็นผู้ยึดมั่นในความถูกต้อง เรียนรู้ตลอดเวลา มีความรู้ความสามารถ การสื่อสารเป็นเยี่ยม มีความเป็นธรรมในการบริหารบุคคล มีวิสัยทัศน์ และมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด”

3. วิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทยและเสนอยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชน

ผลองค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย ได้นำมายกร่างเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนในประเทศไทย ดังนี้

นโยบาย 1. สุขภาวะจากการเคี้ยวกวฬิงการาหารอย่างประณีต มีผลปรากฏตามข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา จิตลหุตาเจตสิก สัมมาทิฏฐิ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอินทรีย์ 5 อันเป็นขบวนระบบของปัญญา

นโยบาย 2. อาหารมังสวิรัติ เป็นทั้งโภชนบำบัดและยารักษาโรคแล้วยังส่งเสริม “บุญ” และสิกขาตามลำดับศีลสมาธิปัญญา

นโยบาย 3. อาหารคำข้าว คือ อุปกรณ์เคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกจิตและพัฒนาสัมปชัญญะตามข้อธรรม “อาหาร 4”

นโยบาย 4. บุคคลปฏิบัติการเคี้ยวการคายและการกลืนอาหารคำข้าวอย่างมีนัยสำคัญ อาจมีผลปรากฏเป็นสังขารุเบกขาญาณ ซึ่งนอกจากส่งเสริมระบบย่อยที่ดีแล้ว ยังลบระงับกิเลสและล้างความชอบชังได้อย่างลงตัว

นโยบาย 5. การประดิษฐ์กวฬิงการาหารประณีต หมายถึง การบดปั้นแต่งด้วยมือส่งต่อการเคี้ยวช้า ละเอียด ตะล่อมย่อยในปาก อาจมีผลปรากฏตามข้อธรรมสติปัฏฐาน 4 อันสามารถลดโมหะและส่งเสริมอาพาธน้อย

นโยบาย 6. กลุ่มชาติพันธุ์ไทยและลาวมีลำดับการจัดสรรข้าวหุงหรือนึ่ง เทคโนโลยีการประกอบอาหารหรือทำกับข้าว การปั้นแต่งคำข้าว การบดเคี้ยวอย่างประณีต ตลอดถึงการกลืนและกลั้วคอ ให้สอดรับเพื่อกระเพาะย่อยสลายกลายเป็นยา คือ มรดกวัฒนธรรมกวฬิงการาหารเพื่อคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอนโยบายทั้ง 6 ข้อ สอดคล้องกับแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ด้วยทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นหนึ่งเดียว ตามหลักปฏิจจสมุปบาท (พระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อ 1-3)

เนื่องจาก “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” คือ การปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์เป็นการปฏิบัติในเชิงลึก ซึ่งเป็นกระบวนการของ “ศีล สมาธิ ปัญญา” กระบวนการสร้าง “ปัญญาแห่งธรรม” ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพุทธธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระสูตรต่าง ๆ อย่างสอดคล้องสอดร้อยเป็นเนื้อเดียวกันตามหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก เป็นรหัสหรือรูปแบบการพัฒนาศักยภาพของคนไปสู่ความเจริญที่ผาสุกและเบิกบาน อย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ได้ยิ่ง ๆ ขึ้น บุคคลผู้พัฒนาตนได้แล้ว คือ ผู้ที่มีศีล ทำความเพียรจนสามารถลดกิเลสได้ ทำสมดุลร้อนเย็นและเสียสละ จะมีน้ำใจแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้มาก ๆ จะเป็นบุคคลที่มีศักยภาพด้วยสามารถ

พึ่งตนได้ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัวในตัว ใช้ทรัพยากรพืชผักสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือที่สามารถปลูกอยู่ปลูกกินไร้สารพิษได้แบบง่าย ๆ ในสังคมแบบ “พึ่งตนและแบ่งปัน” เอื้อเฟื้อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะสามารถจัดสรรองค์ประกอบและประมาณการได้ตามข้อมูลที่มีอยู่ได้ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ ในหมู่มิตรดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี

ผู้วิจัย พบว่า การปฏิบัติสำรวมอินทรีย์ในอาการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ด้วยการตามอ่านอาการเคลื่อนไหวการเคี้ยวเพื่อลดละเลิกกิเลสชอบชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหารที่เป็นโทษอาหารที่กินไปเพื่อความ “ไม่เบียดเบียน” เป็นหนึ่งในทางเลือกการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” เพื่อความพ้นทุกข์ เพราะแต่ละท่านสามารถที่จะเลือกกำหนดวิธีการที่เหมาะสมกับตนมาปฏิบัติตามฐานของตน ด้วย “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ” เพื่อความพ้นทุกข์ สามารถที่จะนำมาใช้ได้กับทุกคน แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะได้ทำหรือทำได้ เพราะบางท่านก็ไม่ได้ทำ ทำไม่ได้ ป่วยหนักหรือมีวิบากหนัก ซึ่งหลักในการปฏิบัติสรุปได้เป็น 2 ประเด็นหลักคือ การประมาณในการบริโภค (โภชเนมัตตัญญุตา) และ การล้างความชอบชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส (กิเลส) ในอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ (อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

สอดคล้องกับที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (2521 : 229) ผู้นำชาวชุมชนบุญนิยมว่าการ “เจริญอาหาเรปฏิกูล” ต้องพยายามเตือนตน ให้ใช้ “สติ” ปรับปัญญา ให้เห็นแจ้งในอาหารเป็นของไม่น่าชื่นน่าชม ไม่ใช่สิ่งเอร็ดอร่อยอะไร มันเป็นเพียงธาตุที่คลุกเคล้าปนเปบรรจุใส่ลงไปในไถ้ เพื่อนำไปเป็นประโยชน์เท่านั้น มิใช่ว่า สิ่งดี สิ่งอร่อย สิ่งอันชวนรักชวนติดอันใด ถ้าท่านใดจะพยายามฝึก นึกแล้วคิดแล้ว ก็ยังไม่เห็นว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าชื่นชอบ ไม่ใช่สิ่งเอร็ดอร่อยได้เลย คิดอย่างไรนึกอย่างไร ก็ไม่เห็น มันก็อร่อยไปทุกที ดี ชอบใจไปเสียทุกอย่าง ก็ให้ลองกินอาหารให้เต็มคำ เสร็จแล้วเคี้ยว ๆ ไปพอประมาณ ก็ให้คายออกมาดู พิจารณาให้เห็นความน่าเกลียดให้ได้ แล้วก็เอาคำข้าวนั้น ใส่ปากกลับคืนไป เคี้ยวกินอย่างเก่าให้ได้ด้วยหัดทำดังนี้ ก็จะช่วยได้อีกมาก

สอดคล้องกับที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และใจเพชร กล้าจน (2561, เมษายน 13) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติ “จรณะ 15” การปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ ทำความผาสุก เบิกบานและผ่องใส อย่างยั่งยืนไปตามลำดับ ตามหลักพุทธธรรมว่า “ภูมิปัญญาการเคี้ยวเพื่อสุขภาวะ” เป็นการลดกิเลส จึงต้องเคี้ยวให้ถึงรูปนามโลกุตระ คือ วิญญาณาหาร (อาหารข้อที่ 4 ในหลัก “อาหาร 4”) ด้วยการล้างรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่คนส่วนใหญ่มองข้ามหรือไม่รู้และไม่เข้าใจ แต่สิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า ท่านทรงตรัสเน้นย้ำในเรื่องของอาหารว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” และ “อาหาร 4” คือ 1) กวฬีการาหาร หยาบบ้างละเอียดบ้าง 2) ผัสสาหาร 3) มโนสัญเจตนาหาร 4) วิญญาณาหาร 4 อย่างนี้ เพื่อความดำรงอยู่ของสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว (พระไตรปิฎก เล่มที่ 16 ข้อ 240)

สอดคล้องกับ “จรณะ 15” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 13 ข้อ 27-32) ขั้นตอนการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ คือ โภชเนมัตตัญญุตา การประมาณในการบริโภค โดยมีรายละเอียด ตั้งแต่ 1) การประมาณอาหารสมดุลร้อนเย็น ธาตุอาหารคำข้าว (วัตถุ) มีฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น ไม่ใช่เพียงธาตุอาหาร 5 หมู่เป็นอย่างไร 2) การบริโภคในปริมาณเท่าใด 3. การเคี้ยวปริมาณมากน้อยเพียงใด ซึ่งใน

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า จำนวนการเคี้ยวในปริมาณที่พอเหมาะในเชิงตื้น ค่าเฉลี่ยโดยรวม คือ ประมาณ 10-30 ครั้ง ในระดับเชิงลึก จำนวนการเคี้ยวที่พอเหมาะสำหรับแต่ละปัจเจกบุคคล ให้ดูที่ความสบายส่วนตนเป็นหลัก คือ “ประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย” สอดคล้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน “อนายุสสสูตร” หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ตามหลักพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 ข้อ 125 - 126) ผู้ที่มีประสบการณ์ เวลาเคี้ยวไป จะทราบว่าเป็นจุดใดที่ละเอียด สบาย เบากายที่สุด เป็นประโยชน์กับชีวิต เวลากลืนลงไป แล้วเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่นำมาใช้วัดผลได้ชัดเจน โดยผู้ที่เคี้ยวได้พอดี จะได้ความ “เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน” อารมณ์ดีทั้งวันถ้าคุมสติได้ดี การเคี้ยวหยาบเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด ส่งผลไม่ดี หากผู้ที่อ่านอาการได้ชัด จะทำให้รู้สึกได้ว่าอาหารไม่ค่อยย่อย แรงไม่ค่อยเต็ม หิวเร็ว รู้สึกไม่ค่อยสบาย รวมถึงหากเคี้ยวละเอียดมากไป ส่งผลไม่ดี คือ ทำให้เมื่อยปาก ดังนั้น ผู้มีสติเคี้ยวอาหารให้ละเอียด หากทดลองฝึกฝนทำซ้ำ ๆ จะรู้ได้ชัดว่า จุดใดมีพลังสูงสุด ตนก็จะประเมินตัวเองได้

สอดคล้องกับพระพุทธเจ้าตรัสใน “กกจูปมสูตร” ว่าการกินวันละมื้อดีที่สุด เจ็บป่วยน้อย เบากาย เบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก มีจิตละเอียดที่จะจับให้ละเอียดได้ว่า การเคี้ยวแบบไหนจะทำให้มีกำลังข้ามวัน หรือเคี้ยวแบบไหนทำให้ไม่มีกำลังข้ามวัน หรืออาหารแบบไหนมีกำลังข้ามวัน หรืออาหารแบบไหนทำให้ไม่มีกำลังข้ามวัน สิ่งนี้เป็นภูมิปัญญาถ่ายทอดกันเป็นปัญญาส่วนบุคคล แต่ค่าเฉลี่ยทั่ว ๆ ไป ควรเคี้ยว ประมาณ 30-50 ครั้ง สอดคล้องกับที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์ส่งเสริมความรู้วิทยาศาสตร์วิชาการดอทคอมที่ได้รวบรวมผลการศึกษาทางแพทย์ ซึ่งยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะ เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง มีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว โดยประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะมีผลต่อดีสมองและร่างกาย ดังนั้น เคี้ยวอาหารในแต่ละมื้อประมาณ 30 ครั้งต่อคำเป็นอย่างน้อยหรือประมาณ 1 นาที ต่อคำ กรณีสำหรับผู้ฝึกใหม่ เคี้ยวประมาณ 10 ครั้งขึ้นไป แล้วค่อยกลืน ถือว่าใช้ได้ เพราะส่วนใหญ่โดยทั่วไปแล้วจะเคี้ยว 2-3 ครั้งแล้วกลืน ในเชิงลึกจึงทำให้อ่านเวทนาทางกายทางใจไม่ทัน

ดังนั้น หากบุคคลที่รู้และเห็นโทษขัดเจน รู้และเห็นประโยชน์ชัดเจน และเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ก็สามารถเลือกใช้อาการเคี้ยวเป็น “ศีล-พรต-ตบะ” ปฏิบัติเพื่อลดละเลิกกิเลสชอบชังในอาหาร ในการสร้างปัญญาแห่งธรรม ไปตามลำดับ ๆ แต่ก็ไม่จำเป็นที่ทุกท่านจะเริ่มปฏิบัติปัญญาแห่งธรรมจากการเคี้ยว ด้วย “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” บางท่านจึงสามารถเริ่มปฏิบัติปัญญาได้ด้วยวิธีอื่น “อาการเคี้ยว” จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการทำให้เกิดปัญญาแห่งธรรม ในการกำจัดกิเลส เพราะมีความศรัทธาในการตั้งศีล “การเคี้ยวให้ละเอียด” มาปฏิบัติ ด้วยจากการได้คบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม จึงเกิดศรัทธา และเมื่อปฏิบัติให้มาก ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะเกิดยิ่งเกิดศรัทธา ยิ่งศรัทธายิ่งสะสมเป็นสติ เป็นสมาธิและปัญญา เพราะศีลจะอบรมสมาธิ สมาธิจะอบรมปัญญา และปัญญาจะอบรมศีล พากเพียรซ้ำ ๆ สั่งสมเป็นสมาธิ เป็นปัญญา จนเป็น “อธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา” ที่นำความผาสุกอย่างเบิกบานและผ่องใสให้กับผู้ปฏิบัติได้ไปเป็นลำดับ ๆ

เนื่องจากยุทธศาสตร์นี้เป็นยุทธศาสตร์ที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเองได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และเมื่อตนเองทำได้แล้วแบ่งปันความรู้นี้กับผู้อื่นต่อไปด้วยใจที่ไม่เอาอะไรตอบแทนเป็นการช่วยสังคมให้ประหยัดงบประมาณในด้านสุขภาพ เมื่อสุขภาพประชาชนแข็งแรงชุมชนจะเข้มแข็งและสามารถพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในการพึ่งตนเองได้และช่วยเหลือเพื่อนบ้าน รวมถึงประเทศอื่น ๆ ต่อไป สอดคล้องกับใจเพชร กล้าจน (2558 : 780 - 782) ศึกษาเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ที่เป็นกระบวนการสร้างจิตอาสาหรือการพัฒนามนุษย์ที่สูงที่สุด ด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เป็นผู้ที่อาสาช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดี โดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ซึ่งกระทำไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ฝึกฝนตนให้มีสภาพแห่งความเป็นพุทธะตามลำดับ โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งได้อภิปรายผลไว้ว่า “สิ่งต่าง ๆ ในมหาจักรวาลล้วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน การจะแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาวะให้ดีได้ จึงต้องเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม ทั้งกาย ใจ มิตรสหาย สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส หลักสัปปุริสธรรม 7 รวมถึงที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) (พระไตรปิฎกเล่มที่ 15 ข้อ 381 - 384)

ความสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมนั้น สอดคล้องกับที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวตรัสว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไปไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจนสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและ

ทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

แต่ละสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมนั้นสอดคล้องกับที่ กระแส ชนะวงศ์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย 2556 : กันยายน 28) ซึ่งสัมพันธ์กับที่ฟริตจ๊อฟคาปร้านักฟิสิกส์ชาวอเมริกัน กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิต ความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพ้นพื้นที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ มากมายอันเนื่องจากกระบวนทัศน์แบบกลไกในช่วงที่ผ่านมา ถึงเวลาที่เป็นจุดเปลี่ยนของโลก สู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมในทุกสาขา (Capra. 2010 : 130 - 131)

ฟริตจ๊อฟคาปร้า ยังได้กล่าวว่า ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวมคือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลในตัวเขา ผู้ดูแลควรมีทักษะในการรักษาทั้งกายและใจ มีบทบาทดั้งเดิมของหมอ คือ “doctor” มาจากคำละติน docre แปลว่า “สอน” คือ สอนผู้ป่วยให้เข้าใจธรรมชาติ ความเจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตอันเป็นสาเหตุของปัญหา เป้าหมายการบำบัดองค์รวมอยู่ที่คนไม่ใช่ที่โรค คือ การฟื้นฟูผู้ป่วยให้อยู่ในภาวะสมดุล มีทัศนะว่าผู้ป่วยมีศักยภาพรักษากายใจของตัวเอง ผู้บำบัดแทรกแซงน้อยที่สุด ให้การบำบัดอย่างอ่อนที่สุด ลดปริมาณยาให้น้อยสุด ช่วยลดความเครียดที่รุนแรง หนุนให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง วางจิตในทางที่ดี (ฟริตจ๊อฟคาปร้า. 2550 : 114-118) ซึ่งสอดคล้องกับสุรพล ธรรมร่มดี และมิราชัยมหาวงศ์ ได้กล่าวไว้ว่า “ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้ความคิดมากเกินไปโดยการขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจ เนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม” (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552 : คำนำ)”

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคคลควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาวะปัญญาความผาสุกและเบิกบานในตนอย่างยั่งยืน ไปเป็นลำดับ ๆ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้ ไปตามลำดับ ๆ ส่วนองค์กรหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างยุทธศาสตร์เป็นนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะของคนในหน่วยงาน และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไป ศึกษาผลจากการปฏิบัติในภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อ สุขภาวะในชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมและขยายผลสุขภาวะชุมชน ที่ช่วยในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ประหยัดค่าใช้จ่ายและเรียบง่ายมากขึ้น

2. การวิจัยครั้งต่อไป ศึกษาผลจากการปฏิบัติในการประมาณในการบริโภคและการล้างความชอบชังในกามคุณ 5 กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารในรายละเอียดของแต่ละเหตุปัจจัย

3. ศึกษาผลการทดลองการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ ในกลุ่มชนชาติพันธุ์อื่น ๆ หรือกลุ่มประชากรตัวอย่างอื่นที่มีศีลและปัญญาเสมอกัน จะเป็นประโยชน์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. (2541). **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (ม.ป.ป.). “ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.farmdev.doae.go.th/data/Local-knowledge/ภูมิปัญญาท้องถิ่น.pdf**. สืบค้น 10 ธันวาคม 2560.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). “โปรแกรมการประเมินความมั่นคงของมนุษย์ส่วนบุคคล.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.konraktin.com/customize-การพัฒนาความมั่นคง-17419-1.html**. สืบค้น 10 ธันวาคม 2560.

กระทรวงสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (2559). “ยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข 2559.” [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก **http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/mophplan_2559_final_0.pdf.** สืบค้นวันที่ 2 เมษายน 2561.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). **อัตลักษณ์อาหารไทย 4 ภาค**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพชุมนุมสหกรณการเกษตรแหงประเทศไทย จำกัด.

กนกศักดิ์ แก้วเทพ. (2550). “พุทธยูโทเปีย: กรณีชุมชนศีรษะอโศก.” ใน ข้ามขอบฟ้า 60 ปี ชิเกฮารุ ทานาเบ, บรรณาธิการโดย ขวัญชีวัน บัวแดง และ อภิญญา เฟื่องสกุล, 175-214. กรุงเทพฯ : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).

กระแส ชนะวงศ์. (2556, กันยายน 27). ประธานอาศรมสาธารณสุขชุมชนหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. บรรยาย.

_____. (2554). **ความสำเร็จ...อยู่แค่เอื้อม**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). นนทบุรี : บี มีเดีย.

กลุ่มพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (2556). “สถานการณ์ความรุนแรงในสังคมที่กระทบต่อสุขภาพคนไทย.” **สถานการณ์สุขภาพไทย**. 6 (1) : 5.

กลุ่มสุดฝั่งฝัน. (2556). **สรรค่าสร้างคน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อุษาการพิมพ์.

กิติกร สุนทรานุรักษ์. (2543). **การพัฒนาชุมชนพึ่งตนเอง : กรณีศึกษาชุมชนศีรษะอโศก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กีรติพร จูตะวิริยะ, คำยิน สานยาวง และคำพอน อินทิพอน. (2554, พฤษภาคม-สิงหาคม). วิถีการบริโภคอาหารกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ เขตนครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว. **วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง**. 7 (2) : 49-73.

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย. (2560). "อุจจาระตกค้างในลำไส้ อันตรายจริงหรือ?." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://obassblog.com/colonic/**. สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

ข่าวอโศก รายปักษ์ ฉบับที่ 182 ปักษ์แรก 1-15 พฤษภาคม 2545. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.asoke.info/09Communication/Dharmapublicize/News/%5B182%5D1-15May2545.html**. สืบค้น 18 มีนาคม 2560.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559**. นนทบุรี : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

งามพิศ สัตย์สงวน. 2551. **หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

จริงจัง ตามพ่อ. (2558, มกราคม). "อย่าค้า "บุญ" ขายบาปหลอกคนกันเลย." **หนังสือพิมพ์เราคิดอะไร**. 21 (298) : 2.

ใจเพชร กล้าจน. (2553). **ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

_____. (2556). **ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ**. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.

_____. (2558). **จิตอาสาการแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ.** วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

_____. (2560, กุมภาพันธ์ 21). นักวิชาการอิสระและผู้เชี่ยวชาญหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือการแพทย์วิถีพุทธ. บรรยาย.

_____. (2560, ตุลาคม 17). นักวิชาการอิสระและผู้เชี่ยวชาญหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือการแพทย์วิถีพุทธ. บรรยาย.

_____. (2561, กุมภาพันธ์ 14). "การทานอาหารแบบพลังพุทธ สูตร 1." **วารสารแพทย์วิถีธรรม**. 4 (11) : 27 - 35.

_____. (2561, กรกฎาคม). **อริยศีล รักษาโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร : โรงพิมพ์พิมพ์ดี.

ชมนภัส วังอินทร์. (2560, ตุลาคม 5). **11 เทคนิคกินอย่างพอเพียง.** เรียบเรียงจากหนังสือ กินดีมีสุข ในยุคเศรษฐกิจพอเพียง โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก **http://www.thaihealth.or.th/Content/39027-11เทคนิคกินอย่างพอเพียง.html**. สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

ชูชาติ อารีจิตรานุสรณ์. (2559). เศรษฐกิจพอเพียง (sufficiency economic) : "หนทางแหงความสุข." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://home.kku.ac.th/chuare/3/suffeco.pdf,** สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

ดุษณี สุทธปรียาศรี. (2535). "ปัญหาโภชนาการ." ในโภชนศาสตร์สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ธรรมาธิราช.เดลินิวส์. (2555, ธันวาคม 6). "กษัตริย์นักพัฒนาที่นานาชาติยอมรับ – ทิศทางเกษตร." [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก **http://www.dailynews.co.th/agriculture/170785**. สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

ธรรมพุทธสุดลึก. (2558). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อุษาการพิมพ์.

ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล. (ม.ป.ป.). "โครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน โครงการรวมพลัง ขยับกาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=&category=&id=305**. สืบค้นวันที่ 8 ธันวาคม 2560.

นิยพรรณ วรรณศิริ. (2540). **มนุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร.

นิศา ชูโต. (2551). **การวิจัยเชิงคุณภาพ Qualitative research**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พริ้นต์โพร.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. (2547). "การล้างพิษเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค". ใน **ธรรมานามัย**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช.

บุญทิวา พ่วงกลัด. (2554, พฤษภาคม – สิงหาคม). "วาทกรรม บุญนิยม" : กรณีศึกษาชุมชนราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี." **มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์.** 28 (2) : 174 - 207.

บุษกร สวัสดิ์ - ชูโตมา. (2536, ธันวาคม 4 และ 2537, มกราคม 30). "สัจจธรรม. หนังสือพิมพ์เดลินิวส์". [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.kalyanamitra. org/th/ article_ detail. php?i= 7097**. สืบค้นวันที่ 8 ธันวาคม 2560.

ป.หลงสมบุญ. (มปป.) **พจนานุกรม มคธ-ไทย**. 784.

ประยุทธ์ ปยุตฺโต. (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=212**. สืบค้น 8 ตุลาคม 2560.

ประเวศ วะสี. (2551, กรกฎาคม). “ความหมายของสุขภาพ.” นิตยสารหมอชาวบ้าน. 30 (351). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://www.doctor.or.th/article/list.** สืบค้น 15 ตุลาคม 2560.

ผู้จัดการรายวัน**.** (2556). “ยิ่งเคี้ยวนาน ยิ่งดีต่อสุขภาพ”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www. manager.co.th/daily/viewnews.aspx?NewsID=9560000107994.** สืบค้น 10 ตุลาคม 2560.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. (2542). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://rirs3. royin. go.th/new-search/word-search-all-x.asp**. สืบค้น 8 ตุลาคม 2560.

พรทิพย์ โรจนสุนันท์. (2545). **สืบจากศพ**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.

พระธรรมโมลี. (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโธ). (2551). **พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 10 กรกฎาคม 2523. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

พระพิชิตย์ ปญฺญาวชิโร (เหมาเหมาะดี). (2549). **มโนทัศน์เรื่องอาหารในพุทธปรัชญาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระอุทัย มหาปุญฺโญ (ภิญฺโญ). (2550). **ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พิมลพรรณ พิทยานุกุล. (ม.ป.ป). “ผลกระทบสารเคมีกำจัดศัตรูพืชต่อสุขภาพคนไทย.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://thaipan.org/data/369**. สืบค้น 9 ธันวาคม 2560.

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. (2555). **การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2556, พฤษภาคม). “ธรรมกับสุขภาพ : กินอย่างมีสติป้องกันโรคอ้วน” นิตยสาร ธรรมลีลา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https:// mgronline. com/dhamma /detail/9560000052565** สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2560.

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. (2550). **จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ. เล่ม 3**. The Turning Point แปลโดย พระประชา ปสันนธมโมและคณะ. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.

"ภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาไทย". [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://my.dek-d.com/ Writer/ story/viewlongc.php?id=484585**. สืบค้น 9 ธันวาคม 2560.

มติชนออนไลน์. (2561, พฤษภาคม 2) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://www.matichon.co.th /news/202773**. สืบค้น 3 กันยายน 2561.

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). **ปฏิรูปประเทศไทยปฏิรูปโครงสร้างอำนาจเพิ่มพลังพลเมือง/ สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.

ยุรธร จีนา วรางคณา กันธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา. (2558). **พุทธโภชนการ : การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมงคลล้านนา.

ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). **ประสาทสรีรวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รินธรรม อโศกตระกูล. (2549). **ระบบบุญนิยมในชุมชนราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี : นวัตกรรมสังคมจากภูมิปัญญาพุทธ.** สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.

"มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ". **วารสารแพทย์วิถีธรรม.** ฉบับที่ 7 (3). **(2558 – 2559, ธันวาคม – มีนาคม)** : 23 – 28.

วันดี วราวิทย์. (ม.ป.ป.). "การเคี้ยวข้าวแบบบดเอื้อง จะช่วยระบบการย่อยอาหารทำงาน." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://health.haijai.com/1477/.** สืบค้น 9 ธันวาคม 2560.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2560). "ฟาโกไซโทซิส." [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก **https:// th. wikipedia. org/wiki/ฟาโกไซโทซิส.** สืบค้น 9 ธันวาคม 2560.

วิชิต เปานิล. (2548). **กระบวนทัศน์พุทธศาสนาด้านสุขภาพและการเยียวยา**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์และสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิเชียรชัย ผดุงเกียรติวงษ์. (สิงหาคม 2556). **การนำเสนอประกอบการบรรยาย เรื่องสุขภาพมรรควิถีปรับสมดุลสุขภาพ**. เพชรบุรี : โรงพยาบาลเพชรบุรี.

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรม. 2560. **คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม.** สมุทรสาคร : พิมพ์ดี.

สมณะโพธิรักษ์. (ม.ป.ป.). **เจริญชีพด้วยการก้าว.** กรุงเทพฯ : ฟ้าอภัย.

_____. (2521). **ทางเอก (ภาค 1).** (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ.

สมณะโพธิรักษ์. (2538). **ชีวิตมนุษย์เท่ากับกรรมกับกาละ.** บรรยาย 9 พฤศจิกายน 2538. พุทธสถาน สันติอโศก กรุงเทพฯ.

_____. (2541). **สมาธิพุทธ.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ฟ้าอภัย.

_____. (2554). **ถอดรหัส นิพพาน อัตตา อนัตตา นิรัตตา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัทฟ้าอภัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. สัมมาทิฏฐิ 2 ความรู้จักอาหาร. อณิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-076.htm.

สมบูรณ์ จัยวัฒน์. "กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ." กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://ww.mfu.ac.th/school/nurse/download/current _ news01. pdf**. สืบค้น 28 ตุลาคม 2560.

สรฤทธ จันสุข. (2553, กุมภาพันธ์ 11). "เศรษฐกิจพอเพียง". GotoKnow. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://www.gotoknow.org/posts/335645**. สืบค้น 3 ตุลาคม 2560.

สุวิมล ว่องวานิช. (2542). การสังเคราะห์เทคนิคที่ใช้ในการประเมินความต้องการจำเป็นในนิสิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ภาควิชาการวิจัยการศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2545). **ความต้องการจำเป็น**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2550). **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สัญญา เคณาภูมิ. (2558, กันยายน – ธันวาคม). "การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยโดยใช้ทฤษฎีจากฐานราก" **วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์**. 10 (3) : 93 – 103.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ 21 เซ็นจูรี่.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. "แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564)." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.nesdb.go.th/ewt_news.php?nid=6420**. สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. "แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559)." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf. สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. “ยิ่งเคี้ยวนาน ยิ่งดีต่อสุขภาพ.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.thaihealth.or.th.** สืบค้น 7 ธันวาคม 2560.

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2560), **รายละเอียดตัวชี้วัด กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2561**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ. (2550). “พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://www.nationalhealth.or.th/node/429.** สืบค้น 7 กันยายน 2560.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2554). **กรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับชาติ ปี 2554–2558.** นนทบุรี: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ).

สุนัย เศรษฐ์บุญสร้าง. (2561, มกราคม). “เปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ประเทศไทย.” **หนังสือพิมพ์เราคิดอะไร**. 24 (330) : 66-67.

หมอเด่น. (2552). “เอนโดรฟิน”, ความรักกับสารเอ็นโดฟินส์ (ENDORPHINES). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.oknation.net/blog/ moh-den/2009/07/28/entry-2**. สืบค้น 27 ตุลาคม 2560.

อดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โล่วิรกรณ. (2560, มกราคม – เมษายน). “พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาดุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม”. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี**. 19 (1) : 178 – 189.

อรุณี เจตศรีสุภาพ. 2555. “ปัญหาโภชนาการในเด็ก : การขาดโปรตีนและกาลังงานสารอาหาร”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก **http://haamor.com/th.** สืบคันวันที่ 6 พฤศจิกายน 2560.

อัจฉรา ภาณุรัตน์. (2549). **เอกสารคำสอนรายวิชาท้องถิ่นศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

_____ (2550). **บริบทและแนวโน้มทางการศึกษาเพื่อสันติสุข**. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

_____. (2554). **ธัมมวิจัยและสิกขา : ปรัชญาการวิจัยและการศึกษาท้องถิ่น.** สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

อาภรณ์ พุกกะมาน. (2522). เรียบเรียง “ธรรมะจากพระโพธิรักษ์” **เจริญชีพด้วยการก้าว ฯ**. กรุงเทพมหานคร : ฟ้าอภัย.

อำพล จินดาวัฒนะ. (2551). **การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วม : มิติใหม่ของการสร้างเสริมสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 3 : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. (2555). **กระบวนการและผลกระทบของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

โอภาส ภูชิสสะ, สุพินดา ศิริขันธ์ และนวนันทน์ กิจทวี. (2550). อาหารแมคโครไบโอติกส์. กรุงเทพฯ : บริษัท สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

_____. (2551). **ถามมาตอบไปเข้าใจ สช**. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

GMR Online. (2556). "จิตแพทย์ชี้ มีชีวิตพอเพียง สุขได้ง่ายกว่า". [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก **http://www.manager.co.th/family/viewnews.aspx?NewsID =956000 0045522.** สืบค้น 12 ตุลาคม 2560.

pptvhd36. (2560, กันยายน 4). "สังคมไทยปี 60 คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **https://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/64045**. สืบค้น 3 กันยายน 2561.

Super Big Eagle. (2559, ธันวาคม 8). "สิทธิเสรีภาพในการนับถือศาสนา ตามกฎหมายรัฐธรรมนูญ." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.winnews.tv/news/11082**. สืบค้น 27 สิงหาคม 2560.

Www.dmc.com. (2555). "สัมมาทิฏฐิ 10 ประการ หลักธรรมว่าด้วยความเห็นชอบ 10 ประการ". [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.dmc.tv/pages/พระพุทธศาสนา/สัมมาทิฏฐิ-ความเห็นชอบ-10ประการ.html.** สืบค้น 24 ตุลาคม 2561.

Brian St. Pierre. (2017). All About Eating Slowly. [Online]. Available **http://www. precisionnutrition .com/all-about-slow-eating.** Retrieved October 11, 2017.

Bridget A Cassady. et al. (2009, January 14). Mastication of almonds: effects of lipid bioaccessibility, appetite, and hormone response. **The American Journal of Clinical Nutrition**. 89, 3: 794-800. [Online] . Available http://ajcn.nutrition .org/content/89/3/794.abstract. Retrieved October 12, 2017.

Daniel Goleman. (1975). " Mental Health in Classical Buddhist Psychology. **Harvard University Journal of Transpersonal Psychology**. 7(2), 176-181.

Einstein A. (1970). **Theory of Special Relativity**. 5th edition. New Jercey : Press Princeton.

Evelyn Tribole and Elyse Resch. (2012). "Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works Paperback." [Online]. Available **https://www.amazon.com/ Intuitive-Eating-Revolutionary-Program-Works/dp/1250004047/ref=pd_bxgy_14 _img_2?_ encoding=UTF8&pd_rd_i=1250004047&pd_rd_r=T348QST7TMJ**

HBFWWC5E4&pd_rd_w=tJmpF&pd_rd_wg=mnxE7&psc=1&refRID=T348QS T7TMJHBFWWC5E4. Retrieved October14, 2017.

Evelyn Tribole and Elyse Resch. (2017). "The Intuitive Eating Workbook: Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food." New Harbinger Publications, Inc. [Online]. Available **http://www.intuitiveeating.org/10-principles-of-intuitive-eating/.https://www.amazon.com/Intuitive-Eating-Workbook-Principles-Relationship/dp/1626256225/ref=as_li_ss_tl?s=books&ie=UTF8&qid=1490678538&sr=1-1&keywords=intuitive+eating+workbook&linkCode=sl1&tag=evelyntrcom-20&linkId=0e0388d8f9e532c135a1bfd6de421ba6#reader_1626256225**. Retrieved October14, 2017.

Kleinman, A. (1980). **Patients and Healers in the Context of Culture**. London, England : University of California Press.

Mercola. (2013). "7 Important Reasons to Properly Chew Your Food." [Online]. Available **https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/07/31/chewing-foods.as.** Retrieved October14, 2017.

Mercola. (2013). "Mercola Take Control of Your Health. [Online]. Available **https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/07/31/chewing-foods.as.** Retrieved October14, 2017.

Nicolien Zijlstra, et al. (2009, June 10). Effect of bite size and oral processing time of a semisolid food on satiation. **The American Journal of Clinical Nutrition**. 2009 Aug; 90(2): 269-275.

Orem, D. E. (2001). **Nursing: Concepts of practice**. 6th ed. St. Louis, MO : Mosby.

O'Toole, James. (2008). "Notes towards a Definition of Values-Based leadership." [Online]. Available **https://thaipublica.org/2017/04/pridi44/.** Retrieved October 15, 2017.

Prochaska JO, Velicer WF. (1997, Sep-Oct). "The transtheoretical model of health behavior change." **Am J Health Promot.** 12(1): 38-48.

Ryan Andrews. All About Appetite Regulation Part 2." [Online]. Available **http://www.precisionnutrition.com/all-about-appetit.** Retrieved October 15, 2017.

Stefano Mummolo, et al. (2014, April 15). “Relationship between mastication and cognitive function in elderly in L’Aquila.” **International Journal of Clinical and Experimental Medicine.** 2014; 7(4): 1040–1046. [Online]. Available **https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4057858/**. Retrieved October 15, 2017.

Susan Albers. “Learn How to Eat More Mindfully, Manage Your Weight & Eat Healthier Through Simple Exercises & Meditations That Take Just Minutes A Day.” [Online]. Available **https://mindfuleatingsummit.com/mindful-eating-toolkit/.** Retrieved October 17, 2017.

Thada. (2016, May 27). [Online]. Available **https://www.unlockmen.com/5-benefits-got-from-mastication.** Retrieved October 17, 2017.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย
เรื่อง ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย

.....

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

การตอบแบบสอบถามการวิจัยเรื่อง **ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะในประเทศไทย**

ในครั้งนี้ เพื่อนำไปใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ระดับปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

แบบสอบถามการวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เพื่อสอบถามถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติได้จริงอย่างเป็นสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง) ของท่านที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ โดยตอบให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

(นางสาวภูเพียรธรรม กล้าจน)
นักศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.)
สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล

1. ชื่อ - สกุล .....
2. ชื่อเล่น.....
3. อายุ .....ปี สัญชาติ ..... เชื้อชาติ ....
4. สถานภาพ .....
5. อาชีพหรือลักษณะงาน.....
6. ที่อยู่ อำเภอ .....จังหวัด.....
7. เบอร์โทรศัพท์.....อีเมล์ที่ติดต่อได้.....
8. การศึกษาระดับ.....สาขา.....
9. สถานที่ให้ข้อมูล .....
10. วันที่ให้ข้อมูล .....

แบบสอบถามตอนที่ 2 เพื่อสอบถามถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติได้จริงอย่างเป็นสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง) ของท่านที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ระดับความเป็นจริง ตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
1.	การรับประทานอาหารทุกครั้งด้วย “สติ” พิจารณาว่ารับประทานอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพิจารณาบาปบุญคุณโทษ ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่น						
2.	“อาหาร” หรืออาหารรูป เป็น 1 อุปาทายรูป 24 ที่มีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกายและใจ หรือเรียกว่าอินทรีย์แก่กล้า ส่งเสริมปัญญาและสุขภาวะ						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
3.	ทั้ง “เวลา” และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร มีนัยสำคัญมาก นอกจากบำรุงร่างกาย ทำอินทรีย์แก่กล้าแล้ว ส่งเสริมให้ใช้ปัญญาลดละกิเลส เข้าถึงสภาวธรรม “การล้างชอบชัง”						
4.	อาหารคำข้าว (กวฬิงการาหาร) หากฝึกเคี้ยวช้า ๆ นาน ๆ ทำให้จิตเรากำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5 (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส) เป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา						
5.	กวฬิงการาหาร หมายถึงการรวมคำข้าว ตะล่อมในปาก พร้อมทั้งเคลื่อนไหวบดเคี้ยว ทำให้เกิดความรู้ เพื่อเจริญภาวนา ลดกิเลสในผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ในที่สุด						
6.	การเคี้ยวมีนัยสำคัญมากในวัฒนธรรมการกิน ชนพื้นเมืองเดิมของหลายประเทศ ใช้อาการเคี้ยว เพื่อตอกย้ำค่านิยมที่ว่า “กวฬิงการาหาร” เป็นหนึ่งในโลก						
7.	การเคี้ยว “คำข้าว” อย่างประณีต คือ การค้ำจุนชีวิตและเป็นการกำหนดรู้ เพื่อปฏิบัติวิปัสสนาในอันที่จะช่วยลบล้างโมหะหรือหลงชอบหลงชังได้						
8.	การเคี้ยวละเอียด พร้อมใช้เวลากำหนดรู้ ทำให้เราเห็นชัดเจนในการสัมพันธ์กันของรูป 28 หรือเข้าถึงกายคตาสติ และแยกรูปแยกนามได้ในที่สุด						
9.	ทุกขภาวะในสังคมปุถุชน มองข้ามการเคี้ยว จึงบริโภคอาหารคำข้าวโดยขาดการกำหนดรู้ อาสวะกิเลส จึงเจริญขึ้นทั้ง โทสะ โลภะ โดยมีความหลง (โมหะ) เป็นฐาน						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
10.	การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี ทำให้รู้สึกเบาเนื้อเบาตัว สามารถปล่อยวาง “รูป” และเข้าถึงความรู้ “นาม” และหูตาเจตสิก มีผลต่อการมีโรคน้อย						
11.	อาหารคือ เครื่องค้ำจุนชีวิต หากเสพกวฬิงการาหารอย่างประณีตถูกวิธี ก็เข้าถึงผัสสาหาร โดยกำหนดรู้ระหว่างการเคี้ยวถึงการบรรจบกันแห่งอายตนะภายใน-นอก เข้าถึงเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน						
12.	“ปัญญา” ในอินทรีย์ 5 เกิดขึ้นอันเนื่องจากอาหารคำข้าวและการเคี้ยวที่พึงกำหนดรู้และบริโภคพอเพียงในสภาวธรรม “โภชเนมัตตัญญุตา”						
13.	การรับประทานอาหารด้วยจงใจเบียดเบียนชีวิตสัตว์เท่ากับปฏิเสธหลักธรรม “มโนสัญเจตนาหาร” จึงทำให้เกิดโรคจากวิบากกรรม						
14.	การพิจารณาประโยชน์ของอาหารขณะเคี้ยว ยิ่งอาหารที่เคี้ยวได้อย่างละเอียดพอดี จะทำให้กระเพาะอาหารลำไส้แข็งแรง จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ จึงควรมีการฝึกฝนการเคี้ยวอาหาร การให้ความรู้แก่ประชาชนได้รับทราบ						
15.	การเคี้ยวอาหารอย่างประณีตตามแบบแผนพุทธศาสตร์แล้ว จะมีผลต่ออินทรีย์ 5 สามารถกำหนดรู้ในตัณหา 3 เข้าถึงจิตเจตสิกเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต อายุยืน						
16.	ในระหว่างการเคี้ยวโดยประณีต พึงกำหนดรู้แบบธรรมวิจัย ก็จะพบว่าคำข้าวที่ร่างกายและจิตต้องการ จะเคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เพราะเคี้ยวในระหว่างจิตกุศลหรือโสภณจิต						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
17.	การตะล่อมอาหารคำข้าวนั้น ในวัฒนธรรมการกินดั้งเดิม มีแบบแผนใช้มือปั้นให้ละเอียดระดับหนึ่งก่อนเข้าปาก ฉะนั้นภูมิรู้เรื่องการเคี้ยวและกวฬิงการาหารจึงควรแพร่ขยายเพื่อสังคมสุขภาวะ						
18.	การเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างละเอียดประณีตด้วยการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 จะทำให้อิ่มช้า อิ่มนาน ย่อยง่าย และเบาท้อง						
19.	การกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยของชีวิต ทำให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ และนอนหลับได้ดี						
20.	บุคคลที่รับการปลูกฝังมารยาทการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี ไม่พูดระหว่างเคี้ยว แม้มิได้กำหนดรู้สภาวธรรมอาหาร 4 ก็มีผลลัพธ์สุขภาพกายดี สอดคล้องกับ 5 อ. ของการสาธารณสุข						
21.	เมื่อกำหนดรู้ความหมายและความสำคัญของเรื่องอาหาร 4 ด้วยการปฏิบัติการเคี้ยวเป็นกิจประจำ ก็พบว่ามีสติและปัญญา ชอบรับประทานผักเป็นยาและสุขภาพดีขึ้น						
22.	การรับประทานอาหารคำข้าวด้วยการเคี้ยวอย่างประณีต สามารถลดจำนวนมื้ออาหารด้วยตนเอง กำหนดรู้และเห็นจนแยกกายและจิตได้						
23.	ปฏิบัติการเคี้ยวที่ควบคู่กับการกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ เวทนา ตัณหาและนามรูป ก่อเกิดสติสัมปชัญญะ ส่งผลดีต่อมหาภูตรูปหรือธาตุ 4 และรูปที่อาศัยเกิดจากมหาภูตรูป และรูปที่อาศัยเกิดจากมหาภูตรูป						
24.	การคัดเลือกวัตถุดิบการประกอบเป็นอาหาร การบดปั้นเป็นคำข้าวด้วยมือ การตะล่อมและเคี้ยวกวฬิงการาหาร						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
	การกลืน และการกำหนดรู้ คือ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาการกินในวิถีพุทธเพื่อสุขภาวะ						
25.	“การเคี้ยว” กระทบด้วยหลายส่วนภายในร่างกายและกระเทือนตลอดจิตเจตสิกและรูป หากกำหนดรู้บ่อย ๆ ประกอบการเคี้ยวทุกครั้งจนเป็นวสี ก็จะรู้แจ้งธรรมะในข้ออื่น ๆ ได้มากขึ้น						
26.	อาหาร “คำข้าว” เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หากรับประทานตามแบบแผนอาหาร 4 โภชเนมัตตัญญุตา และอาหาเร-ปฏิกูลสัญญาแล้ว จะทำให้ระบบย่อยทั้งธาตุดินน้ำไฟลมสมดุล						
27.	การประมาณความเพียรด้วย “การเคี้ยว” และกำหนดรู้สภาวธรรมขณะกวฬิงการาหาร เคลื่อนไหวภายในปากและระบบย่อยอย่างประณีต มีผลต่อสุขภาพกายและจิต						
28.	การเคี้ยวช้าอย่างละเอียด สามารถปฏิบัติภาวนาหยั่งรู้ฤทธิ์ร้อน-เย็นอาหารคำข้าว และปรับสมดุลรวมทั้งถอนพิษได้						
29.	การพิจารณาข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” ช่วยให้เราปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จนวางจิตเหนือเวทนาใด ๆ ได้						
30.	การรับประทานผักและผลไม้มาก ๆ ทำให้อุจจาระดี อารมณ์ดี โดยเฉพาะตั้งใจเคี้ยวและกำหนดรู้ข้อธรรม ช่วยเสริมสุขภาพจิตด้วย						
31.	การรับประทานอาหารตามข้อธรรมโภชเนมัตตุญญุตา (พอประมาณ) ทำให้การเจ็บป่วยน้อยลง						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
32.	การเคี้ยวอย่างเพลิดเพลิน เหมือนคนเคี้ยวหมากพลูหรือหมากฝรั่ง อาจทำให้ฟันและเหงือกแข็งแรงและสุขภาพกายดี						
33.	วัฒนธรรมการประกอบอาหารทั้งตำ ซุป เอาะและอุ เป็นภูมิปัญญาการทำคำข้าวให้ละเอียดก่อนการเคี้ยวและการย่อยเพื่อสุขภาวะกายและจิต						
34.	การถ่ายทอดมรดกภูมิปัญญาการกินตั้งแต่วิธีการทำคำข้าวด้วยมือจนถึงการเคี้ยวอย่างประณีต เป็นแบบแผนวิถีพุทธ ปลูกผังความพอดี พอประมาณ และเสียสละ						
35.	วัฒนธรรมการกินอาหารคำข้าวที่ตั้งวงล้อม โดยมี “ข้าว” (ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า) เป็นศูนย์กลางนั้น มีผลต่อการจัดระเบียบสังคมเพื่อรักและสามัคคีกัน						
36.	การเคี้ยวการคาย เพื่อกำหนดรู้ข้อธรรม “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” มีผลต่อการลดละกามคุณและตัณหา						
37.	การเพาะปลูกและผลิตพืชผักเพื่อประกอบอาหารคำข้าวมังสวิรัติ นอกจากลดอาการป่วยลงแล้ว เป็นการสร้างทานบารมีหรือวิบากดี เพื่อครอบครัวสุขภาวะ						
38.	หากขยายความรู้เรื่องการเคี้ยวอาหารคำข้าวอย่างประณีตและการกำหนดรู้ข้อธรรมอาหาร 4 แล้ว จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนในชุมชนเพื่อสงบสุขและเป็นชุมชนสุขภาวะ						
39.	ภูมิปัญญาการปั้นแต่งอาหารคำข้าวอย่างประณีตศิลป์ด้วยมือ เป็นการยืดเวลาให้การเคี้ยวระหว่างนั้นบดอาหารอย่างละเอียดมีผลดีแก่สุขภาพ						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
40.	การเคี้ยวและปั้นจิ้มข้าวเหนียวคำข้าว เป็นลีลาในวัฒนธรรมการกินของกลุ่มชาติพันธุ์ไท-ลาว เพื่อให้อาหารผักเป็นยา						
41.	สำนวนที่ว่า กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินกล้วยน้ำว้าบำรุงร่างกาย คือ วัฒนธรรมการกินที่กำหนดรู้ในข้อธรรมโภชเนมัตตัญญุตา เพื่อความเบาและสบายตัว						
42.	ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศ ทำให้อาหารมีฤทธิ์รักษาโรค และร่างกายแข็งแรงได้						
43.	ภูมิปัญญาพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการปฏิบัติ วันพระจึงละเว้นอาหารเนื้อสัตว์ และนิยมรักษาพรหมจรรย์เพื่อความเจ็บป่วยน้อยลง และรักษาโรคแบบพึ่งตนเอง						
44.	“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” การเคี้ยวจึงมีนัยสำคัญ ด้วยขณะเคี้ยวเป็นโอกาสในการฝึกฝนใช้ปัญญาลดกิเลสชอบชังในเรื่องอาหารและเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อลดการเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเส้นทางการพัฒนาจิตวิญญาณอันผาสุก ไปเป็นลำดับ ๆ						
45.	การกินอาหารควรกินเพื่อความสงบสบายของชีวิต กินเพื่อประโยชน์ ไม่ได้กินเอาอร่อย กินเพื่อลดกิเลส กินเพื่อทำกิจกรรมการงานที่สร้างสรร ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น						
46.	ความเชื่อในการกินอาหารมังสวิรัติ อาหารที่ไม่มีบาป ไม่มีโทษ แบบมีสติ ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะมีผลดีต่อสุขภาวะอย่างยิ่ง						
47.	การกินอาหารอย่างมีสติ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมลดละเลิกเหตุของการเกิดโรคได้						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
48.	การได้พบสัตบุรุษ (ผู้ที่มีความรู้และสามารถปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้) ถึงได้ฟังสัทธรรม (ความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์) เมื่อได้ฟังสัทธรรม จะเกิดศรัทธา จะทำให้ตั้งใจลงมือปฏิบัติ เป็นฉันทะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้เท่าทันกิเลส ช่วยลดทุกข์ใจทุกข์กาย ยิ้มอย่างเบิกบานได้						
49.	หลักการทำความสบายให้กับตน คือ ประมาณในสิ่งที่สบาย ทำความสบายให้กับตน บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย เที่ยวไปในกาละอันสมควร ประพฤติเพียรดั่งพรหม จะทำให้เจ็บป่วยน้อย สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก						
50.	ท่านสามารถพึ่งตนเองในเรื่องของการกินอาหารอย่างลดกิเลสและรักษาโรคได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถแบ่งปันสิ่งดี ๆ ได้เพิ่มขึ้น						
51.	พื้นฐานในการดูแลสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ กินอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็นในปริมาณที่พอเหมาะ เคี้ยวให้ละเอียดพอดี และเรียนรู้การลดละเลิกความชอบชังในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในอาหาร						
52.	ท่านได้พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีอาการชัง (ชอบ) ในอาหารที่เราชัง (ชอบ) และโทษของการมีอาการชอบ (ชัง) ในอาหารที่เราชอบ (ชัง) จนรู้เชื่อและชัดเจนในเรื่องกรรมและผลการกระทำ (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้งของการมีอาการชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่นในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในขณะที่เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียด และทำการพิจารณาซ้ำ ๆ จนอาการชอบชังดับ กลืนก็ได้ ไม่กลืนก็ได้ แล้งจึงกลืน สบายใจที่สุด						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
53.	พฤติกรรมกายวาจาใจที่ถูกศีล จะนำไปสู่ความผาสุกทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา ได้อย่างยั่งยืน การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลดความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว						
54.	ความสุขความอร่อยในการกินอาหาร ไม่ได้อยู่ที่รสอาหาร แต่อยู่ที่ใจที่รู้คุณค่าประโยชน์ หรือสามารถเอาประโยชน์ในอาหารหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้						
55.	การเคี้ยวช้าละเอียด เป็นการลด ความใจร้อน ความเร่งรีบเร่งร้อน ฝึกความใจเย็น ได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อสุขภาวะใจกายที่ดี ร่างกายฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้เร็ว						
56.	การมีศรัทธาที่สัมมาทิฏฐิ (ถูกต้องถูกตรง) เป็นประตูเปิดสู่ปัญญา จะทำให้ตั้งศีลมาปฏิบัติการเคี้ยวละเอียดได้อย่างชัดเจน เป็นการปฏิบัติอธิศีลอธิจิตอธิปัญญา จะทำให้เกิดผลเร็ว ไม่ตั้งศีล จะเห็นผลช้า						
57.	การพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว จะทำให้กิเลสลดลง เมื่อกิเลสลดลง ก็จะช่วยลดความทุกข์ในชีวิตลงได้						
58.	การได้พิจารณาล้างความชอบชังกิเลสในคำข้าวส่งผลให้สามารถแยกแยะ พิจารณาเลือกสิ่งที่ร่างกายต้องการ ได้ดีมากขึ้นตามลำดับ						
59.	การเคี้ยวละเอียด เคี้ยวอย่างมีสติ ที่จะพิจารณาความชอบชังในอาหารแต่ละคำ ลดละเลิก การเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสจากอาหาร พิจารณาประโยชน์หรือโทษของอาหารแต่ละชนิด และประโยชน์หรือโทษ จากการไม่มีหรือมี						

ข้อ	ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาวะ	ระดับความเป็นจริง ถึงพฤติกรรม (กายวาจาใจ) ที่ปฏิบัติจนเห็นผลได้จริงของท่าน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	อื่นๆ
	กิเลส พิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกิเลส ล้างความใจร้อน โดยการเคี้ยวจนละเอียดแล้วจะกลืนก็ได้ ไม่ได้กลืนก็ได้ จึงกลืน สบายใจที่สุด						
60.	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ได้ฝึกลดละอัตตาตัวยึดดี คือ ปรารถนาให้คนอื่นได้ดี แต่เขาไม่ทำตามที่เรามุ่งหมาย ถ้าคนอื่นทำตามเราจะสุขใจ ถ้าคนอื่นไม่ทำตาม เราจะทุกข์ใจ ทำให้เราลดกิเลสในอัตตาได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ล้างอัตตาในประเด็นอื่น ๆ ได้ เมื่อล้างอัตตาเราจะสุขสบายใจได้ ไม่ว่าใครจะทำดีตาม หรือไม่ทำดีตามที่เรามุ่งหมาย						

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ท่านมีโรค (กายหรือใจ) หรืออาการไม่สบาย แล้วได้ใช้วิธีการแก้ไขอย่างไรบ้าง ผลเป็นอย่างไร กรุณาอธิบาย

.....

.....

2. ประเมินข้อดีของท่านในพฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหาร (กายและใจ) สิ่งที่ปฏิบัติได้ดีแล้ว ควรได้ทำดีต่อเพื่อให้เจริญให้ยิ่งขึ้น ๆ

.....

.....

3. ประเมินข้อเสียในพฤติกรรมการกินเคี้ยวอาหาร (กายและใจ) สิ่งที่ยังปฏิบัติได้ไม่ดี ควรได้ปรับแก้ไขทำให้ดีขึ้น เพื่อให้เจริญให้ยิ่งขึ้น ๆ

.....

.....

4. ปัจจัยที่ทำให้ท่านทำได้สำเร็จในการเคี้ยวอาหารคำข้าวให้ช้าละเอียดได้ (กายและใจ)

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นอื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

***** ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาเสียสละให้ข้อมูลเพื่อประโยชน์สุขต่อมวลมนุษยชาติสืบไป ****

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกภาคสนาม

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกภาคสนาม

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักในประเทศไทย

1. พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (13 เมษายน 2561)
2. สมณะบินบน ถิรจิตโต. บวรลานนาอโศก จังหวัดเชียงใหม่. (4 มีนาคม 2561)
3. สมณะฟ้าไท สมชาติโก. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (16 กุมภาพันธ์ 2561)
4. สมณะโพธิสิทธิ์ โพธิสิทโธ. บวรลานนาอโศก จังหวัดเชียงใหม่. (4 มีนาคม 2561)
5. สมณะแสนดิน ภูมิพุทโธ. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (13 กุมภาพันธ์ 2561)
6. สิกขมาตุกล้าข้ามฝัน อโศกตระกูล. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (15 กุมภาพันธ์ 2561)
7. พระหลวงตาเอีย. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (6 พฤศจิกายน 2560)
8. หลวงพ่อเลี่ยม. อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (9 เมษายน 2561)
9. พระไพศาล วิสาโล. จังหวัดชัยภูมิ. (10 มีนาคม 2561)
10. บุญเติม นิลโคตร. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (8 กรกฎาคม 2561)
11. ธรรมทำ นักรบธรรม. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (7 กรกฎาคม 2561)
12. สิริมา ศรสุวรรณ. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (23 เมษายน 2561)
13. หญิงไม่ออกนาม. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (18 มีนาคม 2561)
14. ดินนา โคตรบุญอาริยะ. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (10 เมษายน 2561)
15. ใจจริง ชาวหินฟ้า. บวรภูผาฟ้าน้ำ จังหวัดเชียงใหม่. (10 เมษายน 2561)
16. ใจแก้ว อโศกตระกูล. บวรราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี. (8 เมษายน 2561)
17. วรัทยา ธรรมรักษ์. บวรสีมาอโศก จังหวัดนครราชสีมา. (11 เมษายน 2561)
18. ใจเพชร กล้าจน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (13 เมษายน 2561)
19. อิทธิชัย จันทชาติ. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (26 มิถุนายน 2561)
20. พิไลลักษณ์ พิพิธกุล. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (14 มีนาคม 2561)
21. นิตยาภรณ์ สุระสาย. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (4 พฤษภาคม 2561)
22. หมายขวัญพุทธ กล้าจน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร.
23. ก้าน ไตรยสุทธิ์. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (12 พฤษภาคม 2561)
24. ศุลีพร ชิณศิริ. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (30 เมษายน 2561)
25. สันทนา ประวงศ์. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (30 เมษายน 2561)
26. วรางคณา ไตรยสุทธิ์. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (22 พฤษภาคม 2561)

27. ผ่องไพรธรรม กล้าจน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (19 พฤษภาคม 2561)
28. แก้วใจเพชร กล้าจน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (11 มีนาคม 2561)
29. สมัชชา พลเขต. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (11 มีนาคม 2561)
30. แก่นศีล กล้าจน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (9 มีนาคม 2561)
31. ป่านแก้ว ศรีไกรสิทธิ์. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (8 กรกฎาคม 2561)
32. ประภารัตน์ ตันศิริวัฒนะกุล. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (8 กรกฎาคม 2561)
33. สุรีพร กุลเมือง. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (8 กรกฎาคม 2561)
34. กานดา ศักดิ์ศรชัย. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (17 มีนาคม 2561)
35. ประสิทธิ์ อิ่มปัญญา. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (17 มีนาคม 2561)
36. ศรีรวม มั่งมา. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (10 มีนาคม 2561)
37. นวลนภา ยุคันตพรพงษ์. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (10 มีนาคม 2561)
38. วรวัตร ขำเจริญ. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (18 มีนาคม 2561)
39. เครือแก้ว คุณะวัฒนา. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (9 มีนาคม 2561)
40. อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (9 มีนาคม 2561)
41. ประภากร อินทร์ยา. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (9 มีนาคม 2561)
42. สายพิมพ์ ลิ้มไพบูลย์. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (17 มีนาคม 2561)
43. วีณา หลงพันธุ์. สวนป่านาบุญ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช. (17 มีนาคม 2561)
44. ณัชชา อุ่นวิเศษ. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (7 กรกฎาคม 2561)
45. แสงอรุณ สังคมศิลป์. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (17 มีนาคม 2561)
46. ลักขณา แซ่โซ้ว. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (17 มีนาคม 2561)
47. ศิริกานต์ รังคะวิภา. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (12 มีนาคม 2561)
48. วริศรา ทองอยู่. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (16 มีนาคม 2561)
49. กุหลาบ วงษ์ลุน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (9 มีนาคม 2561)
50. ศิริเพ็ญ ทองดี. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (14 มีนาคม 2561)
51. กุศล บูรพากล้าจน. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (8 มีนาคม 2561)
52. โสภาพรรณ ปานชุ่มจิตร์. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (17 มีนาคม 2561)
53. ชุติวรรณ แสงสำลี. สวนป่านาบุญ 9 จังหวัดสุพรรณบุรี. (16 มีนาคม 2561(
54. อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (9 มีนาคม 2561)
55. จิราภรณ์ ทองคู่. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (12 มีนาคม 2561)
56. สมบัติ วรรณรส. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (6 พฤษภาคม 2561)
57. พลศักดิ์ สุขยิ่ง. สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร. (13 มีนาคม 2561)

58. สมเกียรติ แซ่วอง. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (25 มีนาคม 2561)
59. นาง. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (18 มีนาคม 2561)
60. นวล พรรณธร. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (9 พฤษภาคม 2561)
61. ภาวินี ผลวิวัฒน์. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (27 กันยายน 2560)
62. ฟลุ๊ค. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (8 มีนาคม 2561)
63. พระอาภากร. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (2 พฤษภาคม 2561)
64. ภัสภูมิ มหารักษิต. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (9 พฤษภาคม 2561)
65. สุรีรัตน์ งามเกียรติไพศาล. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (17 มีนาคม 2561)
66. ขันทอง. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (23 พฤศจิกายน 2560)
67. สุนีย์. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (23 พฤศจิกายน 2560)
68. กีรติ ปาวงศ์. อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (14 พฤษภาคม 2561)
69. อัจฉรา ภาณุรัตน์. อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (4 เมษายน 2561)
70. เนตรนภา. อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (6 เมษายน 2561)
71. อาริยา วงษ์ไทย. อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (6 เมษายน 2561)
72. ขวัญฤทัย สายแวว. อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (6 เมษายน 2561)

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลัก ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1. พระอาจารย์มหาอุดร อนุตตโร. นครหลวงเวียงจันทร์. (23 พฤษภาคม 2561)
2. พระอาจารย์บุญทวี ศรีบุญเรือง. นครหลวงเวียงจันทร์. (26 มิถุนายน 2561)
3. ท้าวธีระพล วงศ์ถาวร. นครหลวงเวียงจันทน์. (17 เมษายน 2561)
4. นายมีโน จันทจักร. นครหลวงเวียงจันทน์. (15 เมษายน 2561)
5. นางอาจแก้ว แก้วมณีวงศ์. เมืองเวียงคำ นครหลวงเวียงจันทน์. (15 เมษายน 2561)
6. นางโพธิ์ศรี แซ่ขุนนำ. เมืองเวียงคำ นครหลวงเวียงจันทน์. (15 เมษายน 2561)
7. นางสาวโภมาลี จันทจักร. เมืองไชยเศรษฐา นครหลวงเวียงจันทน์. (15 เมษายน 2561)
8. นางคูนดี จันทจักร. นครหลวงเวียงจันทร์. (15 เมษายน 2561)
9. แสงดาววอน. นครหลวงเวียงจันทร์. (17 ธันวาคม 2560)
10. แม่หอม. บ้านสยมงคล. อำเภออุทุมพร สะหวันนะเขต. (19 มีนาคม 2561)
11. แม่แปง. บ้านสยมงคล อำเภออุทุมพร สะหวันนะเขต. (19 มีนาคม 2561)
12. พ่อสุนทร กาบมาลาวงศ์. บ้านพูนสิน สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
13. ยายสา. บ้านธาตุ สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
14. ยายไม่ออกนาม. สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)

15. แม่แพ. สะหวันนเขต. (21 มีนาคม 2561)
16. แม่เกศมณี สุขสวาท.อำเภอท่าแขก แขวงคำม่วน จังหวัดคำม่วน. (8 พฤษภาคม 2561)
17. ยายบุญมี อาริยวงศ์. อำเภอท่าแขก จังหวัดคำม่วน. (22 ธันวาคม 2560)
18. พ่อพนม สุโพธิ์ภาพ. บ้านโพนทอง แขวงจำปาสัก. (4 เมษายน 2561)
19. พ่อทองลำ พันโชด. อำเภอโพนทอง แขวงจำปาสัก. (4 เมษายน 2561)
20. นางเส็ง หยาง. ลาวสูงเนิน ชาวม้ง. จำปาสัก. (4 เมษายน 2561)
21. นายกี๋ แสงสาย. แขวงสาละวัน จำปาสัก. (26 มิถุนายน 2561)
22. คุณแม่นิจันทร์. สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
23. คุณแม่ทัศ. สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
24. คุณแม่ทม พันธ์วังสี. สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
25. ท้าวโจม โคมมณี. เมืองผลาญชัย. สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
26. คุณยายทองสี. สะหวันนเขต. (20 มีนาคม 2561)
27. คุณจิราภรณ์ โชคไพศาล. สะหวันนเขต. (22 มิถุนายน 2561)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ –สกุล	นางสาวภูเพียรธรรม กล้าจน
วัน เดือน ปี เกิด	26 ธันวาคม พ.ศ. 2511
ที่อยู่ปัจจุบัน	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 114 หมู่ 11 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร 49120
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พ.ศ. 2545 ประกาศนียบัตรบัณฑิตทางภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ (Graduate Diploma in English for Careers) สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2540 บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการบัญชีบริหาร คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2538 บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการเงิน สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) พ.ศ. 2535 ประกาศนียบัตรบัณฑิตทางการสอบบัญชี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2533 บัญชีบัณฑิต (เกียรติ์นิยมอันดับสอง) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2553 – ปัจจุบัน จิตอาสามูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย 2550 – 2552 ที่ปรึกษาอิสระด้านการรายงานทางการเงิน 2549 – 2533 วิชาชีพ ผู้สอบบัญชีอิสระ