



วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University

ISSN 0858-8325 © ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๘

บทบรรณาธิการ

พุทธโภชนาการที่เกิดแก่พระสงฆ์ในปัจจุบัน

สังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมพุทธโภชนาการ คือ อาหารการกินไม่ดี กินแล้วแทนที่จะเป็นคุณ ก็กลับเป็นโทษ คนไทยเสียเงินซื้ออาหารคุณภาพต่ำมาบริโภคแล้ว ก็เสียสุขภาพ ในที่สุดก็ต้องเสียค่ายา ค่ารักษาพยาบาลโรคที่เกิดขึ้นจากอาหารดังกล่าว รัฐบาลทุกรัฐบาลก็ไม่เคยเอาใจใส่

คนเราเป็นสิ่งธรรมชาติ วิวัฒนาการมาพร้อมกับธรรมชาติ อาหารการกินที่เป็นธรรมชาติดีแก่เราที่สุด แม้ว่าวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปจะทำให้การบริโภคอาหารของเราเปลี่ยนไปก็ตาม เช่น เมื่อคนเราอยู่ในยุคไล่ล่าหาเก็บ (food gathering) เราไม่ได้มีอาหารกินเป็นมื้อๆ ครบ ๓ มื้อ และอาหารก็เป็นประเภทเนื้อและผักผลไม้ เราโตและแข็งแรงด้วยอาหารโปรตีนจากสัตว์เป็นหลัก แต่เมื่อมนุษย์เริ่มรู้จักการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์พร้อมๆ กับที่มนุษย์มีจำนวน

เพิ่มมากขึ้น การเพาะปลูกทำให้เรามีอาหารประเภทแป้งเพิ่มขึ้นจนในที่สุดกินเป็นอาหารหลัก และเรามีเนื้อสัตว์ส่วนที่ได้จากที่เลี้ยงไว้เพิ่มจากที่มีอยู่ในธรรมชาติ แต่สมัยนั้นการเลี้ยงสัตว์ไว้กินไม่ใช่เรื่องสำคัญ การเลี้ยงสัตว์ไว้ทำไร่นาและเลี้ยงไว้เป็นเพื่อนในบ้านสำคัญกว่า เพราะสัตว์ในธรรมชาติยังมีมากพอ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ในป่าหรือกึ่งหอยปูปลาในน้ำ

ในปัจจุบันมนุษย์มีประชากรเพิ่มมากขึ้นจนโลกแทบจะมีที่อยู่มิพอ การบุกรุกและยึดที่ป่าก็เพิ่มขึ้นในประเทศไทยเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้วมีป่าอยู่มากถึง ๗๕% แต่ในปัจจุบันเหลือเพียง ๒๐% เท่ากับทรัพยากรที่เป็นแหล่งอาหารถูกทำลายเพิ่มขึ้นถึง ๕๕% ในขณะที่มีคนเพิ่มขึ้นมาก โดยเฉพาะคนที่ไม่ใช่คนไทยเจ้าของพื้นที่เข้ามาอยู่เข้ามาบริโภคอีกนับล้านคน อาหารตามธรรมชาติจึง

ไม่พอ แหล่งน้ำก็ถูกทำลายให้กลายเป็นที่ถ่ายเทของเสีย และสารพิษจากโรงงานอุตสาหกรรมและจากเกษตรกรรม แบบพึ่งวิทยาศาสตร์ซึ่งใช้สารเคมี

การเพิ่มปริมาณอาหารไม่ว่าจะเป็นพืชหรือสัตว์ ต้องใช้สารเคมีและใช้อย่างไม่ถูกวิธี เพื่อจะเพิ่มปริมาณให้ได้มากที่สุด โดยไม่คำนึงว่าจะมีสารพิษตกค้างอยู่มากมายเพียงไรก็ตาม อีกทั้งอาหารที่ผลิตด้วยวิธีนี้ยังมีส่วนประกอบอะไรที่เรายังไม่รู้จักอีกมาก แต่เราก็ต้องบริโภคเพราะไม่มีทางเลือก จึงเกิดปรากฏการณ์ในทางกลับ คือเราต้องแก้ปัญหาดังกล่าวโดยพยายามผลิตอาหารอินทรีย์ อาหารเขียวเพื่อจะรอดพ้นจากพิษต่างๆ ที่เข้ามาอยู่ในอาหาร แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนสามารถทำได้ เพราะแม้แต่อาหารปลอดสารพิษ เมื่อมีความต้องการสูง บางครั้งผู้ผลิตก็ซื้ออาหารที่ไม่ได้ควบคุมแล้วมาขายในชื่ออาหารปลอดสารพิษ สัตว์ที่เลี้ยงด้วยวิธีธรรมชาติก็โตช้าและไม่คุ้มค่าที่จะเลี้ยง หากจะให้คุ้มก็ต้องตั้งราคาสูงมาก เช่น การเลี้ยงปลาด้วยปลาเปิด สมัยก่อนมีราคาถูก แต่ปัจจุบันปลาเหล่านี้ปัจจุบันถูกโรงงานแย่งไปทำปลาปนผสมอาหารสัตว์ ทำให้ราคาปลาเปิดแพงขึ้น การนำไปผลิตเป็นอุตสาหกรรมเช่นนี้ทำให้ต้องจับปลาเล็กๆ มากขึ้น ลูกปลาบางชนิดแทนที่จะได้เติบโตเป็นปลาใหญ่ ก็พลอยถูกจับมากขึ้น ส่วนปริมาณปลาใหญ่ที่ถูกจับด้วยวิธีที่ทันสมัยก็มากขึ้นจนทะเลแทบจะว่างเปล่า ในที่สุด ก็ต้องพึ่งปลาที่เลี้ยงแบบวิทยาศาสตร์ เราได้อาหารเพิ่มขึ้นในเชิงปริมาณแต่เลวลงในเชิงคุณภาพ

อาหารที่มาจากกระบวนการผลิตอาหารสดมีอันตรายอยู่แล้วเพราะเราไม่ได้ดูแลกันจริงจัง ส่วนอาหารที่เกิดจากการตัดต่อยีนเป็นอันตรายอย่างไร อาหารที่มาจาก การเร่งให้สัตว์โตเร็วเป็นอันตรายอย่างไร ยังไม่มีการวิจัยกันอย่างจริงจัง เพียงเห็นว่าในระยะสั้นไม่มีอันตราย แต่ไม่รู้ว่าในระยะยาวจะเป็นอย่างไร ถึงกระนั้น ก็ยังเป็นอันตรายไม่เท่าอันตรายที่เกิดจากกระบวนการนำอาหารสดไปแปรรูป ซึ่งเป็นการเพิ่มอันตรายเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง

การแปรรูปอาหารในประเทศไทยมีวิธีต่างๆ มากมาย ทุกวิธีล้วนแต่ได้เน้นความเป็นธรรมชาติอย่าง การแปรรูปในสมัยก่อน เพราะการแปรรูปในปัจจุบันตั้งแต่ระดับชาวบ้านไปจนถึงระดับอุตสาหกรรมเน้นเรื่องกำไร เป็นสำคัญ ไม่คำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภค จึงทั้งไม่สะอาด และไม่ปลอดภัย แม้ว่าจะสะอาดแต่ก็อาจไม่ปลอดภัย ส่วนอาหารที่ทั้งสะอาดและปลอดภัยมีน้อย สำนักงานอาหารและยาที่ตรวจอย่างจำกัดและไม่ได้คำนึงถึงปริมาณการบริโภค โฆษณาจูงใจให้ประชาชนบริโภคอย่างไม่จำกัด เช่น ในอุตสาหกรรมมีการผลิตอาหารที่มีรสเค็ม โดยใช้เกลืออยู่แล้วผู้ผลิตยังเติมผงชูรสจำนวนมากลงไปอีก ทำให้ผู้บริโภคได้รับเกลือปริมาณมากจนอาจเป็นโรคไตได้ นอกจากนั้น อาหารที่มีเกลือมากก็ไม่ได้มีเพียงชนิดเดียว คนที่บริโภคอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนผสมเป็นปริมาณมาก อาจบริโภคอาหารประเภทนี้หลายอย่างก็ยิ่งเพิ่มจำนวนเกลือมากขึ้นไปอีก ความเค็มขึ้นกับรสเค็มก็ทำให้เติมเกลือในอาหารซึ่งโดยปกติไม่เค็มมากให้กลับเค็มเท่าที่เคยชิน ดังนั้น หากต้องปรุงรสอื่น ก็ต้องเติมรสให้จัดตามความเค็มที่มากไปด้วย คนไทยจึงเป็นโรคไตและเป็นภาระของประเทศเพิ่มมากขึ้น

ขนมหวานก็เช่นกัน ในอดีตขนมหวานก็หวาน และก็มีคนที่เป็นอันตรายจากขนมหวาน แต่วัฒนธรรมการกินของหวานของคนโบราณเป็นการกินของหวาน ล้างปาก คือ กินดับคาวของอาหารคาวและทำให้อิ่มพอดี ไม่กินเป็นอาหารว่าง ชนิดที่พอปากว่างเมื่อไรก็กินอย่าง ที่คนปัจจุบันเป็นอยู่ โดยเฉพาะรุ่นที่โตเป็นผู้ใหญ่และเด็ก รุ่น ถัดๆ ไป ปัจจุบันจึงมีผู้เป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ยังเด็กเพิ่มมากขึ้น ที่สำคัญคือรสชาติอาหารไทยเปลี่ยนไปเป็นรสหวานจน เกิดความเข้าใจผิดว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสหวาน ซึ่ง ที่จริงแล้วคนไทยแต่โบราณไม่นิยมรสหวานในอาหารคาว เลย ถือว่าทำให้กลิ่นคาวมากขึ้นโดยเฉพาะอาหารที่มี กลิ่นคาวอยู่แล้ว เช่น เนื้อและปลา และแต่ก่อนคนไทย

กินอาหารรสไม่จัด หากมีหลายรสก็เป็นรสกลมกล่อม คือ รสอ่อนๆ และมีรสที่เด่นและด้อย เช่น แกงส้มจะมีรสเปรี้ยว กับเค็มเท่านั้น หรือรสเปรี้ยวมากกว่าเล็กน้อยใช้รสปลา หรือกุ้งที่สดทำให้น้ำแกงหวานในตัวผสมกับรสหวานของผัก หากเป็นคนชอบรสหวานก็ “เคาะ” น้ำตาลเล็กน้อยไม่ใช่ “ใส” น้ำตาลอย่างปัจจุบันจนทำให้แกงส้มเป็นแกง ๓ รส หรืออย่างน้ำพริกขมิ้นเงินจะมี ๓ รสไล่กันคือเปรี้ยวนำ เค็มตาม หวานตาม ไม่ใช่เป็น “น้ำพริกเชื่อม” อย่างปัจจุบัน ซึ่งหวานเท่ากับของหวาน เรื่องนี้จะเห็นได้หากดูตำราอาหารไทยที่เป็นมาตรฐานโบราณอย่าง “แม่ครัวหัวป่าก์”

อาหารไทยอย่างที่ก่อโทษต่อสุขภาพ นอกจาก รสชาติจะแสดงให้เห็นอันตรายดังกล่าวแล้ว อันตราย ที่มากไม่แพ้อาหารอุตสาหกรรมก็คืออาหารที่ปรุงขาย ไม่ว่าจะเป็อาหารถาดหรืออาหารถุง ซึ่งเป็นอาหารที่ขาย เพื่อเอากำไร ยิ่งกำไรมากก็ยิ่งดี ดังนั้น จึงมีการลดคุณภาพ ของวัตถุดิบที่นำมาปรุง เช่น ใช้น้ำมันที่ปนมันมาก น้ำมันที่มี ราคาถูกและเมื่อโดนความร้อนก็เปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ผักที่ไม่ได้ล้างและแช่ เหล่านี้ช่วยเพิ่มกำไรได้มาก แต่ก็ ทำลายสุขภาพได้มากด้วย นอกจากนี้ เนื่องจากที่ต้องใช้ ของคุณภาพต่ำเพื่อลดต้นทุนทำให้ผู้ขายใช้ผงชูรสและ ผงปรุงรสมากขึ้น น้ำก่วยเดียวที่เคยใช้กระดุกตมน้ำซุปลัก็ เปลี่ยนเป็นใช้ผงชูรส การปรุงก่วยเดียวก็ใส่ผงชูรสเพิ่มขึ้น ไปเพื่อให้เกิดรสอร่อย อาหารที่เคยเป็นอาหารพื้นๆ และ รสจัดไม่ต้องใส่ผงชูรสเช่นส้มตำ ก็เติมผงชูรสเป็นช้อนๆ ซ้ำ ใส่ของที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อโรค เช่น ปูดิบ หอยดอง ปูเค็ม ปลาแร่ เหล่านี้ล้วนแต่ทำให้ผู้บริโภคต้องเสี่ยงอันตรายทั้งสิ้น

อาหารอันตรายเหล่านี้กลายเป็นอาหารประจำ สังคมไทยแทนที่อาหารไทยซึ่งมีคุณภาพและมีคุณค่าทาง อาหารและเหมาะสมแก่คนไทย เมื่ออาหารเหล่านี้เข้าครอบ ครองการบริโภคในชีวิตประจำวันของคนทั้งสังคม ย่อมมี ผลกระทบต่อการบริโภคของพระสงฆ์โดยตรง เพราะ พระสงฆ์ดำรงชีวิตด้วยการบิณฑบาตของที่นำมาใส่บาตรก็

คือของที่ประชาชนบริโภค พระสงฆ์จึงต้องบริโภคอาหาร พืชและคุณภาพต่ำด้วย นอกจากนี้ อาหารที่ซื้อมาใส่บาตร อาจเป็นอาหารที่ขายไม่หมดหรือขายมาตั้งแต่เช้าจนเย็น เมื่อนำมาเก็บในตู้เย็นแล้วนำมาใส่บาตรตอนเช้าหรือนำมาอุ่นในเตาไมโครเวฟให้พอร้อนทำให้อาหารที่ใส่บาตรบูด และพระฉันไม่ได้ที่พอฉันได้ก็อาจทำให้ท้องเสีย การถวาย อาหารลักษณะนี้กลายเป็นการทำบาปแทนที่จะเป็นบุญ พระสงฆ์ที่ดีอาจเลือกฉันเฉพาะที่ท่านเห็นว่าดี แต่ก็มี พระสงฆ์บางกลุ่มอาศัยเป็นข้ออ้างที่จะทำอาหารฉันเอง หรืออาจรอรับอาหารที่โยมทางบ้านถวายโดยไม่ออก บิณฑบาต เรื่องเลวร้ายที่สุดที่ได้พบคือ มีพระสงฆ์รูปหนึ่งให้ ลูกศิษย์ไปซื้อปลาสดมาทำอาหาร อยู่มาวันหนึ่งพระรูปนั้น มาซื้อปลาเอง โดยบอกว่าลูกศิษย์ซื้อปลาตายไปทำอาหาร จึงต้องมาเองเพื่อจะซื้อปลาเป็น

ตามหลักการให้ พระพุทธศาสนาจะต้องมี องค์ประกอบที่ดีครบ ๓ ประการ คือ ผู้ให้มีเจตนาหรือ มีความเต็มใจที่จะให้ของที่เป็นของบริสุทธิ์ ได้มาโดย สุจริตและเป็นของผู้ให้ ผู้รับเป็นผู้บริสุทธิ์หรือเป็นคนดี ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นมาตรฐานขั้นสูงสุด หากมีข้อบกพร่องที่ส่วนใด อาณิสสของการให้ก็ลดลงตามส่วน พระสงฆ์เป็นนาคบุญ คือเป็นที่หว่านเมล็ดบุญเพราะพระสงฆ์เป็นผู้ทรงศีล ละ ความชั่วยิ่งกว่าฆราวาส และเป็นผู้ปฏิบัติธรรมอันเป็น ความดี พระสงฆ์จึงเป็นผู้รับที่ประเสริฐที่สุด ดังนั้น แม้ พระสงฆ์เลือกรับอาหารไม่ได้ แต่ผู้ใส่บาตรซึ่งต้องการให้ ได้บุญสูงสุดก็ถวายด้วยความตั้งใจและเต็มใจ ในอดีตของ ที่ใส่บาตรต้องเลือกสรรอย่างดีที่สุดตามอรรถภาพของ ผู้ถวาย แม้อาหารที่ปรุงขึ้นก็เลือกส่วนที่ดีที่สุดและดักไว้ ถวายพระสงฆ์ก่อนที่ตัวเองจะบริโภค พระสงฆ์ในอดีตจึงได้รับ อาหารบิณฑบาตที่มีคุณภาพดี ต่างกับปัจจุบันที่แม้ผู้ถวาย จะมีความตั้งใจเช่นนั้น ก็อาจทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ทำอาหาร กินเอง จึงต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปมาถวาย ซึ่งย่อมรวมถึง อาหารอันตรายด้วย

ในปัจจุบันฆราวาสที่รู้อันตรายของอาหารมีมากขึ้นและระมัดระวังอาหารที่จะนำมาบริโภคมากขึ้น เช่นเดียวกับสังคมตะวันตกที่เน้นอันตรายจากอาหารที่บริโภคใช้แต่เรื่องอาหารเท่านั้น สภาพแวดล้อมโดยรวมหรือโลกสีเขียวก็เป็นกระแสด้านวัฒนธรรมวิทยาศาสตร์ที่มีผลทางทำลาย แต่คนกลุ่มนี้ก็ยังเป็นส่วนน้อยในสังคมไทยและก็ไม่ใช่ว่าทั้งหมดที่สนใจพระพุทธศาสนา คนส่วนใหญ่ยังคงดำเนินชีวิตตามกระแสวิทยาศาสตร์ที่มีผลทางร้าย และคนส่วนใหญ่เหล่านี้เองที่ เป็นผู้ถวายอาหารแก่พระสงฆ์

คนทำบุญอยากได้บุญมากๆ คนโบราณจึงมีความอุตสาหะที่จะหาอาหารที่ดีมาถวายพระ แต่คนปัจจุบันไม่มีเวลา จึงต้องอาศัยอาหารสำเร็จรูปซึ่งมักไม่มีคุณภาพ พระภิกษุที่ฉันอาหารหวานมากมันมากก็อ้วนมากและเป็นโรคต่างๆ ตามมา ยังไม่ได้ออกกำลังกายพระปาก็ยังทั้งอ้วนและไม่แข็งแรง พระภิกษุจึงป่วยไข้มากขึ้น เช่นเดียวกับฆราวาส

หากจะแก้ปัญหาเรื่องนี้ รัฐจะต้องแก้ปัญหาที่ต้นตอ คือแหล่งผลิตวัตถุดิบอาหาร และแหล่งแปรรูปอาหาร ควบคุมคุณภาพให้ได้ระดับเดียวกับประเทศที่เจริญทั้งหลาย ควบคุมปริมาณน้ำตาลและเกลือในอาหารให้ต่ำลง โดยคำนวณปริมาณการบริโภคของคนวัยต่างๆ ในแต่ละวัน ควบคุมการใช้สารเคมี ปุ๋ย ยาฆ่าแมลง สารเร่งการเติบโต และอนามัยในกระบวนการผลิตจะต้อง

ดำเนินการอย่างเข้มงวด งานคุ้มครองผู้บริโภคทั้งภาครัฐและภาคเอกชนจะต้องเข้มแข็ง นอกจากมาตรการควบคุมต่างๆ แล้วการให้การศึกษาเรื่องโภชนาการและเรื่องโรคที่มากับการบริโภคก็ควรจะต้องทำทั้งการศึกษาในระบบและการให้ความรู้ทางสื่อมวลชน

ส่วนพระสงฆ์นั้น คำว่ารู้จักประมาณในการบริโภค นอกจากพิจารณาเชิงปริมาณตามที่ตีความกันอยู่แล้วต้องพิจารณาเชิงคุณภาพด้วย คือพิจารณาว่าอาหารอะไรเป็นอันตรายแก่สุขภาพ อะไรเป็นประโยชน์ ต้องพิจารณาความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม สภาพร่างกาย และวัยว่าควรบริโภคและอะไรไม่ควรบริโภค บริโภคในปริมาณเท่าใดความปลอดภัยในการบริโภคเป็นเรื่องที่ต้องประมาณมากขึ้นในปัจจุบัน

ส่วนศาสนิกชนหากปรารถนาจะได้บุญมาก ก็ต้องพิจารณาของถวาย คือ อาหารให้เป็นสิ่งที่ดี ไม่มีอันตราย มิฉะนั้นองค์ประกอบของการให้ที่ดีก็ไม่ครบถ้วน ต้องเลือกอาหารที่คุณภาพดี ใหม่ และมีคุณค่าทางโภชนาการมาถวายพระภิกษุสามเณร ต้องระลึกว่าพระท่านเลือกไม่ได้ ฆราวาสก็ต้องเป็นผู้เลือก อย่าให้เป็นการทำบุญได้บาปเพราะทำให้พระเจ็บป่วย ซึ่งไม่เพียงทำร้ายพระเท่านั้นแต่ยังทำร้ายศาสนาด้วย เพราะพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้สืบทอดศาสนาโดยการรักษาและเผยแผ่พระธรรม หากพุทธศาสนิกชนไม่ดูแลพระสงฆ์แล้ว ใครจะดูแล

