

เสขยวัตรเพื่อโภชนาการที่ดีต่อสังคมชาวอาเซียน (Code of Etiquette for Good Nutrition of ASEAN Community)

พระครูภวนาโพธิวิสุทธิ (วิ),*
พระเดชขจร ขนดิธโร,**
เวชสุวรรณ อางวิชัย***

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการชี้ให้เห็นถึงอรรถประโยชน์ของเสขยวัตรที่มีต่อสังคมชาวอาเซียน โดยเฉพาะหมวดโภชนปฏิบัติซึ่งมีสาระสำคัญเกี่ยวกับกรียา มารยาท ในการรับประทานอาหาร หมวดนี้จะช่วยให้ชาวอาเซียนรู้ถึงคุณค่าของการสำรวมและการมีจริยวัตรที่งดงามขณะรับประทานอาหารอันมีผลต่อโภชนาการและสุขภาพที่ดี เมื่อกายภาพสมบูรณ์แข็งแรง มนุษย์ก็จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมได้ด้วย ดังนั้นเสขยวัตรจึงเป็นเรื่องที่สมาชิกในสังคมอาเซียนควรเอาใจใส่เพราะช่วยสงเคราะห์ให้ผู้ปฏิบัติได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน รู้จักประมาณในการบริโภค ยังผลให้ผู้คนกินดีอยู่ดี และมีโภชนาการที่ดีโดยถ้วนหน้ากัน

คำสำคัญ: เสขยวัตร, โภชนาการที่ดี, สังคมชาวอาเซียน

Abstract

This article aims to point out the utility of etiquette's code in the ASEAN community especially the category of nutritional supplements, which

* นักจัดการงานทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

** อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

*** ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทุนทางสังคมและชุมชนสัมพันธ์ จ.มุกดาหาร นักวิจัยและนักวิชาการอิสระ



are important in the manner of food behavior. This section will help ASEAN people to realize the value of composing and having a beautiful etiquette that affects their nutrition and well-being. When physical strength is so mighty, human beings create to develop society as well. Therefore, it is a matter for members of ASEAN society to pay more attention because of the nutrients completely and estimated consumption. As a result, population live happily and good nutrition generally.

Keywords: Code of Etiquette, Good Nutrition, ASEAN Community

บทนำ

ประชาคมโลกกำลังจับตามองสถานการณ์ด้านโภชนาการของแต่ละภูมิภาคอย่างใกล้ชิดเพราะตอนนี้เกือบทุกประเทศล้วนเผชิญปัญหา “ร้ายแรง” เกี่ยวกับอาหารการกิน “กินไม่ดี อยู่ไม่ดี” บางสังคมกินดีจนล้นเหลือกลายเป็นวิกฤติโรคอ้วน บางสังคมกินไม่ดีหรือไม่พอกินจนนำไปสู่ภาวะโภชนาการต่ำ สอดคล้องกับผลการวิจัยของคณะนักวิจัยที่อยู่เบื้องหลังรายงานโภชนาการโลก (Global Nutrition Report) ซึ่งทำการศึกษารื่องนี้ใน ๑๔๐ ประเทศ ที่ได้กล่าวถึงปัญหาด้านสาธารณสุขทั่วโลกที่เป็นภัยต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั่วโลก พร้อมกับเรียกร้องให้องค์การอนามัยโลกติดตามสภาพปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการของประชากรโลกโดยเฉพาะมารดา ทารก และเด็กก่อนและโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารการกินด้วย เพื่อให้เป็นไปตามข้อตกลงขององค์การสหประชาชาติที่จะยุติภาวะทุพโภชนาการทุกรูปแบบภายในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ หรือ ค.ศ. ๒๐๓๐ (เดลินิวส์ ๓ มกราคม ๒๕๖๑ หน้า ๗)

บทความวิชาการนี้ได้กล่าวถึงคำสำคัญ ๓ คำได้แก่ คำว่า เสขียวัตร โภชนาการที่ดี สังคมชาวอาเซียน คำว่า เสขียวัตร หมายถึง วัตรที่ภิกษุจะต้องศึกษาธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นพุทธบัญญัติที่ได้เตือนสติให้สังคมภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนหรือในละแวกบ้านของผู้อื่น เพื่อยังให้เกิดความเลื่อมใสของบุคคลในชุมชนนั้นๆ จะได้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มี ๗๕ ข้อ จัดเป็น ๗ หมวด แต่หมวดที่มีประโยชน์ด้านโภชนาการมากที่สุดคือ “หมวดโภชนปฏิบัติ” ซึ่งเกี่ยวกับกริยามารยาทในการรับประทานอาหารเท่านั้น ส่วนคำว่า โภชนาการที่ดี หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ส่วนคำสุดท้ายคือ ประชาคมอาเซียน เป็นกลุ่มประเทศที่



อยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ซึ่งรวมตัวกันด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ สังคม การท่องเที่ยวและวัฒนธรรมเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของบทความนี้ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการที่ดีในสังคมอาเซียน

วัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อศึกษาบรรทัดฐานประโยชน์ของเสขียวัตถ์ว่าจะสามารถสร้างโภชนาการที่ดีต่อสังคมชาวอาเซียนได้มากน้อยเพียงใด เพราะความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์และทุกคนควรเอาใจใส่ สาธารณสุขของบทความนี้จะกล่าวถึงหลักเสขียวัตถ์เฉพาะหมวดโภชนปฏิสังยุต ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการรู้จักประมาณในการฉันอาหารบิณฑบาต ตามธรรมวินัยนั้นพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ว่า ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมีมา ไม่ฉันเพื่อประดับ ไม่ฉันเพื่อตกแต่ง แต่ให้ฉันเพื่อความตั้งอยู่แห่งกายนี้ เพื่อเว้นจากความลำบากแห่งกายนี้ เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาสพรหมจรรย์ ด้วยมโนการว่า เราจะบำบัตเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ให้พิจารณาอาหารเปรียบเหมือนน้ำมันสำหรับหยอดเพลากวียน เปรียบดุษผ้าสำหรับปิดแผลและเนื่อบุตรของคนเดินทางกันดาร ชื่อว่าประพาสในธรรมวินัยแล้ว

ปัญหาด้านโภชนาการหรือภาวะขาดสารอาหารถือเป็นโจทย์ใหญ่ที่เกิดขึ้นแทบทุกสังคมทั่วโลก และนับวันจะยิ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ เพราะประชากรเพิ่มมากขึ้น ความแออัดยัดเยียดในการแข่งขันผลประโยชน์เพื่อความอยู่รอดก็มากขึ้นด้วยเช่นกัน ปัญหาด้านโภชนาการเป็นความยุ่งเหยิงที่ต้องใช้ระยะเวลาในการปรับแก้ เนื่องจากว่าการขบการฉันเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรในทุกๆ วันอยู่แล้ว เมื่อประชากรในแต่ละภูมิภาคมีมากขึ้น ปัญหาดังกล่าวก็ยิ่งยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเช่นกัน การจะปรับปรุงวิถีชีวิตทางสังคมหรือการจะเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมความเป็นอยู่นั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเพื่อปูทางไปสู่การมีโภชนาการที่ดี

แม้ตัวเลขการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในภูมิภาคอาเซียนจะขยายตัวเป็นอันดับต้นๆ ของโลก แต่ปัญหาร่างกายขาดสารอาหารกับปัญหาร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปก็เป็นปัญหาที่กำลังคืบคลานเข้าสู่ทุกสังคมเช่นกัน ในอดีตสภาวะการขาดสารอาหารในมารดาและเด็กถูกมองว่าเป็นปัญหาที่แยกจากกันกับโรคความอ้วนและโรคที่ไม่ติดต่อ แต่ความเป็นจริงคือ มันเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดและเป็นผลพวงจาก “ความไม่เท่าเทียม” ในการพัฒนาประเทศ นั่นคือสาเหตุที่รัฐบาลประเทศต่างๆ จำเป็นต้องต่อสู้กับปัญหาแบบองค์รวม ฉะนั้นรัฐบาลของแต่ละประเทศจึงต้องทุ่มงบประมาณและเงินบริจาคต่างๆ มาสนับสนุนโครงการโภชนาการให้คลี่คลายลงโดยเร็ว ทำให้การแก้ไขปัญหานี้ไม่



บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวัง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอัดฉีดเงินทุนสนับสนุนแบบเต็มสูบ เช่น ภูมิภาคอเมริกาเหนือมีการมีการทุ่มงบด้านโภชนาการเพิ่มขึ้นเป็น ๘๖๗ ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ และคาดการณ์ว่าเม็ดเงินในการแก้ไขปัญหาโภชนาการทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น ๗๐,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือเพิ่มขึ้นอีกกว่า ๓ เท่าในระยะเวลา ๑๐ ปีข้างหน้า (<https://www.dailynews.co.th/article/๖๐๕๒๕๑>)

ขณะเดียวกันภูมิภาคอาเซียนก็มุ่งหวังประโยชน์จากการรวมตัวกันเป็นประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียนเพื่อให้ประชาชน มีความอยู่ดีกินดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดีเช่นกัน แต่ที่ผ่านมาก็ประสบปัญหาด้านโภชนาการมาอย่างยาวนาน เช่น ปัญหาการขาดสารอาหารในกลุ่มเด็กและแม่วัยเจริญพันธุ์ทำให้การขาดโปรตีนและพลังงานในประเทศอินโดนีเซีย อินโดนีเซีย (สลาเมท رياتิ ยูไวโน: ๒๕๕๘) หรือปัญหาการได้รับสารอาหารเกิน (overnutrition) ในประเทศเวียดนาม เพราะคนเวียดนามทั่วไปไม่ค่อยสนใจการออกกำลังกาย นี่เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้คนเวียดนามมีปัญหาน้ำหนักตัวเพิ่ม อัตราการเกิด โรคอ้วนในเมืองสูงกว่าในชนบทถึง ๓ เท่า ซึ่งนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารอันได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็งต่างๆ กลุ่มคนที่มีปัญหานี้มักพบในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่และวัยหนุ่มสาวที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง (โรเจอร์ แมทธิสเน, ๒๕๕๗: ๔)

ปัญหาสุขภาพอนามัยของชาวอาเซียนที่ยังคงมีปัญหารับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะก่อให้เกิดโรคขาดแคลนสารอาหาร (nutrition deficiency diseases) เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดวิตามินบีหนึ่ง เป็นต้น ทำให้มีอัตราเสียชีวิตสูง โดยมากป่วยบ่อยและเป็นโรคติดเชื้อมากๆ ทั้งนี้เพราะผู้ที่ขาดสารอาหารจะมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ จึงมีโอกาสติดเชื้อบ่อยและรุนแรงกว่าคนทั่วไป (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, ๒๕๕๗: ๓๓) ประชากรส่วนใหญ่ยังเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและโรคผิวหนัง อัตราการตายของทารกค่อนข้างสูงและอายุขัยเฉลี่ยของประชากรอยู่ในระดับปานกลางเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงการใช้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม ค่านิยม และวิถีชีวิตมากขึ้น ผลทั้งหมดจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีต่อระบบอาหารตั้งแต่การผลิต การกระจาย การบริโภค ทำให้ระดับการบริโภคขยายตัวสูงและโครงสร้างการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป



เสขียวัตรเพื่อโภชนาการที่ดีต่อสังคมชาวอาเซียน

คำว่า เสขียะ แปลว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นสมบัติของท่านผู้ยังต้องศึกษา (วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๙/๔๘๖.) ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติเป็นข้อสิกขาบทที่ว่าด้วยมารยาทผู้ดีเป็นวิธีการวางกิริยาทางกายและวาจาที่เหมาะสมของภิกษุ ไม่ได้เป็นข้ออาบัติ ภิกษุไม่ปฏิบัติตามบทบัญญัติแห่งเสขียะทั้งหลาย ต้องอาบัติทุกกฏทุกสิกขาบทมิใช่ข้อควรทราบ คือ สิกขาบทหมวดเสขียะนี้ ในหมวดพระวินัยปิฎกรวมกฎในหมวดเสขียกัณฑ์ เมื่อหมวดข้อปฏิบัติของภิกษุสงฆ์ เรียกว่า เสขียวัตร สิกขาบทในเสขียกัณฑ์นี้เป็นบทบัญญัติที่น่าสนใจ เพราะว่าด้วยเรื่องกิริยามารยาทที่เป็นธรรมเนียมของภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงจัดเสขียวัตร ๗ หมวด ๗๕ ข้อนี้ เป็น ๔ หมวดคือ หมวดสารูป มี ๒๖ ข้อ หมวดโภชนปฏิสังยุต มี ๓๐ ข้อ หมวดธัมมเทสนาปฏิสังยุต มี ๑๖ ข้อ และหมวดปกิณณกะ มี ๓ ข้อ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ๒๕๕๔: ๒๑ - ๒๖) แต่ในบทความนี้จะกล่าวถึงหมวด “โภชนปฏิสังยุต” ซึ่งสาระเกี่ยวกับโภชนาการ มีทั้งสิ้น ๓๐ สิกขาบท ว่าด้วยกิริยามารยาทที่ควรประพฤติในการรับบิณฑบาตและการฉันภัตตาหารที่สามารถช่วยผลักดันให้คุณภาพชีวิตของชาวอาเซียนดีขึ้นได้นั้น ประกอบด้วย

๑) รับบิณฑบาตด้วยความเคารพ

หมายถึง การรับบิณฑบาตด้วยความเต็มใจ ไม่แสดงอาการดูหมิ่นดูแคลน หากชาวอาเซียนแสดงความเคารพต่ออาหารที่รับประทาน จะไม่ทำให้เกิดการกินทิ้งกินขว้าง จะเห็นคุณค่าของอาหาร อาหารก็จะถูกใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่

๒) ในขณะที่บิณฑบาต จะแลดูแต่ในบาตร

หมายถึง ขณะบิณฑบาตจะมองดูแต่อาหารในบาตร ไม่ออกแวงมองผู้ใส่บาตร หากชาวอาเซียนปฏิบัติได้ตามนี้จะช่วยเพิ่มสมาธิในการรับประทานอาหาร ช่วยให้การรับอาหารเป็นไปโดยสะดวก ไม่ตกเลอะเทอะเปรอะเปื้อน เต็มไปด้วยความระมัดระวัง

๓) รับบิณฑบาตพอสมควรกับแวง (ไม่รับแวงมากเกินไป)

หมายถึง การรับบิณฑบาตจากผู้มีจิตศรัทธาจะต้องรับให้เสมอเหมือนกัน ไม่เลือกปฏิบัติในการรับบิณฑบาตแวงมากกว่าข้าว หรือข้าวมากกว่าแวง ซึ่งจะช่วยให้ชาวอาเซียนเป็นผู้ใส่ใจในการรับประทานอาหารโดยจะแบ่งสัดส่วนในการใช้ข้าวกับแวงในสัดส่วนที่เหมาะสม

๔) รับบิณฑบาตแค่พอเสมอขอบปากบาตร



หมายถึง การรับบิณฑบาตในปริมาณพอดี ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป หากชาวอาเซียนทำได้เช่นนี้ จะทำให้ไม่เป็นคนโลภ ไม่ตะกละในการบริโภคน้ำ ยังผลให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับโภชนาการ

๕) ฉันทบิณฑบาตด้วยความเคารพ

หมายถึง การมุ่งรับประทานแต่เพียงเพื่อการตั้งอยู่ได้แห่งกาย ไม่มุ่งรับประทานเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน ไม่มุ่งรับประทานด้วยอาหารที่หรรษาราคาแพง แต่เน้นรับประทานเพื่อให้สะดวกในการใช้ชีวิตและมีเรี่ยวแรงพอจะประกอบกิจการงานหรือปฏิบัติธรรมได้

๖) ในขณะที่ฉันทบิณฑบาต และดูแลในบาตร

หมายถึง ความสำรวมในการรับประทานอาหาร ไม่วอกแวกกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบข้าง ไม่หันซ้ายมองขวาขณะรับประทานอาหาร ให้มีสมาธิสูงสุดกับอาหาร เพราะหากเดินเล่ออาจได้รับอันตรายจากขณะรับประทานอาหารได้ เช่น ก้างปลาติดคอเพราะเอาก้างปลาออกไม่หมด หรือระบบย่อยอาหารทำงานหนักเคี้ยวข้าวไม่ละเอียด หรือปากเป็นแผลเพราะความร้อนของอาหารหากระวังไม่มากพอ เป็นต้น

๗) ฉันทบิณฑบาตไปตามลำดับ (ไม่ซุกให้แหว่ง)

หมายถึง การห้ามมิให้หยิบข้าวในที่ที่เดียวจนเป็นหลุมลึก เป็นจรียวัตรในการรับประทานอาหารที่ดีเพื่อให้ชาวอาเซียนได้โภชนาการหรือสารอาหารมากขึ้น เพราะหากหยิบทานในที่ที่เดียวมากเกินไปอาจทำให้อ้วนเร็วและไม่อยากหยิบที่อื่นมาทาน

๘) ฉันทบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง ไม่ฉันทแกงมากเกินไป

หมายถึง การห้ามมิให้บริโภคเฉพาะกับหรือข้าวเพียงอย่างเดียว เพราะจะทำให้ชาวอาเซียนได้รับสารอาหารไม่ครบทุกหมู่ ทำให้มีคุณค่าทางอาหารน้อยและไม่พอในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย เมื่อชาวอาเซียนได้รับสารอาหารมากขึ้น ร่างกายก็จะแข็งแรงยิ่งขึ้นด้วย

๙) ฉันทบิณฑบาตไม่ขยำแต่ยอดลงไป

หมายถึง ควรเกลี่ยข้าวให้เสมอกันเมื่อมีข้าวพูนจานก่อนเริ่มรับประทานอาหาร เพื่อให้ข้าวและกับคกुकเคล้าเข้ากันซึ่งจะช่วยให้ชาวอาเซียนมีโอกาสได้รับประทานข้าวและกับเสมอกัน อีกประการเป็นการให้เกียรติผู้เป็นเจ้าของข้าวและกับข้าวนั้นด้วย

๑๐) ไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก

หมายถึง การไม่แกล้งใช้ข้าวกลบแกงเพื่อหวังให้ได้แกงมากขึ้น เป็นการฝึกให้ชาวอาเซียน



มีนิสัยมักมากในการบริโภค ไม่ละโมภะอยากได้ อันจะช่วยให้ชาวอาเซียนไม่มีทุกข์เวลาไม่ได้ตั้งใจด้วย

๑๑) ไม่ขอเอาแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน หากไม่เจ็บไข้

หมายถึง มารยาทในการรับประทานอาหาร เมื่อรับประทานอาหารตามเวลาปกติแล้ว ก็จะทำให้ชาวอาเซียนไม่ได้สารอาหารที่มากเกินไปร่างกายต้องการ ยังผลให้ชาวอาเซียนมีนิสัยในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องมากขึ้นและมีสุขภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑๒) ไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ

หมายถึง การไม่สนใจกับข้าวของผู้อื่นว่ามีความสมบูรณ์ในโภชนาการหรือไม่ ด้วยหวังจะให้ตนไม่ต้องแบ่งปันอาหารให้ หลักปฏิบัตินี้ทำให้ชาวอาเซียนไม่เลือกปฏิบัติในการแบ่งปันอาหาร ฝึกใจให้ไม่ลำเอียง มีบรรยากาศในการรับประทานอาหารที่ดี

๑๓) ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

หมายถึง การไม่ทำขนาดคำข้าวให้ใหญ่ไปหรือเล็กไป จะช่วยให้ชาวอาเซียนมีกริยาที่สุภาพและได้รับคำชื่นชมเพราะมีความสวยงามในการร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น

๑๔) ทำคำข้าวให้กลมกล่อม

หมายถึง การทำขนาดคำข้าวแต่พอดีปาก เพื่อให้ชาวอาเซียนรู้จักแบ่งขนาดของคำข้าวให้พอเหมาะแก่การขบเคี้ยว ช่วยแบ่งเบาภาระของระบบย่อยอาหารและได้อรรถรสในการรับประทานอาหารด้วย

๑๕) ไม่อ้าปากเมื่อคำข้าวยังมาไม่ถึง

หมายถึง การสำรวมในการบริโภคให้ชาวอาเซียนอ้าปากเฉพาะเมื่อคำข้าวมาถึง และขณะเคี้ยวก็ไม่อ้าปาก ทำให้ชาวอาเซียนมีกริยาที่สำรวมมากขึ้น

๑๖) ไม่เอามือทั้งมือใส่ปากในขณะฉัน

หมายถึง การไม่เอานิ้วล้วงเข้าไปในปากหรือดูดเลียนิ้วขณะขบเคี้ยว เพราะทำให้การรับประทานอาหารของชาวอาเซียนดูสกปรก ไม่เหมาะสม อาจทำให้มีเชื้อโรคบางชนิดเข้าสู่ร่างกายได้

๑๗) ไม่พูดในขณะที่มีคำข้าวอยู่ในปาก

หมายถึง การไม่สนทนากันระหว่างรับประทานอาหารเพราะอาจทำให้อาหารในปากของชาวอาเซียนร่วงลงมาได้ ทำให้ภาพลักษณ์ของชาวอาเซียนไม่น่ามอง

๑๘) ไม่ฉันโดยการโยนคำข้าวเข้าปาก

หมายถึง การไม่โยนคำข้าวเข้าปากเพราะเป็นกริยาที่ชุกชอน ชาวอาเซียนควรเคารพ



อาหารเพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายชาวอาเซียนเจริญเติบโต

๑๙) ไม่ฉันทัดคำข้าว

หมายถึง การทานอาหารของชาวอาเซียนไม่ควรมูมามจนเกินไปเพราะเป็นการไม่สำรวม ทำให้ชาวอาเซียนอึดเร็วและอาจได้รับสารอาหารไม่เสมอกันได้

๒๐) ไม่ฉันทำกระพุงแก้มให้ตู่ย

หมายถึง การไม่อมข้าวไว้ในปริมาณมากๆ เพราะทำให้กิริยาดูไม่งามขณะเคี้ยว ส่งผลให้ชาวอาเซียนไม่ได้รับการเคารพจากคนอื่นมากเท่าที่ควร

๒๑) ไม่ฉันทปลางสะบัดมือปลาง

หมายถึง การไม่สะบัดให้เกิดความรำคาญแก่ผู้อื่น หากข้าวหรือแกงติดมือให้ใช้น้ำล้างเพื่อให้ชาวอาเซียนเป็นที่เลื่อมใสแก่คนอื่นมากขึ้นด้วย

๒๒) ไม่ฉันทโปรยเมล็ดข้าว

หมายถึง การห้ามไม่ให้ทำข้าวหกลงบนพื้น เพราะเป็นการไม่สำรวมอย่างมาก ฉะนั้นชาวอาเซียนควรรักษาข้าวไว้ในจานอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดความสวยงามในการรับประทานอาหาร

๒๓) ไม่ฉันทแลบลิ้น

หมายถึง การระวังกิริยามารยาทในการรับประทานอาหารเพื่อมิให้ภาพพจน์ของชาวอาเซียนน่าเกลียด

๒๔) ไม่ฉันทดั่งจับๆ

หมายถึง การสำรวมกิริยาอาการให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเพื่อให้ชาวอาเซียนมีบุคลิกที่ดึงดูดมากขึ้น

๒๕) ไม่ฉันทดั่งซูดๆ

หมายถึง การควบคุมกิริยาไม่ให้มีเสียงดังขณะรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเพื่อให้ชาวอาเซียนรักษาบุคลิกที่น่าดึงดูดไว้ได้

๒๖) ไม่ฉันทเลียมือ

หมายถึง การไม่แลบลิ้นเลียอาหารที่ติดมือหรือเลียอาหารที่ติดช้อนเพื่อให้ชาวอาเซียนมีความสุขภาพในการรับประทานอาหาร

๒๗) ไม่ฉันทขอตบาตร

หมายถึง การไม่ตะล่อมข้าวที่ไม่พอดีคำมารวมกันรับประทาน เป็นการฝึกให้ชาวอาเซียนได้นำเศษข้าวติดจานไปจุนเจือแก่ชีวิตอื่นและจะได้อันสงส์จากการแบ่งปันเศษอาหารนั้น



ด้วย

๒๘) ไม่ฉันทเลียริมฝีปาก

หมายถึง การหลีกเลี่ยงการเลียริมฝีปากหากเปื้อนโดยชาวอาเซียนอาจใช้ผ้าเช็ดหรือใช้น้ำล้างออกเพื่อให้เกิดความสุภาพขณะรับประทานอาหาร

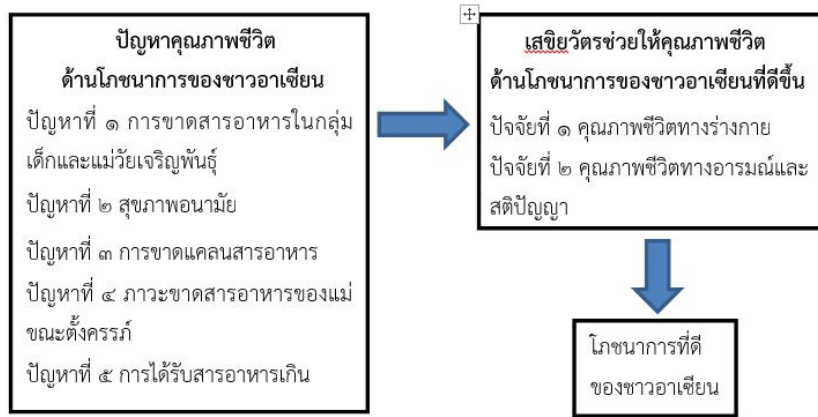
๒๙) ไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

หมายถึง การล้างมือที่เปื้อนให้สะอาดก่อนจับภาชนะอื่นเพื่อมิให้ภาชนะอื่นเปื้อนไปด้วยซึ่งช่วยให้ชาวอาเซียนไม่ติดเชื่อโรคบางชนิดได้

๓๐) ไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวหลงในบ้าน

หมายถึง การไม่เทเศษอาหารทิ้งขว้าง หากจะทิ้งต้องทิ้งในที่ที่เหมาะสมเป็นการฝึกให้ชาวอาเซียนรู้จักเคารพอาหารและใช้อาหารให้ได้ประโยชน์สูงสุดด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า แม่เสขียวัตรที่ว่าด้วยหมวดโภชนปฏิบัติจะเป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์เพื่อให้เกิดความงดงามตามสมณสาธูปในการทำภารกิจคือการฉันอาหารด้วยอาการที่น่าเลื่อมใสและเพื่อสุขอนามัย แต่เมื่อชาวอาเซียนได้นำหลักนี้มาปรับใช้ในบริบทของประชาคมอาเซียนแล้ว คณะผู้เขียนจึงมั่นใจว่าจะสามารถสร้างอรรถประโยชน์มากมายมหาศาลต่อสังคมส่วนใหญ่ได้อย่างแน่นอน เพราะเป็นสารัตถะที่ละเอียดอ่อนมาก เนื่องจากเป็นการให้ความสำคัญกับอากัปกิริยาในการรับประทานอาหาร ซึ่งมีสังคมโลกน้อยมากที่จะเข้ามาแนะนำเกี่ยวกับเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่เป็นเรื่องโชคดีที่ว่าการใช้ชีวิตแถบเส้นศูนย์สูตร (equator) ไม่แตกต่างกัน ทั้งสังคมไทยและสังคมอาเซียนก็เป็นสายใยที่มีบริบท (context) ด้านวัฒนธรรมประเพณีที่ใกล้เคียงกันมาก เมื่อปัญหาคุณภาพชีวิตด้านโภชนาการได้รับการแก้ไข การแสดงออกทางอารมณ์สติปัญญาของชาวอาเซียนก็จะเติบโตไปด้วยกัน ทำให้สุขภาพอนามัยของชาวอาเซียนดียิ่งขึ้น



แผนภาพที่ ๑.๑ เส้นทางการผลักดันให้ชาวอาเซียนมีโภชนาการที่ดี (ที่มา: คณะผู้เขียน, ๒๕๖๑)

บทส่งท้าย

ปัญหาโภชนาการเกิดจากการขาดสารอาหารเป็นส่วนใหญ่นับวันภาวะทุพโภชนาการก็ยิ่งเป็นปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาขาดสารอาหารเพราะความยากจนและการกินไม่ถูกสุขอนามัยทำให้ภาวะโภชนาการไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้คุณภาพชีวิตทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาไม่สามารถต้านทานโรคได้ ฉะนั้นเสขียวัตตรจึงเป็นข้อควรปฏิบัติที่จะสามารถลดปัญหาด้านโภชนาการของชาวอาเซียนได้ เพราะเป็นจริยวัตรที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ กิริยามารยาทหรือท่าทางการเคลื่อนไหวขณะรับประทานอาหาร ผู้ที่รู้จักวางตนให้เหมาะสมตามหลักเสขียวัตตรนี้ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี เป็นที่น่าประทับใจแก่ผู้พบเห็นโดยทั่วไป ดังนั้นสังคมอาเซียนพึงต้องตระหนักเกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเป็นพิเศษ การร่วมมือประสานงานอย่างจริงจังจะช่วยให้สังคมอาเซียนอยู่ดีกินดีและมีความสุข การถือกำเนิดของประชาคมอาเซียนจึงเป็นการเหมาะสมแล้วที่ภูมิภาคนี้จะได้ทำความเข้าใจใน “หลักธรรม” ที่ชื่อว่า เสขียวัตตร ให้แพร่หลายไปสู่ “หลักทำ” เพื่อประโยชน์โดยรวมของชาวอาเซียน สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” แปลว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

หนังสือทั่วไป.

โซ ยอง-ซุน. (๒๕๕๔). **Why? อาหารและโภชนา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

พระธรรมโกศาจารย์. (๒๕๕๙). **คู่มือมนุษย์เรื่องพุทธศาสนากับคนทั่วไป**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เล็ยงเชียง.

ภัทรพล ศิลปาจารย์. (๒๕๕๙). **เหนียวชั่วคราว สบายชั่วคราว**. กรุงเทพฯ: สตีลคันทันท์โรว์.

โรเจอร์ แมทธิสเซน .(๒๕๕๗).**เวียดนามประสบปัญหาโรคอ้วนพร้อมๆ กับปัญหาทุพโภชนาการ**. [ออนไลน์], <https://www.voathai.com/a/vietnam-nutrition-tk/๒๕๖๑๖๖๗.html>

ลัดดา เหมาะสุวรรณ .(๒๕๕๗), **ปัญหาของทารกและเด็ก**. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สถาบันพลังจิตตานุภาพ. (๒๕๕๐). **ทำวัตรสวดมนต์**. กรุงเทพฯ: สยามมาพรการพิมพ์.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (๒๕๕๔). **นวโกวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๒. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สลาเมท รียาตี ยูไวโน. (๒๕๕๘). **สุขภาพทารกและมารดา**, [ออนไลน์],

<http://aseanwatch.org/๒๐๑๒/๑๑/๑๔/อินโดนีเซีย-๕-๑๒-พ.ย.-๕๕/>

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์. (มปป.). **การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต**. กรุงเทพฯ: สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์.

ศิริพันธ์ จุลกรังคะ. (๒๕๔๑). **โภชนาศาสตร์เบื้องต้น**. [ออนไลน์],

<https://sites.google.com/site/foodtechnology๒๔/home/sar-xahar-kab-chiwit-praca-wan/hlapho-chna-kar>

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๑ <https://www.dailynews.co.th/article/๖๐๙๒๔๑>



๒. ภาษาอังกฤษ

Bourdieu P., (1977). “**Outline of a Theory of Practice**”, Cambridge, Cambridge University Press.

Debby Mayne. (2017). **Social Etiquette Tips**. The Spruce.

Norbert Elias. (1994). “**The Civilizing Process**”, Oxford Blackwell Publishers.

Petersen A., Lupton D., (1996). “**The Healthy Citizen**”, in The New Public Health – Discourses, Knowledges, Strategies, London, SAGE.

Richerson and Boyd. (1997). “**The Evolution of Human Ultra Sociality**”, in press: I. Eibl-Eibesfeldt and F. Salter, eds. Ideology, Warfare, and Indoctrinability.