



มังสวิรัต: แนวทางการดำรงชีวิตที่ดี

Vegetarian: A Good Way to Live

พระวงศ์สรสิทธิ์ รัตกโร

Phra Wongsorasi Ratikaro

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาปรัชญา

Ph.D. Student Department of Philosophy

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Gradual School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: ratikaro0529@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “มังสวิรัต : แนวทางการดำรงชีวิตที่ดี” นี้เขียนขึ้นเพื่อแนะนำให้ผู้ที่ไม่เคยรู้เรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตมาก่อนเลยได้เข้าใจอย่างกว้างๆ มังสวิรัตคืออะไร มีสาระอย่างไร การแนะนำให้ทราบเกี่ยวกับเรื่องมังสวิรัตมีหลายแบบ แต่ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์หลักๆ ที่สำคัญดังต่อไปนี้ เพื่อให้ได้ทราบถึงแนวทางการสร้างชีวิตที่ดีในมุมมองของศาสนา เพื่อให้ทราบถึงทัศนคติความเป็นจริงของชีวิตอีกมุมมองหนึ่ง และเพื่อให้ทราบถึงเรื่องความเชื่อที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำเนินชีวิต ดังนั้น บทความนี้จึงเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตเป็นปรากฏการณ์ที่สะท้อนความจริง ความเชื่อ ศาสนา และปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารยังสำคัญในประเด็นความเชื่อจะช่วยให้จิตวิญญาณบริสุทธิ์ อาจกล่าวได้ว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัต สามารถทำให้ถึงภาวะของการมีชีวิตที่ดีที่มีคุณค่า และความสัมพันธ์ของมวลมนุษยชาติ

คำสำคัญ: มังสวิรัต, การดำรงชีวิตที่ดี

Abstract

This article titled “Vegetarian: A Good Way to Live” is written to suggest that people who have never known about vegetarian food consumption before gained widespread understanding. What are vegetarians? There are many types of vegetarian referrals, but the authors have the following key objectives: To learn about the way to create good in a cult perspective, To be aware of the reality of life in order and To know the beliefs that are the fundamental factors necessary for life. Therefore, this article is involved in lifestyle as a phenomenon that reflects the truth. beliefs, religions, and fundamentals necessary to Human livelihoods are also important in the point of belief, helping purify the spirit, it can be said that consuming vegetarian food. It can make a state of good living, valuable and relationship of humanity.

Keyword: Vegetarian, a good approach to living.



1. บทนำ

สิ่งที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตที่เรียกว่าปัจจัยสี่นั้น ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ปัจจัยทั้งสี่นี้ภาษาพระท่านเรียกว่า “นิสย เครื่องอาศัยของชีวิต” อาหารนั้นเป็นปัจจัยอันดับแรก เมื่อร่างกายขาดอาหาร ย่อมต้องการอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกาย เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2560 : 993) ไม่เฉพาะคนและสัตว์เท่านั้น พืชพันธุ์ต้นไม้ต่าง ก็ต้องมีอาหาร อาหารสำหรับมนุษย์ก็มีต่างๆ กัน ตามท้องถิ่นภูมิประเทศ อย่างในบ้านเราก็แปลกๆ รสกัน เช่น เครื่องจิ้มภาคกลางน้ำพริก ภาคอีสานปลาร้า ภาคใต้น้ำบูดู ภาคเหนือน้ำพริกฮ่อ บ้านเราขนาดเท่านี้ก็ยิ่งแตกต่างกันเช่นนี้ แล้วทั่วโลกจะเป็นอย่างไร คนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ถึงเวลาอาหารแล้วจะรับประทานอะไรก็ตามถ้าขาดข้าวแล้วมีความรู้สึกเหมือนไม่อิ่ม เคยมีผู้รับประทานขนมปังจนรู้สึกไม่อิ่ม เหมือนข้าว พอมื้อกลางวันต้องนั่งหัวเราะชวนให้รับประทานอะไรก็สิ้นศรัทธา

2. มุมมองศาสนา: มนุษย์ผู้แสวงหาความดี

ศาสนาหลายศาสนาและกลุ่มผู้ปฏิบัติจิตต่างๆ สนับสนุนอาหารมังสวิรัต เนื่องจากทุกชีวิตจำเป็นต้องอยู่โดยทำให้เกิดความทุกข์ทรมานมิได้ ตามทัศนะของศาสนาต่างๆ และกลุ่มผู้ปฏิบัติจิต ซึ่งเป็นพวกที่มีจิตใจอันประเสริฐสมเป็นมนุษย์มีอยู่ว่า สัตว์หาใช้ทาสและอาหารของมนุษย์ไม่ แต่เป็นเสมือนน้อยชายหญิงของเรา และยังเตือนให้สำนึกว่าเป็นการไม่ยุติธรรม ไม่ถูกต้องที่มนุษย์เป็นต้นเหตุทำให้สัตว์ได้รับความเจ็บปวดทรมาน และทำลายชีวิตมันอย่างโหดร้ายทารุณ เว้นไว้แต่เราจะรอดตายได้ก็ต่อเมื่ออาศัยอาหารที่ได้จากสัตว์อย่างแท้จริงเท่านั้น เพราะว่าเป็นไปได้สำหรับมนุษย์เรา ที่จะมีชีวิตอยู่โดยมีสุขภาพสมบูรณ์กว่าทั้งๆ ที่ไม่กินเนื้อสัตว์ ถ้าจะมีคำถามว่านิสยชอบกินเนื้อสัตว์เป็นความชอบธรรมและมีความยุติธรรม กับบรรดาสัตว์ต่างหรือไม่ แน่จนคำตอบก็คือสัตว์ไม่เต็มใจที่จะสละชีวิตของมัน เพื่อบุคคลจะได้มีเนื้อสดมากินบำรุงความสุขกันอย่างนี้มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความคิด มีปัญญา แสวงหาความรู้ต่างๆ ศึกษาค้นหาธรรมชาติของความเป็นจริง รวมไปถึงความรู้ในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด เราทราบจากประวัติศาสตร์ที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่ต้น ถือว่าอาหารมังสวิรัตถือว่าเป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์ ชาวกรีกอียิปต์ และฮีบรูโบราณได้เขียนไว้ว่าคนกินผลไม้เป็นอาหาร บรรดาพระผู้ชาญฉลาดของอียิปต์สมัยโบราณไม่เคยกินเนื้อสัตว์เลย เหล่านักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของกรีกหลายต่อหลายท่าน รวมทั้งท่านเหล่านี้ด้วย คือ พลาโต (Plato) โซเครตีส (Socrates) และพีทาโกรัส (Pythagoras) เป็นผู้สนับสนุนการกินอาหารมังสวิรัตอย่างแข็งขัน (นพ. ปัญจะ ไม้เกตุ, 2525 : 153) ตลอดสมัยอารยธรรมอันรุ่งเรืองของชาวอินเดียแดงเผ่าอิงคา (เชื้อสายกษัตริย์โบราณแห่งประเทศเปรู) คนเผ่านี้กินอาหารมังสวิรัตด้วยเช่นเดียวกัน

พระคริสตธรรมคัมภีร์กล่าวไว้อย่างชัดเจน ดังปรากฏในเยเนซิส 1 : 29 “พระเจ้าตรัสว่า ‘ดูเถิด เราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ทั่วพื้นแผ่นดิน และต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้าเป็นอาหารของเจ้า’ และยังมีข้อห้ามกินเนื้อสัตว์ เยเนซิส 9 : 4 “แต่อย่างกินเนื้อ เลือดซึ่งมีชีวิต” นักบุญเปาโล ซึ่งเป็นเอกอัครสาวกคนหนึ่งของพระเยซู ได้เขียนจดหมายไปถึงธรรมิกชนในกรุงโรม มีข้อความตอนหนึ่งว่า “เป็นการดีที่จะไม่กินเนื้อสัตว์....” โรม 14:21 เมื่อเร็วๆ นี้ มีนักประวัติศาสตร์กลุ่มหนึ่งได้ค้นพบหนังสือโบราณหลายเล่ม คล้ายคลึงกับพันธสัญญาใหม่ บรรยายถึงการดำเนินชีวิตและพระวจนะของพระเยซู กล่าวถึงให้ละเว้นการฆ่าสัตว์และกินเนื้อสัตว์ คนฆ่าสัตว์ก็เหมือนกับฆ่าตนเอง คนกินเนื้อสัตว์ก็เหมือนกับกินซากศพ และกระเพาะของคนนั้นก็คือหลุมฝังศพ ชาวคริสต์ทราบดีว่าพระเยซูทรงกำชับความรักเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายเหมือนรักตัวเอง (กิริติ บุญเจือ, 2551 : 169) ชาวฮินดูโบราณใน



ประเทศอินเดียห้ามอยู่เสมอเรื่องกินเนื้อสัตว์ พระคัมภีร์อัลกุรอานของพระมหามุฮัมมัด ศาสนาอิสลาม (กิตติ บุญเชื้อ, 2551 : 169) (อิสลามแปลว่า ศาสนาแห่งสันติภาพ ชาวมุสลิมเมื่อพบปะกันก็ทักทายกันเป็นประจำว่า “ซาลาม มาลายกุม” แปลว่าจงมีสันติเถิด) ห้ามกิน “สัตว์ตาย เลือด และเนื้อ...” ผู้เผยพระวจนะของพระมหามุฮัมมัดรุ่นแรกผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นหลานชายของท่านเอง ได้ตักเตือนเหล่าสาวกศิษย์ว่า “อย่าทำให้กระเพาะของท่านเป็นหลุมฝังศพของสัตว์นานาชนิด

ดังนั้น ผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิตก็คือผู้ที่พยายามศึกษาทำความเข้าใจหลักนี้ นั่นคือการศึกษาศาสนา การปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง และเมื่อรู้แล้วก็พยายามปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลเพื่อจะได้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิที่ดี มีความสุข และทำดีเพื่อกรรมดีจะได้มาสนองต่อไปในอนาคตจะได้เดินตามเพื่อความปลอดภัยในชีวิตจิตวิญญาณที่จะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิข้างหน้าอีกก็ร้อยก็พันชาติมิรู้จบนั้นต่อไป

3. วิวัฒนาการพฤติกรรมการกินของมนุษย์

ในบรรดาสัตว์ด้วยกัน มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษกว่าสัตว์อื่นๆ แม้ว่ามนุษย์จะมีรูปร่างหน้าตาและพฤติกรรมที่จัดอยู่ในจำพวกสัตว์โลกด้วยกัน, แต่ในฐานะที่เป็นมนุษย์ๆ จึงแตกต่างจากสัตว์อื่นๆ เหล่านั้นจริงอยู่ในการจัดประเภทตามลักษณะวิวัฒนาการนั้น มนุษย์ก็จัดอยู่ในพวกสัตว์ และก็เป็นความจริงอีกด้วยว่ามนุษย์ก็มีการแสดงพฤติกรรมคล้ายๆ กับสัตว์อยู่บ่อยๆ ด้วย แต่ถึงกระนั้นมนุษย์ ก็ยังมีอะไรมากกว่าสัตว์อยู่ดี คือ เป็นมนุษย์ก็เพราะว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเภทนุ่มนวล มีเมตตา และมีสติปัญญาและความเฉลียวฉลาด มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีสามส่านึกในตัวเองสูงกว่าสัตว์อื่นๆ มีความสามารถพิเศษที่ทำให้รู้สึกในเรื่องความผิด ความถูก ความดี ความชั่ว มีความสามารถในอันที่ทำให้รู้จักตัดสินใจเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีและถูกต้อง ปฏิเสธสิ่งที่เลวและผิด ความรู้สึกทำให้รู้จักเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีและถูกต้องนี้เราจะพบได้เฉพาะในมนุษย์เท่านั้น อันนี้เองที่เรียกว่า สามส่านึกในคุณธรรมในความถูกต้องอันเป็นสิ่งที่ศาสนาสำคัญของโลกกล่าวว่าเป็นสิ่งสูงส่ง ลินเนอัส (Linnaeus, 2478 : 1707-78) ได้แบ่งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมออกเป็น 4 จำพวก

1. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและกินเนื้อสัตว์อื่นเป็นอาหาร เช่น สิงโต เสือ พินนากล่าวถึงช้างต้น ย่อยอาหารได้ง่ายและเร็วมาก เพราะมีลำไส้ยาวเพียงสามเท่าของความยาวของลำตัวเท่านั้น การที่ย่อยได้เร็วก็เพราะว่าเนื้อสดสลายเร็วมาก ด้วยเหตุนี้เอง ถ้าเนื้อตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จึงเป็นพิษต่อการไหลเวียนของโลหิต สัตว์ที่กินเนื้อออกล่าเหยื่อตอนกลางคืนกลางวันอากาศร้อนมันก็นอน มันจึงไม่มีต่อมเหงื่อสำหรับปรับให้ตัวเย็น

2. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่กินหญ้าและพืชผักอื่นและเคี้ยวเอื้อง เช่น ม้า ช้าง กระรอก เคลื่อนขึ้นๆ ลงๆ เคลื่อนไปข้างๆ เคลื่อนไปข้างหลังและมาข้างหน้า และการเคลื่อนไหวรวมหมดทุกประการ พินนากล่าวมาอย่างดีและโตกว่าเขี้ยวเล็กน้อย ซึ่งกลับกันกับของมนุษย์พินนากล่าวและพินนากล่าวที่อและสร้างมาอย่างวิเศษเพื่อบดและเคี้ยวอาหารอาหารชนิดนี้จะเริ่มย่อยในปากก่อนโดยสารชนิดหนึ่งที่มีในน้ำลายเรียกเอนไซม์ ระบบการย่อยของมนุษย์ก็เหมือนกับระบบการย่อยของกระต่าย ซึ่งธรรมชาติไม่ได้สร้างไว้สำหรับย่อยเนื้อสัตว์ มนุษย์ยังกินเนื้อสัตว์มากเท่าใดก็จะเป็นโรคมามากเท่านั้น

3. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่กินทั้งพืชผักและสัตว์อื่น เช่น หมี พินนากล่าวเมื่อเปรียบกับเขี้ยวพินนากล่าวและพินนากล่าวสลับกัน พวกหนึ่งที่อยู่สำหรับเคี้ยวอาหาร อีกพวกแหลมเพื่อฉีกเนื้อ ช้าง กระรอก



เคลื่อนไหวแบบเดียวกับสัตว์ที่กินทั้งพืชผักและเนื้อสัตว์อื่นๆ และเพราะมันมีชีวิตจากพืชผักและอาณาจักรสัตว์ จึงเห็นชัดว่ามันมีรูปฟันที่เหมาะสม เพื่อการนั้นๆ

4. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่กินผลไม้เป็นอาหาร เช่นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมจากทรวงอกที่มีคุณสมบัติคล้ายมนุษย์ เช่น อูรังอุตัง ชิมแพนซี ฟันหน้าเป็นระเบียบ มีเขี้ยวเจริญกว่าฟันกรามและๆ ฟันก่อนฟันกรามที่ชื่อ ขากรรไกรเคลื่อนไหวเช่นเดียวกับสัตว์ชนิดที่ 2 และ 3 มีการเคลื่อนไหวและลักษณะของฟันเหมือนมนุษย์ สัตว์ประเภทนี้รวมทั้งสัตว์จำพวกลิงที่เหมือนมนุษย์ คือ ไม่มีหาง กินผลไม้และผลไม้เปลือกแข็งชนิดต่างๆ เป็นอาหาร เหงื่อออกทางผิวหนังซึ่งมีขุมขนจำนวนมากหลายล้านเส้น มีกรามสำหรับบดและเคี้ยวอาหาร น้ำลายของมันเป็นด่างและมีเอนไซม์เพื่อย่อยอยู่ในปาก เสียชั้นหนึ่งก่อนเช่นเดียวกันกับสัตว์ประเภทกินใบไม้ใบหญ้า ลำไส้ของมันยาวมากขดเป็นวงยางถึง 12 เท่าของความยาวของลำตัวของมันเพราะย่อยผลไม้และผักได้ช้า

ดังนั้น มนุษย์เหมือนกับสัตว์ประเภทกินผลไม้ทุกอย่าง คล้ายคลึงกันมากกับสัตว์ประเภทกินหญ้าและแตกต่างกันมากกับสัตว์ประเภทกินหญ้าและแตกต่างกับสัตว์ประเภทกินเนื้อ ระบบการย่อยของมนุษย์ รูปร่างของฟันขากรรไกรและส่วนต่างๆ ของร่างกายแตกต่างจากสัตว์จำพวกกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารโดยสิ้นเชิง มนุษย์มีหลายอย่างที่เป็นไปทำนองเดียวกันกับลิง ชนิดไม่มีหาง เช่น ระบบการย่อยมีลำไส้ยาว 12 เท่าของความยาว หมายถึง ส่วนสูงของร่างกาย ที่ผิวหนังก็มีขุมขนเล็กๆ จำนวนเป็นหลายล้าน ให้น้ำระเหยออกมา ทำให้ตัวเย็นคือเหงื่อออก เราดื่มน้ำก็โดยวิธีดูดเหมือนอย่างสัตว์อื่นๆทั้งหลายที่กินผัก รูปร่างของฟันและขากรรไกรของเราก็เหมือนสัตว์ประเภทกินผัก และน้ำลายของเราก็เป็นด่างและผสมเอนไซม์สำหรับช่วยย่อยอาหารในปากเสียก่อน

หากแบ่งตามหลักสรีรศาสตร์แล้ว มนุษย์ไม่จัดอยู่ในสัตว์ประเภทกินเนื้อสัตว์อย่างชัดเจน เพราะกายวิภาคและระบบการย่อยของเราแสดงให้เห็นประจักษ์ว่าเรามีชีวิตอยู่ได้ด้วยการกินผลไม้ต่างๆ ผลไม้เปลือกแข็งชนิดต่างๆ ข้าวชนิดต่างๆ และผักต่างๆ ต่อเนื่องกันมานับเป็นเวลาหลายล้านปี หลังจากนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้าและลงมติว่าบรรพบุรุษของเราแต่บรรพกาลนั้นกินผัก ไม่กินเนื้อ นอกจากคราวที่ประสบยุคภัยอย่างมหันต์ เหตุการณ์เช่นนี้มีอยู่ครั้งหนึ่งคือตอนปลายของยุคน้ำแข็ง ในเมื่ออาหารที่ใช้กินกันตามปกติได้ผลไม้นี้ต่างๆ ผลไม้เปลือกแข็งชนิดต่างๆ และผักต่างๆ ไม่มีให้ได้กิน มนุษย์ในยุคนั้นก็จำต้องเริ่มกินเนื้อสัตว์เพื่อความอยู่รอดตาย นับว่าเป็นเคราะห์ร้ายที่มีประเพณีกินเนื้อสัตว์ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่หลังยุคน้ำแข็ง ไม่ว่าด้วยความจำเป็นเหมือนอย่างชาวเอสกิโม และชนเผ่าต่างๆ ที่อยู่ทางทิศเหนืออันไกลโพ้น โดยนิสัยโดยสภาพแวดล้อมหรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อย่างไรก็ตาม ในประวัติศาสตร์ตั้งแต่ต้นตลอดมากล่าวว่า มีทั้งรายบุคคลและกลุ่มคนเป็นจำนวนมากรู้ซึ่งถึงความสำคัญของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และทำให้ความคิดจิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส คนเหล่านี้ก็คือผู้ที่กินอาหารมังสวิรัต

ในที่สุดขอให้เราพิจารณาสัญชาตญาณ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่กินเนื้อสัตว์อ่อนกับสัตว์ที่กินพืชผักและเนื้อสัตว์ฆ่าเหยื่อและกินเนื้อทั้งๆ ที่มีเลือด สัตว์เหล่านี้กินตับไตไส้พุงและเคี้ยวกระดูกเช่นเดียวกับกินกล้ามเนื้อ มนุษย์ไม่กินเนื้อสัตว์ทั้งๆ ที่มีเลือดแต่กินหลังจากการปรุงให้สุกและใส่เครื่องเทศปรุงรสและดับกลิ่น ตัวอย่างเหล่านี้พยายามแสดงให้เห็นว่าตามธรรมชาติแล้วมนุษย์ไม่ใช่พวกกินเนื้อสัตว์หรือพวกกินพืชผักเป็นอาหาร และไม่ใช่พวกกินทั้งพืชผักและเนื้อสัตว์เป็นอาหาร แต่มนุษย์จำนวนมากได้กลายเป็นพวกที่กินทั้งเนื้อสัตว์และพืชผักเป็นอาหารโดยการดัดแปลง



4. หลักความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการกินมังสวิรัต

อหิงสาความไม่เบียดเบียนสิ่งที่มีชีวิต ข้อพิจารณาข้อที่มีประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด ได้แก่ สุขภาพ วิธีประหยัดใช้ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด แต่ไม่ใช่เหตุผลเดียวเพียงพอที่จะไม่กินเนื้อสัตว์ เพราะนอกจากนี้ยังมีเหตุผลที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่ง คือ เราไม่ควรทำลายชีวิตสัตว์โดยไม่จำเป็น ใครก็ตามที่เคยไปเห็นโรงฆ่าสัตว์สามารถเป็นพยานได้ว่า ตามความเป็นจริงแล้วสัตว์ได้รับความทุกข์ทรมานอย่างใหญ่หลวงในช่วงเวลาก่อนและขณะที่ถูกฆ่า ในสหรัฐแต่ประเทศเดียวสัตว์จำนวนถึงหลายล้านตัวต้องถูกฆ่าเป็นประจำทุกวัน เพื่อความต้องการเกี่ยวกับอาหารตามที่เราก็กักเอาว่าสมมติขึ้นคนเราจะต้องร้องไห้ ถ้าแมวหรือสุนัขที่เลี้ยงในบ้านถูกฆ่า แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงยอมอย่างเงิบๆ ให้ฆ่าสัตว์มาเลี้ยงตนวันละหลายล้านตัวต่อไปโดยไม่มีการหลีกเลี่ยง นักบุญผู้ยิ่งใหญ่อื่นๆ อีกหลายท่านก็มีความเห็นสอดคล้องกับความคิดนี้ การงานของคณะนักบุญนิกายต่างๆ คัดค้านการกินเนื้อสัตว์ โดยถือว่าเป็นของฟุ่มเฟือยที่ราคาแพงและอำมหิต ตั้งแต่ยุคต้นประวัติศาสตร์ตลอดมา บรรดานักปราชญ์และฝ่ายจิตวิญญาณได้ให้คำนำนาคัดเตือนเสมอว่า เราจะไม่สามารถวิวัฒนาการของจิตให้สูงขึ้นๆ หรือสร้างสังคมมนุษย์อันมีเมตตาธรรม เป็นรากฐานให้เกิดได้เลย จนกว่าเราจะเลิกนิสัยเหี้ยมโหดแห่งการกินเนื้อสัตว์

ถ้าคนไม่ได้กินเนื้อสัตว์ จะทำให้จิตใจอ่อนโยน ผิวพรรณผ่องใส เราต้องการเรียกร้องให้มีสันติสุขในทุกวันนี้มนุษย์ทั้งหลายพยายามเรียกร้องและแสวงหาคำว่าสันติภาพอันแท้จริงไม่เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแก่ มีดับ มีคนสร้างก็มีคนทำ มีคนสร้างก็มีคนใช้ เช่น เรื่องของการกินอาหารเนื้อสัตว์ เมื่อมีคนฆ่าก็มีคนกิน มีคนกินก็มีคนฆ่า ศาสนิกชนทุกศาสนาไม่ว่าศาสนาซิกข์ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนาพุทธ ศาสนาขงจื้อไม่มีศาสนาใดเลยที่สอนให้คนทำความชั่ว แต่ที่คนไปทำความชั่วขึ้นนั้นก็เนื่องมาจากมนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ชั่ว หรือไม่ก็ยอมตามอารมณ์ฝ่ายต่ำเองต่างหาก แท้ที่จริงแล้วศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนทำความดีด้วยกันทั้งสิ้น เช่น ชาวซิกข์ นิกายนามธารี สอนให้คนถึงหลักแห่งสัจจะและธรรมะ การเข้าถึงสัจธรรมเข้าถึงการไม่เบียดเบียนสัตว์ต่อไปได้ โดยทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตายไม่ได้เบียดเบียนสัตว์เลย อนึ่งเมื่อไม่เบียดเบียนสัตว์ก็ไม่มีโทษจริตและโมหจริตเข้ามาครอบงำ ก็ย่อมจะมีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ เนื่องด้วยไม่ถูกเบียดเบียนจากวิญญาณสัตว์ที่อาฆาตมาดร้ายต่อผู้ที่รับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์เหล่านั้น

การติดข้องในอาหาร ความอยากและกระตือรือร้นในอาหารทำให้อาหารกลายเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิต ซึ่งเป็นการตรงกันข้ามกับจิตที่ต้องการละสลесออก การรับรู้บางสิ่งบางอย่างให้สร้อยต่อลิ้นไม่ใช่เป็นความผิด เพียงแต่ต้องไม่ปรารถนาหรือมุ่งหวังอาหาร ยินดีในการได้มา ไม่มีการไม่พอใจหรือเสียที่ไม่ได้มา เราต้องวางแนวความคิดในทางสงบต่อการมีให้ติดข้องอย่างสมำเสมอไม่ผิดหวังหรือไม่แสดงความไม่พอใจออกมาเมื่ออาหารไม่มีรส มีจำนวนน้อย การรับประทานด้วยจำนวนจำกัด เจาะจงให้เป็นสิ่งจำเป็น ไม่มากไม่น้อย ไม่มีทั้งความกระตือรือร้นหรือความไม่พึงพอใจ

ช่วงนี้ทางธรรมถือว่า เป็นกระบวนการทำงานของร่างกาย ซึ่งเป็นวิบากเป็นกลางในทางจริยธรรม คือไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เป็นกุศลไม่เป็นอกุศล แม้แต่พระอรหันต์ก็มีความหิว (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2560 : 993) การครุ่นคิดถึงอาหารอยู่เสมอๆ และยุ่งยากรำคาญใจในเรื่องอาหารเป็นหนทางที่ผิดต่อความพยายามที่จะกำจัดความปรารถนาในอาหาร จงวางเรื่องอาหารในที่ที่ถูกต้องในชีวิต ณ จุดสมมติที่มุมเล็กๆ อย่างยุ่งและเพ่งจิตตรงอาหารแต่ให้มุ่งที่เรื่องๆ อื่นเป็นการเบี่ยงเบนไม่สนใจในอาหาร อย่าให้จิตใจยุ่งเกี่ยวกับเรื่องอาหาร แม้การรับประทานก็ให้อยู่ในปริมาณที่พอเพียงไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่มีความทะยานอยากหรือความไม่พึงใจปฏิบัติ เพื่อให้ร่างกายคงอยู่ในสภาพจิตใจ สิ่งที่ต้อง



ควรกำจัดออกคือความติดในรส ความอยากอาหาร ยินดีมากเมื่อได้อาหารที่ชอบ เสียใจ ไม่พอใจเมื่อไม่ได้ ให้ความสำคัญแก่อาหารจนเกินไป ต้องใช้ทางสายกลางเหมือนกับเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย ไม่ควรเพิกเฉยต่อธรรมชาติด้านความต้องการอาหาร หรือต้องการอาหารมากเกินไปมีทางควบคุมได้ 2 วิธี ได้แก่ วิธีที่หนึ่ง คือ การไม่ติดข้องรู้ว่าอาหารเป็นเพียงความจำเป็นของทางร่างกายและสำคัญต่อกระเพาะอาหาร รสชาตินั้นไม่สำคัญและอีกวิธีที่สอง คือ การรับประทานโดยไม่เลือกอาหารและไม่ว่าผู้อื่นจะว่าอาหารดี หรือเลวก็ตาม ให้ทำความรู้สึกว่ารสเท่าเทียมกัน รสในที่นี้ไม่ใช่รสของอาหาร แต่เป็นรสของความปลื้มใจ อย่าปล่อยปละละเลยร่างกายและปล่อยให้เสียประโยชน์ไปเป็นเรื่องที่ผิด ต้องไม่มีความต้องการหรือโลภ ในการบริโภค โดยไม่รับประทานตามความต้องการแต่เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ โดยมีความรู้สึกตัวไม่เก็บกต แต่เป็นการละ ละด้านความปรารถนาต่างๆ ด้วย เมื่อเราหยุดและแยกตัวเราจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย และไม่เอาใจใส่รสและเสียงเรียกร้องว่าเป็นตัวตนของเรา ปลุกฝังทางสายกลางและความสงบแห่งจิตเข้าไปสู่สติ โดยสังเกตที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายค่อยบริสุทธิ์ขึ้น สงบและสม่ำเสมอ เมื่อคลื่นแห่งรสมากระทบ ก็พิจารณาอย่างสุขุมและด้วยความไม่ข้องเกี่ยวกับประหนึ่งว่าเราสังเกตดูสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตัวเรา และปล่อยให้ผ่านไป สลัดทิ้งไปจากความสำนึกและความเคลื่อนไหวจริงๆ แล้วสติจริงจะเข้ามาแทนที่อย่างมั่นคง

รสเข้าสู่จิตได้สำนึก เมื่อจิตรับรู้ เราย่อมรู้ความปรารถนานั้น มันดูเหมือนว่าเป็นของเราเอง เพราะเรารู้สึกว่ามันขึ้นมาจากร่างกายของเรามาสู่จิตใจ และไม่รู้ว่ามันมาจากข้างนอก นึกว่าเป็นสิ่งที่ เป็นของร่างกาย ของการเป็นอยู่ สิ่งที่ทำให้มันรับผิดชอบไม่รู้ว่าจะเกิดจากเหตุภายนอก การสละรส คือ การสละส่วนที่ต้องการผลกมันออกมาจากความรู้สึกประหนึ่งว่าเป็นสิ่งปลอมเข้ามา เมื่อเรามีชีวิตอยู่ด้วย มีสติอย่างแท้จริง รสภายนอก เข้ามาจากภายนอก จากธรรมชาติเข้ามาสู่จิตและส่วนสำคัญของร่างกาย เราจะรู้สึกเช่นนี้ในสภาพมนุษย์ธรรมดาคนรู้ถึงรส เมื่อมันอยู่ที่นั่นเมื่อมันเข้ามาและพักอยู่จนเป็นนิสัย ดังนั้น มนุษย์จึงนึกว่ามันของเขาและเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขาเอง สภาพประการแรกที่จะกำจัดรส คือต้องมีสติด้วยสติอย่างแท้จริง การดำรงอยู่ของวิญญาณทำให้มีสติอย่างแท้จริงและทำให้การเคลื่อนไหวของธรรมชาติถูกต้องโดยอัตโนมัติ

มีผู้ทูลถามปัญหาพระพุทธเจ้าว่า “เอนกนามก็ อะไรถือว่าเป็นเอก” คือ เป็นหนึ่งหรือเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต ทรงตอบว่า “สพเพ สตตา อาหารภู จิติกา สัตว์ทั้งปวงดำรงชีพอยู่ได้ด้วยอาหาร อาหาร จึงชื่อว่าเป็นเอก” สิ่งที่เกี่ยวข้องการดำรงชีวิตที่เรียกว่าปัจจัยสี่นั้นได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ปัจจัยทั้งสี่นี้ภาษาพระเรียกว่า “นิสย เครื่องอาศัยของชีวิต” พระพุทธเจ้าทรงให้พระอุปัชฌาย์ บอกแก่พระบวชใหม่ตั้งแต่วันแรกทีเดียว

ถ้าคนเราเชื่อคำสั่งสอนในศาสนาว่า ทุกชีวิตต้องเวียนว่ายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ไม่ว่าในสวรรค์ ในนรก หรือในโลกมนุษย์จนกว่าจะสำเร็จอรหันต์หรือเข้าสู่แดนนิพพานก็ไม่ต้องเวียนเกิดอีกเช่นนี้แล้ว ก็จะทำให้คนๆ นั้นที่มีความเข้าใจซึ่งเช่นนี้ ย่อมต้องระมัดระวังเพื่ออนาคตชาติของตนเอง ตามหลักที่ว่า ถ้าจะเกิดดี ก็ต้องตายดี ถ้าจะตายดี ก็ต้องมีศีลบริสุทธิ์ คนที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเอามาเป็นอาหารหรือด้วย เหตุอื่นใด เป็นผู้ขึ้นชื่อว่า ขาดศีลข้อที่ 1 คือ ข้อห้ามฆ่าสัตว์ เมื่ออยู่ไม่มีศีลเวลาตายย่อมตายดีไม่ได้และเมื่อตายไม่ดีเช่นนี้แล้วก็จะให้ไปเกิดที่ต่ำได้อย่างไร

อุปสรรคสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์เราไม่สนใจที่จะมารับประทานอาหารมังสวิรัตกัน มากที่ควรถือ ความไม่เข้าใจถ่องแท้ในเรื่องความจริงของชีวิต ซึ่งจุดสำคัญที่สุดก็คือความไม่เชื่อถือใน หลักการเวียนว่ายตายเกิดและหลักกฎแห่งกรรม หลักนี้เป็นเรื่องที่ว่าในเมื่อเราไปบ้นทอนชีวิตผู้อื่น ชีวิตเราก็ถูกระบบชาติแท้จริงที่เรียกว่ากฎแห่งกรรมบ้นทอนให้สั้นลงด้วย ดังที่ท่านก็เคยประสบในสังคมเรา



โดยไม่ต้องรอถึงชาติหน้าก็มีอยู่บ่อยๆ เช่น คนที่ชอบล่าสัตว์ ก็มักประสบอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต เช่น ถูกปืนลั่นตายบ้าง ขับรถไปชนท้ายรถบรรทุก ถูกไม้รวกที่บรรทุกบนรถบรรทุกนั้นเสียบตายอย่างทารุณ น่าหวาดเสีย และปัจจุบันก็เป็นคติความกันอยู่ เช่น คติล่าเสือดำ หมีขอกก็ตามมาติดๆ เป็นต้น หรือคนฆ่าสัตว์ เวลาจะตายก็ร้องครวญครางดิ้นรนหนีความตายดูใครกำลังจะใช้อาวุธฆ่าตน และร้องเสียงเป็นสัตว์ที่ตนฆ่า เช่น เลี้ยงสุกร เลี้ยงวัวควาย เป็นต้น พวกนี้ตายไปแล้วจะต้องไปเสวยกรรมอย่างไร คงไม่ต้องคาดคะเน กันมาก เพราะอาการก่อนจะตายของเขาได้สื่อให้เห็นไว้ตั้งแต่ก่อนจะจากโลกนี้ไปแล้ว

ข้อสังเกตของระดับของการบริโภคมังสวิรัต VEGETARIAN นั้นเท่าที่พบเห็นมี 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ 1 ผู้งดเว้นเฉพาะเนื้อเท่านั้น ไข่ นม ถือว่าไม่ใช่เนื้อยังรับประทานได้

ประเภทที่ 2 ผู้บริโภคผักเท่านั้น นม ไข่ ก็ไม่รับประทาน ผู้ที่เคร่งครัดถึงขนาดไม่ใช้สิ่งที่เป็นเครื่องใช้ที่ทำด้วยหนังสัตว์ เช่น กระเป๋า เข็มขัด รองเท้าจากสัตว์ทั้งหลาย

ประเภทที่ 3 ผู้ที่ไม่บริโภคอาหารที่มีกลิ่นคาว (อาหารเจ) แม้แต่ผักที่มีกลิ่นคาวหรือรสจัด เช่น กระเทียม หอม ก็ไม่รับประทาน

นักบริโภคผักหรือมังสวิรัต (Vegetarian Congress) ทั่วโลกได้รวมตัวกันจัดตั้งสภาขึ้นมีชื่อว่า WORLD VEGETARIAN CONGRESS ซึ่งการประชุมสภามังสวิรัตแห่งโลกมีนักวิชาการต่างๆ หลายชาติ บรรยายคุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัต และชี้โทษของการบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นเรื่องน่าสนใจและมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง และคุณสมบัติพิเศษที่มีอยู่ในตัวมนุษย์นี้เองทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นๆ ทั้งปวง อาจกล่าวได้ว่า การกิน การนอนและความต้องการทางกายนั้น มนุษย์กับสัตว์มีเหมือนกัน แต่ความสำนึกในเรื่องคุณธรรม การมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้องด้วยคุณธรรม นั้นเองที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ คุณธรรมทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ ปราศจากคุณธรรมเสียแล้ว มนุษย์ก็คือสัตว์หรืออาจจะเลวยิ่งกว่าสัตว์ด้วยซ้ำไป

หลักของการเวียนว่ายตายเกิดก็ดี หลักกฎแห่งกรรมก็ดี เป็นหลักตามธรรมชาติที่ทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ หรือเทพพรหม หรือเปรต อสุรกายในนรกโลกก็ย่อมต้องประสบทั้งสิ้น เป็นหลักที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงตรัสรู้ ทรงเห็นแล้วนำมาสั่งสอนมนุษย์ให้ทราบเพื่อให้มนุษย์พึงสังวรอย่าได้กระทำความผิดดังนี้ หลักนี้จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือไม่เชื่อของใคร กล่าวคือ แม้ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตามหลักนี้ก็ยังคงมีอยู่จริงและทุกคน กล่าวคือ แม้ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตามหลักนี้ก็ยังคงมีอยู่จริงและทุกคนทุกชีวิตจะต้องเข้าสู่กฎเกณฑ์ของหลักเหล่านี้ด้วยกันทั้งสิ้นทุกคนทุกชีวิต

เรื่องของการเวียนว่ายตายเกิดจริง แล้วทุกคนย่อมเคยเกิดเป็นอะไรต่ออะไรกันบ้าง เช่น เรื่องพระเจ้า 500 ชาติ พระเจ้า 10 ชาติ (ขุ.ชา.อ. (ไทย) 19-20) พระพุทธเจ้าเคยเกิดเป็นช้างเป็นวัว และเป็นอะไรต่างๆ ฉะนั้นสัตว์ต่างๆ ที่เรากินนั้นอาจจะเป็นมิตร เป็นพ่อแม่ เป็นเมียของเราในอดีตชาติก็ได้และสัตว์เหล่านั้นไม่ยินดีในการที่เรากินเลย ถ้าสังเกตดู เมื่อท่านจับไก่เพื่อจะฆ่าเชือด ท่านจะเห็นว่าไก่มันจะทำตาปริบๆ และร้องเพื่อจะหนีออกไป คนมีศาสนาทุกคนนับถือพระเจ้าแต่ละองค์ พระเจ้าแต่ละองค์สอนให้มนุษย์มีเมตตา มีความรักซึ่งกันและกัน แต่คำว่าเมตตาและความรักนั้น ไม่ใช่เมตตาและรักเฉพาะมนุษย์เท่านั้น ต้องเมตตาไปถึงสัตว์ด้วย สัตว์ทุกชีวิตมีวิญญาณ เมื่อภาวะแห่งสัตว์ทุกชีวิตมีจิตวิญญาณ ท่านจะเห็นว่า วัวควายและเป็ดไก่ ถ้าเราจะฆ่าเขาจะรู้สึกเศร้าหรือน้ำตาไหล นั่นเป็นการที่ที่เราบอกว่าเราเป็นมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ



5. มุมมองของผู้เขียน

ผู้บริโภคมังสวิรัตมีร่างกายสมบูรณ์กว่าผู้บริโภคเนื้อสัตว์ มีคนเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวงว่าอาหารมังสวิรัตทำให้ผู้บริโภคอ่อนเพลีย ซีดเซียวและซีไรค์อันที่จริงผลของการศึกษาค้นคว้าหลายครั้งหลายคราวได้แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคมังสวิรัตกับผู้บริโภคเนื้อสัตว์ความทนทาน ความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหายเพลีย ในกลุ่มผู้บริโภคนเนื้อสัตว์ โดยผู้บริโภคมังสวิรัตสามารถทำงานได้นานกว่าผู้บริโภคนเนื้อสัตว์ตั้งสองถึงสามเท่าจึงจะหมดกำลัง และหลังการทดสอบแต่ละครั้งเขาพักหายเหนื่อยภายในเวลาเพียงหนึ่งในห้าของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ จากผลการทดสอบอันเด่นชัดเหล่านี้ย่อมแสดงว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารชั้นเลิศสำหรับบำรุงกำลัง ความทนทาน และความสามารถทางร่างกาย ที่จริงสัตว์ที่มีกำลังมากที่สุดและอายุยืนที่สุดในโลกได้แก่สัตว์ที่กินพืชผักทั้งนั้น เช่น ม้า วัว ควายและช้าง เหล่านี้ล้วนมีร่างกายใหญ่โตสมบูรณ์มีพลังแห่งความทนทานและมีกำลังมากมหาศาลจนทำให้มันสามารถบรรทุก ขน ลากของหนักใหญ่โต และทำงานอย่างยากตรำให้มนุษย์ได้ เป็นที่น่าสนใจที่มีบันทึกเกี่ยวกับนักกีฬาทั่วโลก ปรากฏว่านักบริโภคมังสวิรัตทำสถิติไว้หลายอย่าง เช่น มวยปล้ำ มวย เกินไกล ฟุตบอล วิ่งข้ามประเทศ เป็นต้น ที่จริงนักบริโภคมังสวิรัตมีความทนทานและมีพลังงานมากกว่าเพราะร่างกายของเขาไม่ต้องสูญเสียพลังงานปริมาณมากมายมหาศาลเพื่อทำลายพืชต่างๆ ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์นั่นเอง

จะได้อาหารบำรุงร่างกายเพียงพอหรือถ้าไม่บริโภคเนื้อสัตว์ หลายคนยังมีความกังวลเมื่อนึกอยากจะลองกินมังสวิรัต คนหนึ่งกล่าวว่าเขาจะได้อาหารบำรุงร่างกายเพียงพอหรือไม่กินเนื้อสัตว์และจะได้โปรตีนเพียงพอหรือไม่ต้องกังวลใดๆ ทั้งสิ้นสำหรับเรื่องนี้ แม้จะมีการณรงค์โฆษณาสรรพคุณกันอย่างมโหฬาร อาหารมังสวิรัตให้ธาตุบำรุงที่จำเป็นต่อร่างกายครบทุกประเภท ความจริงผลจากการศึกษาค้นคว้ามากมายได้แสดงให้เห็นแล้วว่า อาหารมังสวิรัตช่วยบำรุงกำลังมากกว่าอาหารเนื้อมากมายนัก เราหลงเชื่อกันตลอดมาว่าการกินเนื้อจำเป็นต่อสุขภาพ นักวิทยาศาสตร์ได้แยกประเภทเนื้อสัตว์เป็นอาหารชั้นหนึ่งและพืชผักเป็นอาหารชั้นที่สองรองลงมา อย่างไรก็ตามความจริงแล้วได้ถูกหักล้างไปแล้ว เพราะมีการค้นพบว่าโปรตีนในผักมีประโยชน์อย่างแท้จริงกว่าและบำรุงร่างกายได้ดีเท่ากับโปรตีนในเนื้อสัตว์ อันที่จริงโปรตีนที่เราต้องการนั้นประกอบด้วยสารอาหารเท่าเทียมกัน ตัวอย่างได้แก่ถั่วเหลืองและนมมีโปรตีนครบถ้วนด้วยเช่นกัน

สิ่งที่ควรเอาใจใส่ให้มากอย่างหนึ่งได้คือการนำผักข้าวและผลิตผลจากนมชนิดต่างๆ มาร่วมกันประกอบอาหารโดยวิธีใดๆ ก็ตาม จะได้โปรตีนมากกว่าที่ต้องการเสมอ ดังนั้นการบริโภคมังสวิรัตนั้นได้โปรตีนมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ไม่ว่าแห่งไหนตำบลใดในโลกหากท่านพบคนบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ให้พลังงานเพียงพอและผักชนิดต่างๆ ข้าวชนิดต่างๆ ถั่วชนิดต่างๆ เพียงพอแล้วที่นั่นท่านจะเห็นผู้คนมีสุขภาพดี แข็งแรงและรูปร่างใหญ่โตอีกด้วย

การกินอาหารมังสวิรัตนี้มีประโยชน์และง่ายมาก เช่น คนที่อยู่ในเมืองหลวงยิ่งสบาย เป็นต้น เช่น ในห้องนอนเราสามารถเพาะถั่วงอกขึ้นมาให้กินได้ เราไม่สามารถที่จะเลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่ในห้องนอนของเราได้นี้เป็นข้อพิสูจน์ว่าอาหารมังสวิรัตมีประโยชน์ต่อมนุษย์มากกว่าอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ ในแง่ของการจัดการเรื่องการผลิต อาหารมังสวิรัตชวนเรากินทุกเมื่อ สดๆ เราก็กินได้ แต่อาหารสัตว์นั้นเขาไม่ได้ชวนเรากินเลย เราฆ่าเสร็จก็มีกลิ่นเหม็นคาวก็ต้องอาศัยพืชพันธุ์คือหัวหอมหรือเครื่องเทศมาดับกลิ่นนั้นจึงกินได้ นี่เป็นข้อพิสูจน์ว่ากินอาหารมังสวิรัตดีกว่าการกินอย่างอื่นโดยเฉพาะเนื้อสัตว์

เคล็ดสำหรับการดำรงชีวิตของคนเราในยุคนี้ จากหน้าหนังสือพิมพ์เราได้เห็นและได้อ่านความเป็นไปของโลก ของสังคมเต็มไปด้วยความสับสนอลหม่านมีแต่เรื่องที่คอยแต่จะนำความเดือดร้อนเมื่อมองดูใบหน้าของคนทั้งหลายที่เดินผ่านไปมาเราจะเห็นริ้วรอยแห่งความเศร้าแสดงลักษณะว่ามี



ปัญหาชีวิต ด้วยเหตุนี้บุหรี เหล้า จึงขายดีรวมทั้งโรงภาพยนตร์ ราตรีสโมสรและสถานเริงรมย์ต่างๆ จึงหาเงินได้อย่างคล่อง คนเราต้องการคลายความตึงเครียด ต้องการหาซึ่งความอึดอัดบีบตันใจไม่มากนักน้อย ถึงเสียเงินไปบ้างเขาก็ยอมจ่าย แม้เพียงประเดี๋ยวเดียวก็ตามซึ่งในปัจจุบันจะเป็นที่ทราบกันว่าคนเป็นโรคเครียดอาจนำไปถึงการทำร้ายชีวิตตนเองและคนอื่น ปัญหาจากทางด้านจิตใจมากกว่าทางกาย อันนี้เป็นเรื่องที่พวกเราควรใคร่ครวญพิจารณา เราต้องพยายามเผยแพร่ความคิดอันนี้

โลกสนองความจำเป็นแก่ทุกคนได้เพียงพอ แต่ไม่พอสำหรับความโลภของมนุษย์ทุกคน ความต้องการอาหารจำนวนมากในอนาคตจะได้โปรตีนจากพืชพอตามความต้องการ ประเทศตะวันตกหลายประเทศในปัจจุบันนี้กำลังให้ทุนวิจัยในเรื่องอนาคตจะได้โปรตีนจากพืชพอตามความต้องการ โดยอาหารโปรตีนพืชจากผักอันมีรสชาติที่เป็นผลจากแป้งถั่วเหลือง แต่ชาวจีนคิดค้นการทำเต้าหู้ถั่วเหลืองมาหลายพันปีแล้วอาหารมังสวิรัตจะเป็นอาหารที่มนุษย์ต้องนำมารับประทานในอนาคตถ้าเราจะสงวนทรัพยากรธรรมชาติของเราไว้ และสิ่งสำคัญยิ่งกว่าก็คือชีวิตอันมีค่าของมนุษย์ทั่วโลก ผู้บริโภคมังสวิรัตในปัจจุบันคือคนของอนาคต นักมังสวิรัตปัจจุบันชี้ทางที่ทุกคนสามารถทำตามได้

6. สรุป

การบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นนับเป็นปรากฏการณ์ที่สะท้อนความจริง ความเชื่อ ศาสนาและปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของมนุษย์ที่ต่อเนื่องยาวนานมาควรเว้นจากการเบียดเบียน ในพระไตรปิฎกก็สอนว่าคนที่ฆ่าสัตว์อายุจะสั้น นั้นย่อมเป็นที่เข้าใจได้ได้ด้วยเลือด เนื้อของสัตว์ที่รับประทานเข้าไปนั้น ในที่สุดก็ย่อมจะต้องถูกตัดทอนให้สั้นลงด้วยเช่นกัน โดยอาจจะเป็นไปในรูปต่างๆ อาจตายด้วยอุบัติเหตุ ด้วยการทะเลาะวิวาท ด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่ชราตามปกติ หรือด้วยสงคราม เป็นต้น ถ้าอภิสถากรรมยังไม่ส่งผลในชาตินี้ก็ยังคงต่อไปในสักวันหนึ่งในอนาคตชาติอย่างแน่นอน เว้นแต่ผู้เป็นอริยบุคคลผู้บรรลุโลกุตระธรรมแล้ว ดังเช่นพระบรมศาสดาเจ้าทั้งหลาย รับประทานด้วยไม่มีอุปาทานยึดติดในความอร่อยไม่อร่อยเท่านั้น สำหรับบุคคลธรรมดาคงเป็นไปได้เพราะกระแสความหมองมัวแห่งจิตวิญญาณปิดกั้นทำให้

ผู้เขียนมีข้อเสนอว่าการเบียดเบียนสัตว์โดยรับประทานเนื้อสัตว์ ย่อมเป็นผลให้เกิดการฆ่าสัตว์ หรือการค้าขายสัตว์เพื่อฆ่าเช่นนี้ ไม่นับว่าเป็นการกระทำความดี เพราะเป็นการกระทำเพื่อก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สัตว์ด้วยเหตุนี้ผลแห่งกรรมชั่วในการมีส่วนให้เกิดการฆ่าสัตว์ด้วยการรับประทานเนื้อสัตว์นี้จึงต้องมีการตอบสนอง เหมือนกับคำกล่าวซึ่งมีอยู่ในบทความข้างต้นที่ได้กล่าวไว้แล้ว ว่าวันนี้เรากินเขาได้ วันหน้าเขาก็มีเหตุผลที่จะมากินเราได้เช่นกัน มนุษย์กลายเป็นผู้ปราศจากศีลธรรม เห็นผิดเป็นชอบ จิตใจโหดร้ายเหี้ยมเกรียมเกิดการข่มเหงเบียดเบียน วิวาทหุบตีทำร้ายเช่นฆ่าและที่สุดก็ถึงขนาดเป็นสงครามในระหว่งมนุษย์ด้วยกันเอง จนเป็นสงครามระหว่างประเทศและสงครามโลกขึ้นมา ด้วยเหตุนี้การมีผู้กล่าวว่า สันติภาพของโลกจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้ามนุษย์ยังรับประทานเนื้อสัตว์อยู่จึงเป็นความจริง

บรรณานุกรม

- กิริติ บุญเจือ, ศ. (2551). *คู่มือจริยศาสตร์ตามหลักวิชาการสากล*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซนปรี้นต์ติ้ง.
 เกหลง พานิช. (2521). *มันสมองของโลกที่ถูกมองข้าม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ.
 ปัญจะ ไม้เกตุ, นายแพทย์. *ศาสนากับมังสวิรัต*. กลุ่มประชาชนผู้สนับสนุนสันติภาพโดยสันติวิธี ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 2525.



มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 37. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด.

Linnaeus. (2478). *Systema Naturae*. Carolus, นักพฤกษศาสตร์ชาวสวีเดน, 1707-78.