Research Article

Received: 2025-08-27 **Revised:** 2026-03-27 **Accepted:** 2026-03-16

การวิเคราะห์ทางปรัชญาของหลักวิกาลโภชนา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

A Philosophical Analysis of the Principle of Vikalabhojana in Theravada Buddhism

สิตาพร มีรักษ์

Sitaporn Meeruk

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

Corresponding Author, E-mail: Sita_102@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักวิกาลโภชนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา 2) วิเคราะห์ความหมายและคุณค่าของหลักวิกาลโภชนาในมิติของการดำรงชีวิตและสุขภาวะของพระสงฆ์ และ 3) สังเคราะห์หลักวิกาลโภชนาในฐานะข้อเสนอเชิงปรัชญาว่าด้วยการควบคุมตนเองและการจัดระเบียบความปรารถนา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและตีความในกรอบแนวคิดทางพุทธปรัชญาและจริยศาสตร์

ผลการวิจัยพบว่า หลักวิกาลโภชนา มิได้เป็นเพียงข้อกำหนดทางพระวินัยเกี่ยวกับเวลาในการบริโภคเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการฝึกตนที่มุ่งควบคุมตัณหาและความยึดติดในกาย โดยการจำกัดช่วงเวลาแห่งการบริโภคได้ทำหน้าที่เป็นกลไกของการสร้างวินัยภายใน อันนำไปสู่การลดทอนอำนาจของความอยากและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของกายและจิต ทั้งยังสามารถตีความได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของจริยศาสตร์เชิงคุณธรรมที่เน้นความพอดีและความยับยั้งชั่งใจ

นอกจากนี้ การสังเคราะห์เชิงปรัชญาชี้ให้เห็นว่า หลักวิกาลโภชนาสามารถอธิบายได้ในฐานะ “เทคโนโลยีของตนเอง” ที่ใช้ในการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต และสังคม โดยมีบทบาททั้งในเชิงการฝึกปัจเจกบุคคลและการธำรงวินัยของชุมชนสงฆ์ อันนำไปสู่การสร้างเสรีภาพภายในและความสมดุลของการดำรงชีวิตตามแนวทางพุทธปรัชญา

คำสำคัญ: วิกาลโภชนา, พุทธปรัชญา, จริยศาสตร์เชิงคุณธรรม, การควบคุมตนเอง, สุขภาวะ

Abstract

This research article aims to (1) examine the principle of Vikalabhojana in Theravāda Buddhism based on the Pāli Canon and its commentaries, (2) analyze its meanings and values in relation to monastic life and well-being, and (3) synthesize the principle as a philosophical proposition concerning self-regulation and the organization of desire.

This study employs a documentary research methodology, drawing upon primary sources from the Pāli Canon and commentarial texts, as well as related academic works. The data are analyzed through content analysis and interpreted within the frameworks of Buddhist philosophy and ethical theory.

The findings reveal that Vikalabhojana is not merely a disciplinary rule concerning the timing of food consumption, but rather a systematic practice of self-cultivation aimed at regulating desire and reducing attachment to the body. By restricting the temporal conditions of consumption, the principle functions as an internal disciplinary mechanism that cultivates moderation, self-restraint, and holistic well-being. In this sense, it can be understood as a form of virtue ethics that emphasizes balance and the cultivation of moral character.

Furthermore, the philosophical synthesis suggests that Vikalabhojana may be conceptualized as a “technology of the self,” through which individuals restructure the relationship between body, mind, and social order. This principle operates both at the individual level—as a practice of self-discipline—and at the communal level—as a means of sustaining monastic order. Ultimately, it contributes to the realization of inner freedom and a balanced mode of living in accordance with Buddhist philosophical ideals.

Keywords: Vikalabhojana, Buddhist Philosophy, Virtue Ethics, Self-regulation, Well-being

บทนำ

การบริโภคอาหารมิได้เป็นเพียงกระบวนการทางชีวภาพเพื่อการดำรงอยู่ของกายสังขารเท่านั้น แต่ในมิติทางปรัชญา อาหารคือจุดตัดระหว่างความต้องการพื้นฐานกับระบบจริยศาสตร์ที่มนุษย์ใช้กำกับตนเอง ในปัจจุบันสังคมสงฆ์ไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ด้านสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญ ข้อมูลเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่าพระสงฆ์มีอัตราการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และภาวะไขมันในเลือดสูง เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่สอดคล้องกับหลักโภชนาการ (Sukruangkul, 2017) แม้ว่าในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์จะเสนอทางออกผ่านการจำกัดเวลาการกินหรือการควบคุมแคลอรี แต่ในทางพุทธปรัชญาปัญหาดังกล่าวสะท้อนถึงการขาดสมดุลระหว่าง “ตัณหา” (Desire) กับ “ปัญญา” (Wisdom) ในการปฏิสัมพันธ์กับวัตถุภายนอก

พระพุทธศาสนาเถรวาทได้วางรากฐานการจัดการกับความต้องการทางกายผ่าน “หลักวิกาลโภชนา” ซึ่งมิได้ทำหน้าที่เป็นเพียงข้อห้ามทางพระวินัยที่จำกัดการฉันอาหารในยามวิกาล (หลังเที่ยงวันถึงรุ่งเช้า) เท่านั้น (Thai Tripiṭaka, Vol. 2, pp. 120-125) หากแต่เป็นเครื่องมือทางจริยศาสตร์ที่มุ่งเน้นการฝึกฝน “กาลัญญุตา” หรือความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา และการสร้างวินัยภายในเพื่อลดทอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (Self) หากพิจารณาผ่านแว่นตาของจริยศาสตร์เชิงคุณธรรม (Virtue Ethics) วิกาลโภชนาคือ

กระบวนการขัดเกลาความพอประมาณ (Temperance) เพื่อให้มนุษย์ก้าวข้ามสภาวะการเป็นทาสของสัญชาตญาณความหิว ไปสู่เสรีภาพในการเลือกที่จะดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายสูงสุด

บทความวิจัยนี้จึงมุ่งวิเคราะห์หลักวิกาลโภชนาในฐานะ “ข้อเสนอเชิงปรัชญา” ที่เชื่อมโยงระหว่างวินัยทางศาสนากับการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน โดยพิจารณาว่าการจำกัดขอบเขตของความปรารถนาผ่านเงื่อนไขของเวลานั้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนรูป (Transformation) ของตัวตนและจิตวิญญาณอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดร่วมสมัยที่มองว่าการควบคุมการบริโภคคือรูปแบบหนึ่งของ “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ที่ช่วยให้ปัจเจกสามารถจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต และวิถีชีวิตได้อย่างสมดุล (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) ศึกษาหลักวิกาลโภชนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา

2) วิเคราะห์ความหมายและคุณค่าของหลักวิกาลโภชนาในมิติของการดำรงชีวิตและสุขภาวะของพระสงฆ์

3) สังเคราะห์หลักวิกาลโภชนาในฐานะข้อเสนอเชิงปรัชญาว่าด้วยการควบคุมตนเองและการจัดระเบียบความปรารถนา

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผ่านแนวทางการวิเคราะห์ตัวบทเชิงปรัชญา (Philosophical Textual Analysis) และการตีความเชิงสัญศาสตร์ (Semiotic Interpretation) โดยมุ่งสำรวจระนาบความหมายของหลักวิกาลโภชนาที่ซ่อนอยู่ภายใต้โครงสร้างของพระวินัย กระบวนการวิจัยประกอบด้วยส่วนสำคัญ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ฐานข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ (Analysis of Primary and Secondary Sources) ผู้วิจัยมิได้เพียงสกัดข้อมูลเชิงข้อเท็จจริง แต่ใช้วิธีการ “อ่าน

แบบวิพากษ์” (Critical Reading) ต่อคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย และอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง เพื่อสืบค้นเจตนารมณ์ (Teleology) ของการบัญญัติสิกขาบท ควบคู่ไปกับการสำรวจงานวิจัยร่วมสมัยด้านสุขภาวะและพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อสร้างจุดเชื่อมโยงระหว่างพุทธธรรมกับโลกสมัยใหม่

2. กรอบแนวคิดเชิงวิพากษ์และสุนทรียศาสตร์แห่งการฝึกตน (Conceptual Framework) เพื่อให้เกิดการสนทนาข้ามพรมแดนทางปัญญา ผู้วิจัยได้นำแนวคิด “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ของ Michel Foucault มาเป็นกรอบในการชำแหละการใช้วินัยเพื่อเข้าควบคุมร่างกาย และใช้หลัก “จริยศาสตร์เชิงคุณธรรม” (Virtue Ethics) เพื่อวิเคราะห์การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ของนักบวชผ่านการยับยั้งชั่งใจ (Moderation) ซึ่งเป็นสไตล์การวิเคราะห์ที่มุ่งเน้นการหาจุดบรรจบระหว่างจริยศาสตร์ตะวันออกและตะวันตก

3. การสังเคราะห์และสร้างข้อเสนอทางปรัชญา (Philosophical Synthesis) กระบวนการสุดท้ายคือการจัดวางตำแหน่งแห่งที่ของ “วิกาลโภชนา” ใหม่ จากเดิมที่เป็นเพียงข้อห้ามทางศาสนา ให้กลายเป็น “ยุทธศาสตร์ทางจริยธรรม” (Ethical Strategy) ที่มุ่งเน้นการสร้างเสรีภาพภายในและการจัดระเบียบโครงสร้างความปรารถนาของมนุษย์ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์แบบสหวิทยาการเพื่อตอบโจทย์ทั้งในมิติของจิตวิญญาณและสุขภาวะเชิงประจักษ์

ผลการวิจัย

จากการสำรวจระนาบความหมายและชำแหละโครงสร้างทางสถาบันของหลักวิกาลโภชนา ผู้วิจัยพบว่ากลไกนี้มิใช่เพียงระเบียบปฏิบัติเพื่อสุขภาวะทางกาย แต่เป็น “ยุทธศาสตร์ทางจริยธรรม” ที่ซับซ้อน โดยสามารถจำแนกผลการวิจัยออกเป็นประเด็นสำคัญดังนี้:

1. สัญศาสตร์ของเวลา: การปฏิวัติโครงสร้างความปรารถนาผ่านพื้นที่ “วิกาล” ในมิติทางพุทธปรัชญา “เวลา” มิได้เป็นเพียงตัวเลขที่ไหลผ่านไปอย่างเป็นภววิสัย แต่เป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกสภาวะแห่งสติออกจากสัญชาตญาณ หลักวิกาลโภชนาที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก (*Thai Tripiṭaka*, Vol. 2, pp. 120-125) ได้ทำการสถาปนา

“พรมแดนเชิงจริยธรรม” (Ethical Boundary) ขึ้นมาอย่างชัดเจน การขีดเส้นแบ่งหลังเที่ยงวันมิใช่เพียงการห้ามบริโภคอาหาร แต่คือการสร้าง “พื้นที่ว่างเปล่า” (Vacuum of Desire) ในช่วงเวลาที่มนุษย์มักจะใช้ไปกับการหาความพึงพอใจทางประสาทสัมผัส

หากวิเคราะห์ผ่านมุมมองสุนทรียศาสตร์ของการยับยั้ง วิกาลโภชนาคือการปฏิเสธ “อำนาจนิยมของร่างกาย” (Corporeal Authoritarianism) ที่พยายามครอบงำจิตใจให้ตกเป็นทาสของความหิวโหย (Anton & Lee, 2020) การจงใจปล่อยให้ท้องว่างในช่วงวิกาลจึงมิใช่สภาวะของการขาดแคลน (Deprivation) แต่เป็นสภาวะของการมีชัย (Mastery) เหนือความต้องการทางชีวภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง **“สุนทรียศาสตร์แห่งการมีอยู่” (Aesthetics of Existence)** ที่เน้นการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งเร้าเพื่อให้เกิดเสรีภาพที่แท้จริง

2. วิกาลโภชนาในฐานะ “เทคโนโลยีของตนเอง”: การปรับเปลี่ยนอัตลักษณ์ผ่านวินัยร่างกาย การวิจัยชี้ให้เห็นว่า วิถีปฏิบัติของพระสงฆ์ตามหลักวิกาลโภชนาคือรูปแบบหนึ่งของ “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ตามนัยของ Michel Foucault ซึ่งหมายถึงปฏิบัติการที่ปัจเจกใช้กระทำต่อร่างกายและวิญญาณเพื่อเปลี่ยนรูป (Transform) ตนเองไปสู่สถานะทางจริยธรรมที่สูงขึ้น ภายใต้เงื่อนไขนี้ ร่างกายมิได้ถูกมองว่าเป็นเพียงก้อนเนื้อที่รอการเติมเต็มพลังงาน แต่เป็น “พื้นที่ปฏิบัติการทางปัญญา” การลดมื้ออาหารลงเหลือเพียงช่วงเช้าและเพล เป็นการลดทอน “อัตตา” (Ego) ที่ยึดโยงอยู่กับสุนทรียะของรสชาติและการปรนเปรอความอยาก

นอกจากนี้ การวิเคราะห์ยังพบความสัมพันธ์เชิงลึกระหว่าง “วินัย” และ “ปัญญา” โดยพบว่าการฝึกตนตามหลักนี้ส่งผลให้เกิดสภาวะ **“กาลัญญุตา” (Temporal Wisdom)** หรือความฉลาดรู้ในกาลเวลา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของจริยศาสตร์เชิงคุณธรรม (Virtue Ethics) ที่เน้นความพอประมาณ (Moderation) ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยังสนับสนุนว่าการจำกัดเวลาบริโภค (Time-restricted Eating) ช่วยปรับจูนระบบเผาผลาญและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นวิกฤตสุขภาพที่สำคัญในสังคมสงฆ์ปัจจุบัน (Sukruangkul, 2017; Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021)

3. การสังเคราะห์มิติจริยศาสตร์และสุขภาวะ: จากการควบคุมสู่เสรีภาพเชิงภววิทยา หัวใจสำคัญของการวิจัยครั้งนี้คือการค้นพบว่า วิกาลโภชนาได้เปลี่ยนสถานะของ “อาหาร” จาก “วัตถุแห่งการเสพ” (Object of Consumption) ให้กลายเป็น “วัตถุแห่ง

การพิจารณา” (Object of Contemplation) การพิจารณาอาหารเป็นเพียงเครื่องหล่อเลี้ยงกายเพื่อความอยู่รอด (Patisankha Yoniso) ทำให้พระสงฆ์สามารถก้าวข้ามความยึดติดในมิติกายภาพไปสู่ความตระหนักรู้ในมิติจิตวิญญาณ

ในเชิงปรัชญา การยอมสูญเสียเสรีภาพในการเลือกกินตามอำเภอใจ กลับกลายเป็นการได้รับ “เสรีภาพภายใน” (Internal Freedom) นั่นคือการไม่ถูกจองจำด้วยความทรมานจากการรอคอยหรือความอยากในช่วงเวลาวิกาล ความสอดคล้องระหว่างสุขภาพทางกายและการฝึกตนทางจิตนี้ชี้ให้เห็นว่า วิกาลโภชนาคือ “นวัตกรรมเชิงจริยธรรม” ที่สามารถตอบโจทย์ทั้งปัญหาสุขภาพทางกายภาพของพระสงฆ์ในบริบทปัจจุบัน (Meeruk, 2025) และการธำรงไว้ซึ่งอุดมคติของพุทธปรัชญาได้อย่างมีเอกภาพ

4. วิกาลโภชนาในโลกสมัยใหม่: การวิพากษ์ข้ามศาสตร์ระหว่างพุทธจริยศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ เมื่อนำหลักวิกาลโภชนามาสนทนากับความรู้สมัยใหม่ ผู้วิจัยพบว่านัยทางปรัชญาของหลักการนี้ก้าวล่วงขอบเขตของศาสนาไปสู่การวิพากษ์สังคมบริโภคนิยม (Consumerism) ที่ส่งเสริมการบริโภคเกินความจำเป็น (Overconsumption) การใช้หลักวิกาลโภชนาจึงมิใช่เพียงการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ แต่เป็นการ “รื้อถอนโครงสร้างความอยาก” (Deconstructing Desire) ในระดับรากเหง้า

ผ่านการอ้างอิงงานวิจัยร่วมสมัย (Kristeller & Wolever, 2016) พบว่าการสร้างความตระหนักรู้ในการบริโภคมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทและพฤติกรรมอย่างยั่งยืน วิกาลโภชนาจึงทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างโลกทัศน์โบราณและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือการสร้าง “มนุษย์ที่สมบูรณ์” (Holistic Being) ที่สามารถครองสติเหนือความต้องการทางวัตถุได้อย่างเด็ดขาด

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ทางปรัชญาของหลักวิกาลโภชนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท มิได้เป็นเพียงการทบทวนระเบียบวินัยทางศาสนาในมิติของประเพณีปฏิบัติ แต่เป็นการเผยให้เห็นถึง “ยุทธศาสตร์ทางจริยศาสตร์” (Ethical Strategy) ที่ลุ่มลึกในการจัดการกับโครงสร้างความปรารถนาของมนุษย์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลในระดับมหภาคได้ดังนี้:

1. การเปลี่ยนรูปของร่างกายจาก “วัตถุแห่งตัณหา” สู่ “พื้นที่แห่งปัญญา” บทสรุปที่สำคัญประการแรกคือ หลักวิกาลโภชนา (Thai Tripiṭaka, Vol. 2, pp. 120-125) ทำหน้าที่เป็นกลไกในการรื้อถอน (Deconstruction) ความสัมพันธ์แบบทาสระหว่างจิตและกาย ในสังคมบริโภคนิยมปัจจุบันที่กระตุ้นให้มนุษย์ตอบสนองความหิวตลอด 24 ชั่วโมง วิกาลโภชนาเสนอทางเลือกแบบ “สุนทรียศาสตร์แห่งการพร่อง” (Aesthetics of Lack) นั่นคือการยอมให้ร่างกายเผชิญกับความหิวเพื่อปลุกเร้าสติสัมปชัญญะ การอภิปรายนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “ความพอดี” (The Golden Mean) ในปรัชญาจริยศาสตร์ที่มองว่าคุณธรรมมิได้เกิดจากการตามใจหรือการทรมาน แต่เกิดจากการจัดระเบียบที่สอดคล้องกับธรรมชาติและเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (Anton & Lee, 2020)

2. วิกาลโภชนาในฐานะเครื่องมือสร้าง “เสรีภาพเชิงภววิทยา” (Ontological Freedom) ผู้วิจัยพบว่า ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ที่ปรากฏในงานวิจัยเชิงประจักษ์ (Sukruangkul, 2017) เช่น โรคอ้วนและกลุ่มโรค NCDs แท้จริงแล้วเป็นอาการแสดง (Symptom) ของปัญหาเชิงปรัชญาที่ลึกกว่า นั่นคือการสูญเสียอำนาจในการปกครองตนเอง (Loss of Self-Governance) วิกาลโภชนาจึงมิใช่เพียงการคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก แต่คือการสถาปนา “เสรีภาพข้างใน” ที่ทำให้ปัจเจกไม่ถูกจองจำด้วยความอยากในช่วงเวลาที่กำหนด การปฏิบัติเช่นนี้ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของ “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ที่ช่วยให้มนุษย์ก้าวข้ามขีดจำกัดทางชีวภาพไปสู่การดำรงอยู่ที่มีความหมายสูงกว่าเดิม

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวปฏิบัติ (Practical Recommendations) ในฐานะข้อเสนอทางปัญญา บทความนี้เห็นว่าสถาบันสงฆ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรปรับปรุงการสื่อสารเรื่องหลักวิกาลโภชนาใหม่ จากเดิมที่นำเสนอในฐานะ “ข้อห้าม” (Prohibition) ให้กลายเป็น “นวัตกรรมเพื่อชีวิต” (Life Innovation) การส่งเสริมให้พระสงฆ์เข้าใจถึงนัยทางปรัชญาของกาลัญญุตาจะช่วยให้การปฏิบัติวินัยเป็นไปอย่างเต็มใจและมีประสิทธิภาพ มากกว่าการทำตามคำสั่งแต่เพียงภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องการกินอย่างมีสติที่ส่งผลยั่งยืนต่อพฤติกรรม (Kristeller & Wolever, 2016; Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021)

องค์ความรู้ใหม่ข้อเสนอทางปรัชญา จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในระดับลึก ผู้วิจัยขอเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า “โภชนปรัชญาแห่งเสรีภาพ” (Philosophy of Alimentary Freedom) ซึ่งเป็นการมองหลักวิกาลโภชนาข้ามพ้นมิติของกฎระเบียบทางศาสนาไปสู่การเป็นเครื่องมือทางภววิทยาในการจัดระเบียบมนุษย์ โดยมีข้อเสนอสำคัญดังนี้:

1. กระบวนทัศน์การจัดการความปรารถนา: จากการสะกดกลั้นสู่การสละออก (From Suppression to Renunciation) ข้อเสนอประการแรกคือการนิยาม “วิกาลโภชนา” ใหม่ในฐานะปฏิบัติการทางสุนทรียศาสตร์ (Thai Tripiṭaka, Vol. 2, pp. 120-125) ซึ่งมิใช่การฝืนความหิวด้วยอำนาจบังคับ (Repression) แต่เป็นการสร้างความตระหนักรู้ถึง “ช่องว่าง” ระหว่างความหิวเชิงชีวภาพและความอยากเชิงตัณหา

ในทางปรัชญาจริยศาสตร์ ข้อปฏิบัตินี้ทำหน้าที่เป็น “พรมแดนแห่งสติ” ที่ช่วยให้ปัจเจกสามารถจำแนกความต้องการที่จำเป็น (Needs) ออกจากความปรารถนาที่เกินพอดี (Wants) การจำกัดเวลาฉันจึงเปรียบเสมือนการสร้าง “พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์” ในทางเวลาที่ตัณหาไม่สามารถรุกล้ำเข้าไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “การครองตน” (Autonomy) ในปรัชญาสากลที่เน้นว่าเสรีภาพที่แท้จริงคือการที่มนุษย์สามารถกำหนดกฎเกณฑ์ให้แก่ตนเองได้ (Anton & Lee, 2020)

2. วิกาลโภชนาในฐานะ “ชีวการเมืองแห่งตัวตน” (Biopolitics of the Self) ผู้วิจัยเสนอว่า วิกาลโภชนาคือรูปแบบหนึ่งของ “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ที่ลุ่มลึกที่สุด เนื่องจากมันเข้าจัดการกับสัญชาตญาณที่รุนแรงที่สุดของมนุษย์คือ “ความหิว” การที่พระสงฆ์สามารถดำรงสภาวะปกติได้โดยปราศจากการบริโภคในยามวิกาล ถือเป็นการประกาศอำนาจเหนือร่างกาย (Body Sovereignty)

องค์ความรู้นี้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพทางกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Sukruangkul, 2017) เป็นเพียงภาพสะท้อนของการสูญเสีย “วินัยทางวิญญาณ” การนำหลักวิกาลโภชนามาใช้จึงมิใช่การรักษาสุขภาพแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่เป็นการ “จัดระเบียบการมีอยู่” (Order of Being) ของนักบวชให้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงพุทธจักรและอาณาจักรผ่านมิติของสุขภาวะและจริยธรรมอย่างเป็นเอกภาพ (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021)

3. โมเดลการสร้าง “เสรีภาพภายใน” ผ่านข้อจำกัดทางกาลเวลา (Tempo-

ral Freedom Model) ข้อเสนอสุดท้ายคือการสร้างกรอบแนวคิดที่มองว่า “ข้อจำกัด” (Constraint) คือเงื่อนไขของ “เสรีภาพ” (Freedom) หลักวิกาลโภชนาสอนให้มนุษย์รู้ว่าเราสามารถมีความสุขและสงบได้โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุบริโภคตลอดเวลา

การสังเคราะห์เชิงปรัชญานี้ระบุว่า ความล้มเหลวในการควบคุมการบริโภคของพระสงฆ์ในบริบทปัจจุบัน (Meeruk, 2025) เกิดจากการมองวิกาลโภชนาเป็นเพียง “กฎ” ที่ต้องปฏิบัติตามภายนอก (Heteronomy) มากกว่าการมองว่าเป็น “เครื่องมือสร้างปัญญา” ภายใน (Interiority) องค์ความรู้ใหม่นี้จึงเสนอให้มีการเปลี่ยนผ่านจาก “การฉันตามพระวินัย” ไปสู่ “การฉันด้วยความเข้าใจเชิงภววิทยา” เพื่อสร้างอุปนิสัยทางจริยธรรมที่ยั่งยืน และเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตที่พอเพียงในโลกสมัยใหม่ (Kristeller & Wolever, 2016)

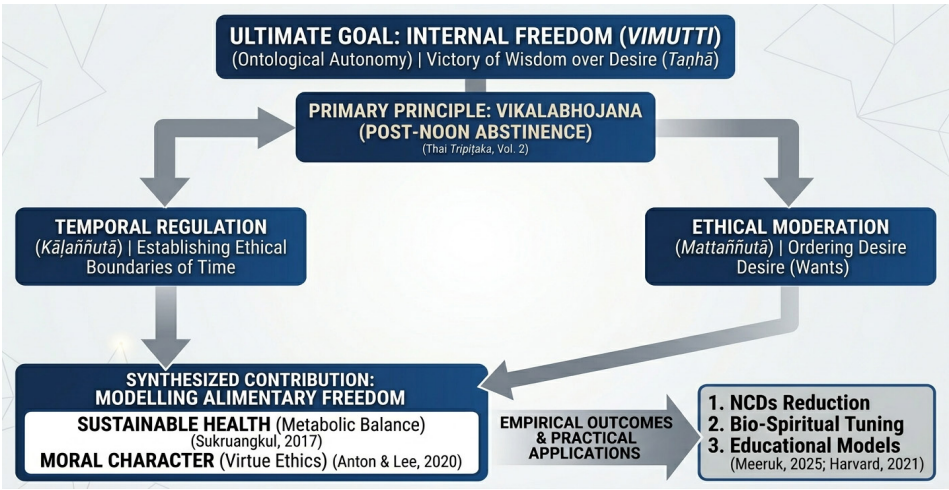


Figure 1 : The Structural Model of “Alimentary Freedom”

แผนผังนี้แสดงกรอบแนวคิดเรื่อง “โภชนปรัชญาแห่งเสรีภาพ” (Alimentary Freedom) ซึ่งสังเคราะห์ได้จากการวิเคราะห์หลักวิกาลโภชนาเชิงปรัชญา โดยแสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์เชิงวิพากษ์ระหว่างวินัยภายนอกและการปลดปล่อยภายใน ดังนี้

1. **หลักการแกนกลาง (Primary Principle):** วิกาลโภชนาทำหน้าที่เป็น “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ตามนัยในพระไตรปิฎก (Thai Tripiṭaka, Vol. 2) โดยปฏิบัติการผ่าน 2 ระนาบ คือ **การจัดระเบียบกาลเวลา** (Temporal

Regulation/กาลัญญุตา) เพื่อสถาปนาพรมแดนทางจริยธรรม และ การประมาณในการบริโภค (Ethical Moderation/มัตตัญญุตา) เพื่อจัดระเบียบโครงสร้างแห่งตัณหา

2. **ข้อสังเคราะห์แห่งองค์ความรู้ (Synthesized Contribution):** จุดบรรจบของระนาบทั้งสองนำไปสู่การเปลี่ยนผ่านสภาวะของผู้วิจัย จาก “ผู้เสพ” ที่ถูกกักขังด้วยสัญชาตญาณไปสู่ “ผู้พิจารณา” ในเชิงปรัชญา

3. **เป้าหมายสูงสุด (Ultimate Outcome):** ส่วนยอดของแผนผังคือการบรรลุ **เสรีภาพภายใน** (Internal Freedom/วิมุตติ) หรือ อำนาจปกครองตนเองเชิงภววิทยา (Ontological Autonomy) ซึ่งเป็นการประกาศชัยชนะของปัญญาเหนือความต้องการทางชีวภาพ โดยปรากฏผลลัพธ์เชิงประจักษ์ในรูปของสุขภาวะที่ยั่งยืน (Sukruangkul, 2017) และการสร้างอุปนิสัยทางจริยธรรมที่เข้มแข็ง (Anton & Lee, 2020)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ทางปรัชญาของหลักวิกาลโภชนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ว่าหลักการนี้มิใช่เพียงระเบียบวินัยเชิงสถาบันที่มุ่งเน้นการจำกัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามเงื่อนไขของเวลาเท่านั้น แต่คือ “สถาปัตยกรรมทางจริยศาสตร์” ที่ถูกออกแบบมาเพื่อรื้อถอนอำนาจของตัณหาในระดับภววิทยา

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า เมื่อพระสงฆ์ปฏิบัติตามหลักวิกาลโภชนา (Thai Tripiṭaka, Vol. 2, pp. 120-125) จะเกิดกระบวนการเปลี่ยนรูปของตัวตน (Self-transformation) โดยเปลี่ยนจากผู้เสพที่ถูกกักขังในวงจรความหิว ไปสู่ “ผู้มีเสรีภาพทางจิตวิญญาณ” ที่สามารถดำรงอยู่เหนือสัญชาตญาณดิบได้ การจำกัดเวลาฉันจึงทำหน้าที่เป็น “เทคโนโลยีของตนเอง” (Technology of the Self) ที่ช่วยจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพุทธปรัชญา

ในมิติเชิงประจักษ์ หลักวิกาลโภชนาคือทางออกที่ยั่งยืนต่อวิกฤตสุขภาพของพระสงฆ์ในปัจจุบัน (Sukruangkul, 2017) เนื่องจากมันมิได้แก้ปัญหาเพียงแค่ที่ปลายเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ แต่แก้ที่ “รากเหง้าของพฤติกรรม” ผ่านการสร้างอุปนิสัยแห่งความพอประมาณ (Moderation) อันเป็นคุณธรรมที่เชื่อมโยงระหว่างสุขภาวะทางกายภาพและสันติธรรมทางจิตใจอย่างแยกขาดจากกันไม่ได้ (Anton & Lee, 2020; Harvard T.H. Chan

School of Public Health, 2021)

ข้อเสนอแนะ

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่อง “โภชนปรัชญาแห่งเสรีภาพ” ผ่านหลักวิกาลโภชนา เพื่อให้องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้และต่อยอดในมิติต่างๆ ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนผ่านจากระดับพฤติกรรมไปสู่ระดับโครงสร้างทางปัญญาใน 3 ด้าน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 การปฏิรูปสวัสดิการและสุขภาวะเชิงพุทธ: หน่วยงานระดับนโยบาย เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และมหาเถรสมาคม ควรนำผลการวิจัยนี้ไปร่างเป็นนโยบาย “อารามสร้างสุข” โดยเปลี่ยนมุมมองจากการรักษาสุขภาพแบบชีวการแพทย์ (Biomedicine) มาเป็นการใช้หลักวิกาลโภชนาเป็น “เครื่องมือทางวินัยเพื่อสุขภาพ” อย่างเป็นระบบ ควรมีการสนับสนุนการถวายภัตตาหารที่สอดคล้องกับหลักการจำกัดเวลาบริโภค (Time-restricted Eating) เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของสงฆ์ที่เกิดจากโรค NCDs (Sukruangkul, 2017)

1.2 การสร้างวาทกรรมใหม่ในการสื่อสารทางศาสนา: องค์กรทางศาสนาควรปรับเปลี่ยนยุทธศาสตร์การสื่อสารเรื่องพระวินัย จากเดิมที่เน้น “การบังคับ” (Enforcement) ให้เป็นการ “สร้างความเข้าใจเชิงคุณค่า” (Value-based Understanding) โดยนำเสนอมิติปรัชญาของวิกาลโภชนาในฐานะนวัตกรรมทางจิตวิญญาณที่ช่วยสร้างเสรีภาพเหนือตัณหา เพื่อดึงดูดใจคนรุ่นใหม่และพระนวกะให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างวิถีพุทธและวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021)

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยเชิงปรัชญา

2.1 การบูรณาการสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: ควรมีการต่อยอดงานวิจัยในลักษณะ “พุทธปรัชญาการเมือง” โดยวิเคราะห์ว่าการควบคุมร่างกายผ่านวิกาลโภชนาส่งผลต่อการสร้าง “พลเมืองทางจริยธรรม” (Ethical Citizen) อย่างไร การจัดระเบียบความปรารถนาส่วนบุคคลตามหลัก (Thai Tripiṭaka, Vol. 2, pp. 120-125) สามารถขยายผลไปสู่การลดทอนวัฒนธรรมบริโภคนิยม (Consumerism) ในระดับ

สังคมศาสตร์และรัฐศาสตร์ ซึ่งจะเป็นการแก้ปัญหาวิกฤตการณ์ทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

2.2 การตั้งคำถามเชิงออนโทโลยีและศึกษาศาสตร์: ในมิติการศึกษาศาสตร์ควรมีการวิจัยว่าการนำหลักการ “ยับยั้งชั่งใจ” แบบวิกาลโภชนาไปประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการสร้างตัวตน (Self-formation) ของเยาวชน จะช่วยสร้างสมรรถนะการกำกับตนเอง (Self-regulation) ได้อย่างไร โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดจริยศาสตร์เชิงคุณธรรม (Virtue Ethics) เพื่อค้นหาว่า “ความพร่องทางกาย” สามารถเปลี่ยนเป็น “ความเต็มเปี่ยมทางปัญญา” ได้อย่างไรในบริบทวัฒนธรรมร่วมสมัย (Anton & Lee, 2020)

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 การวิจัยเชิงลึกด้านปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology): ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มพระสงฆ์ที่ปฏิบัติวิกาลโภชนาอย่างเคร่งครัดเป็นระยะเวลานาน เพื่อถอดรหัส “สภาวะภายใน” (Subjective Experience) และการเปลี่ยนผ่านของจิตจากความโหยหาไปสู่ความสงบ (Inner Peace) เพื่อสร้างแผนผังทางจิตวิทยา (Psychological Mapping) ของการจัดการตัณหาที่มีความแม่นยำสูง

3.2 การขยายขอบเขตสู่โลกดิจิทัล: ควรมีการวิจัยเรื่อง “วิกาลโภชนาทางข้อมูล” (Digital Vikalabhojana) โดยนำหลักการจำกัดเวลาและพื้นที่มาประยุกต์ใช้กับการบริโภคสื่อดิจิทัลของคนในสังคมเมือง เพื่อศึกษาว่าการหยุดบริโภคข้อมูลข่าวสารในช่วงเวลาหนึ่ง (Information Fasting) จะช่วยฟื้นฟูสุขภาวะทางจิตและเสรีภาพทางปัญญาได้ในลักษณะเดียวกับการจำกัดการบริโภคอาหารหรือไม่ (Meeruk, 2025; Kristeller & Wolever, 2016)

References

Anton, S. D., & Lee, S. A. (2020). The aesthetics of moderation: Virtue ethics and physiological health. *Journal of Philosophical Health*, *12*(3), 210-225.

Carroll, N. (2001). *Beyond aesthetics: Philosophical essays*. Cambridge University Press.

Foucault, M. (1988). *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton, Eds.). University of Massachusetts Press.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). *Time-restricted eating and metabolic health: A review of current evidence*. Harvard University.

Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2016). Mindful eating: A philosophical and psychological approach to appetite control. *Mindfulness Journal*, *7*(1), 115-122.

Mahāchuḷālongkornrājavidyālaya University. (1996). *Thai Tripiṭaka* (Maha Chula Edition). MCU Press.

Meeruk, S. (2025). Philosophical critique of Vikalabhojana in contemporary society. *Journal of Buddhist Philosophy and Culture*, *8*(1), 45-60.

Sukruangkul, A. (2017). *Health and monastic discipline: An analysis of food consumption among Thai monks*. Sangha Health Press.

Thai Atthakatha. (n.d.). *Commentary on Pācittiya: Samantapāsādikā* (Vol. 1). MCU Press.