มาฆบูชาเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๑
ภัตตกถา

พระมหาเขียน จิตสีโล ป. ๘ วัดบวรนิเวศวิหาร
กรุงเทพมหานคร

พระธรรมเทศนาในอภิลักขิตกาลทางพระพุทธศาสนา
คณะธรรมยุต
จัดพิมพ์เผยแผ่

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมินฺติ.

อนุสนธิ พระสัทธรรมเทศนามีบุพพาปรสืบเนื่องเป็นลำดับมา บัดนี้จะได้วิสัชนาในพระคาถาโอวาทปาติโมกข์ เฉพาะบาทที่ ๓ แห่งคาถาที่ ๓ ต่อไป.

ดำเนินความว่า เมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงอนุปวาทะ อนูปฆาตะ และปาติโมกขสังวระอันเป็นนิทเทสบท คือคำอธิบายของบทว่า สัพพปาปากรณะ และบทว่า กุสลูปสัมปทาแล้ว เพื่อจะขยายความแห่งบทว่า สจิตตปริโยทปนะให้พิสดารต่อไป จึงได้ทรงไขความออกมาอีกเป็นอธิจิตตอาโยคะ การประกอบในอธิจิต อันมีข้อความวิจิตรพิสดารและละเอียดสุขุมมาก ซึ่งผู้จะประกอบในอธิจิต คือปฏิบัติเรื่องชำระจิตต้องประกอบด้วยอุปการธรรมตั้งแต่อธิจิตว่า **"มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ"** ซึ่งแปลความว่า ความรู้จักประมาณในภัตร ๑ ดังนี้.

ในเบื้องต้นที่จะพรรณนารู้จักประมาณ จะได้กล่าวถึงภัตที่เป็นวัตถุที่ตั้งแห่งประมาณก่อน ภัตนั้นแปลตรงๆ ได้แก่ข้าวสวย อันเป็นคู่กับยาคู คือข้าวต้ม โดยเฉพาะได้แก่กวฬิงการาหาร คืออาหารที่ต้องบริโภคเป็นคำๆ เพื่อให้ร่างกายและชีวิตดำรงอยู่ จำแนกโดยอาการที่เกิดก็มี ๕ อย่าง คือธัญญาหาร ได้แก่ข้าว ๑ มังสาหาร ได้แก่เนื้อ ๑ มูลาหาร ได้แก่เหง้าหรือรากไม้ ๑ ผลาหาร คือผลไม้ ๑ ขันธาหาร อาหารอันเกิดจากลำต้น ๑. ก็อาหารเป็นของจำเป็นแก่ชีวิตและร่างกายอย่างไร ทุกคนย่อมทราบดีด้วยกันแล้ว มนุษย์และสัตว์ทุกเหล่า มีความหิวเป็นโรคสำคัญที่สุดชนิดหนึ่งประจำตัวอยู่ทุกเมื่อ จะรักษาเพียงเวลาเดียว ใจพร้อมทั้งร่างหายจะกระวนกระวาย ไม่ต้องกล่าวถึงการขาดอาหารนานเวลา.

อาหารนี้ แม้จะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายและชีวิตอย่างใหญ่หลวง แต่เมื่อบุคคลไม่รู้จักประมาณ ก็ย่อมยังโทษให้เกิดได้อย่างมากมาย เพราะของทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก จะให้คุณหรือโทษโดยส่วนเดียวไม่มี ของที่เข้าใจว่าเป็นประโยชน์มากที่สุด ก็คงเป็นประโยชน์มากที่สุด เฉพาะเมื่อเข้าใจใช้ให้พอเหมาะพอดีสมแก่เหตุเท่านั้น เมื่อใช้เกินพอดีหรือไม่สมควรแก่เหตุและผิดหน้าที่ก็จะกลับให้โทษอย่างร้ายแรง เช่นเดียวกับไฟ ตามธรรมดาให้คุณแก่มนุษย์อย่างมหันต์ เพราะใช้ในทางที่ถูก แต่ถ้าใช้เกินประมาณ เช่นใช้หุงข้าวต้มแกงนานเกินควร ข้าวแกงก็จะไหม้เสียหาย ถึงวัตถุอย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน จึงรวมความได้ว่า ทุกสิ่งที่เข้าใจว่าเป็นประโยชน์นั้น ล้วนแต่มีโทษแอบแฝงอยู่ภายในไม่มากก็น้อย หากใช้ไม่เป็นก็กลับให้โทษเสมอไป การรู้จักประมาณ คือความพอดีในสิ่งนั้นๆ จึงสำเร็จประโยชน์ได้ตามความประสงค์ สมดังพระพุทธศาสนสุภาษิตว่า **"มตฺตญฺญุตา สทา สาธุ"** ความรู้จักประมาณให้สำเร็จประโยชน์ได้ในกาลทุกเมื่อ อาหารก็เช่นเดียวกัน ถึงจะกินเพื่อบำรุงร่างกายให้เป็นไปก็ต้องรู้จักประมาณ จึงจะสำเร็จประโยชน์แห่งอาหารกิจ ยังชีวิตให้เป็นไป และยังร่างกายให้แข็งแรง เหมาะแก่การประกอบกิจการงานทุกประการ เมื่อไม่รู้จักประมาณ ย่อมไม่ยังประโยชน์แห่งอาหารกิจให้สำเร็จได้ ยิ่งกว่านั้นยังจะกลับให้เกิดโทษอย่างมหันต์ เพราะฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้รู้จักประมาณในอาหาร อันเป็นอุปการให้ร่างกายเหมาะแก่การงาน.

ก็ความรู้จักประมาณในอาหารนั้น ได้แก่รู้พอดีพอเหมาะพอควรในอาหาร ท่านจำแนกไว้ ๓ สถานด้วยกัน คือรู้จักประมาณในการแสวงหา ๑ รู้จักประมาณในการรับ ๑ รู้จักประมาณในการบริโภค ๑ มีอธิบายโดยย่อพอเป็นทางแห่งการปฏิบัติตามลำดับดังนี้.

๑. รู้จักประมาณในการแสวงหา ได้แก่รู้จักประมาณในหนทางแสวงหาอาหารบิณฑบาตและอติเรกลาภไม่ให้มากเกินควร หรือน้อยจนไม่พอเพียง ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ต้องรู้จักของที่ควรรับหรือไม่ควรรับ ของที่มีประโยชน์จะไม่นำโทษมาให้ จึงควรรับไว้ ของที่ให้โทษหรืออาจให้โทษได้ก็ไม่ควรรับ แม้ทรัพย์สินเงินทองเป็นปัจจัยแก่อาหาร แต่เป็นของไม่ชอบธรรม เช่นของโจรลักมาเป็นต้น ก็ไม่ควรรับไว้ เพราะจะกลับให้โทษในภายหลัง แต่ที่ได้มาในทางก็บุคคลรู้จักประมาณในอาหาร ๓ สถานนั้น ย่อมจะได้รับอานิสงส์ที่จะพึงได้ต่อไปนี้ ผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาข้อต้นนั้น ถ้าเป็นบรรพชิต ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเจริญรอยตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้รักษาไว้ซึ่งอริยวงศ์ทรงไว้ซึ่งธรรมเนียมอันดีของบรรพชิต และจะไม่ได้รับความเดือดร้อนใจ ซึ่งเกิดแต่คำติเตียนของผู้อื่น ด้วยความปฏิบัติชอบนั้น ก็จะมีปีติยินดีอยู่ภายในเบาบาง ทั้งผิวพรรณก็เปล่งปลั่งสดใส ร่างกายแก่ช้า ตลอดทั้งหน้าตาก็ผุดผ่องนุ่มนวล ประกอบกิจใดๆ ก็คล่องแคล่วสะดวกดีไม่อืดอาดเชื่องช้าหรือซบเซา เพราะบริโภคพอประมาณ คือไม่บริโภคมากจนถึงอืดอัดง่วงเหงาเมาซึม และไม่บริโภคน้อยเกินไปจนอ่อนเพลีย จนร่างกายไม่ควรแก่การงาน ความรู้จักประมาณอาหารมีอานิสงส์ดังกล่าวมาฉะนี้. ส่วนความไม่รู้จักประมาณนั้นย่อมเป็นบุพพภาคมาเป็นลำดับ และตนจะมีกำลังปฏิบัติการงานไปได้ ก็ต้องมีอาหาร ถ้าขาดอาหารเสียแล้ว แม้แต่ชีวิตก็จะเป็นอยู่ไม่ได้. เนื่องด้วยเหตุนี้ ในการบอกอนุศาสน์สอนภิกษุใหม่ ท่านจึงยกอาหารเป็นข้อที่ ๑ ของปัจจัย แม้ในการประกอบอธิจิตก็เกี่ยวด้วยอาหารเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงทรงยกการรู้จักประมาณในภัตรขึ้นแสดงเป็นบุพพภาคของอย่างไรก็หายขาดไม่ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า **"ชิคจฺฉา ปรมา โรคา"** ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง ดังนี้ **"สพฺเพ สตฺตา อาหารฏฺฐิติกา"** สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ได้ด้วยอาหาร จึงเป็นคำตรัสประกาศความจริงที่ปรากฏแล้วให้ปรากฏยิ่งขึ้น อาหารเท่านั้น เป็นเหตุให้สัตว์ดำรงชีวิตอยู่ได้ เมื่อขาดอาหารชีวิตย่อมเป็นอยู่ไม่ได้ มนุษย์เราโดยปกติ ถ้าขาดอาหารแม้ต้องการอาหารมากและน้อยต่างๆ กัน บางคนต้องการมาก บางคนต้องการน้อยไม่เสมอกัน ควรกำหนดตามความต้องการของร่างกาย สุดแท้แต่ความสบาย อย่าให้มากจนอืดอัด อย่าให้น้อยจนหิวโหยโรยแรง ความเป็นผู้รู้จักประมาณมีนัยดังพรรณนามาฉะนี้.

แต่นี้จะได้พรรณนาคุณานิสงส์แห่งความรู้จักประมาณในอาหารต่อไป เช่นนี้ ชื่อว่าไม่ทำสิ่งของๆ ชาวบ้านให้เสียเปล่า ทั้งไม่เป็นเหตุก่อให้เกิดสันนิธิในของที่ควรเก็บไว้ได้ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็จะได้รับความอุ่นใจเพราะอาหารหรือทรัพย์เป็นมูลค่าอาหารที่เก็บไว้ไม่มีโทษ มีแต่ประโยชนคุณอย่างเดียว แม้ผู้รู้จักประมาณในการบริโภคข้อที่ ๓ ก็ได้รับอานิสงส์โดยนานัปการ เพราะเมื่อรู้จักประมาณในการบริโภค ความสบายกายก็เกิดมี โรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยถ้าเป็นบรรพชิต ก็นับว่าประพฤติผิดระเบียบอันดีงาม ไม่ปฏิบัติเจริญรอยตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหินห่างจากอริยวงศ์ เป็นผู้อันเพื่อนสพรหมจารีไม่ควรคบหาสมาคม ย่อมจะได้สมัญญาจากผู้อื่นว่า อลัชชีผู้ไม่มียางอาย หากเป็นคฤหัสถ์จะได้นามว่าผู้ประกอบด้วยมิจฉาชีพ เป็นที่รังเกียจของหมู่สาธุชน จะประสบแต่ความครหาและดูหมิ่น หาความสบายใจได้ยาก ผู้ไม่รู้จักประมาณในที่บ้าน ก็นำเอาขนมมาใส่บาตรจนหมดแล้วเริ่มทอดใหม่อีก ภิกษุรูปนั้นแม้เต็มบาตรแล้วก็ยังไม่พอ กลับวัดแล้วยังบอกภิกษุผู้เป็นเพื่อนอีก ๓ รูปให้ไปรับเธอทั้ง ๔ รับขนมวันนั้นรูปละ ๔ บาตรเต็ม สามีของนางกาณาส่งคนมาบอกให้ภรรยากลับถึง ๓ ครั้ง แม้เช่นนั้นมารดาก็ยังขืนรั้งลูกสาวให้รอขนมอยู่ร่ำไป สามีของนางกาณาเข้าใจว่าภรรยาไม่กลับจึงแต่งงานกับหญิงอื่นต่อไป ฝ่ายนางการรับเล่า ก็ล้วนแต่จะก่อให้เกิดโทษและความเสื่อมเสีย ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน ยิ่งเป็นบรรพชิต กิจสิ่งนี้ยิ่งไม่ควรทำ เพราะตนมีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น อาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ เมื่อไม่รู้จักประมาณในการรับ ก็จะทำผู้อื่นให้ยุ่งยากลำบาก ถึงกับเดือดร้อนเสียการงาน เป็นเหตุให้เขาคลายนับถือและความเลื่อมใส ทั้งจะนำความเสื่อมเสียมาสู่หมู่สู่คณะของตนด้วย ดังเรื่องที่เล่าไว้ในมหาวิภังค์ว่ากาณาเมื่อได้ทราบข่าวเช่นนั้น ก็เกิดโทมนัสเสียใจเป็นอย่างยิ่ง ร้องไห้อยู่ไปมา พลางก็ด่าแช่งพระภิกษุเหล่านั้นด้วยโกรธอย่างแรง ไม่เฉพาะแต่พระภิกษุ ๔ รูปเท่านั้น แม้ภิกษุสามเณรอื่นๆ ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ก็พลอยถูกด่าแช่งไปด้วย จนไม่สามารถเดินผ่านทางบ้านของนางได้ พอนางแลเห็นเท่านั้นก็เป็นโกรธเป็นแค้น ร้องด่าตะบมไปไม่เลือกหน้า ในที่สุดพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงไว้ซึ่งธรรมเนียมอันดีของบรรพชิต และจะไม่ได้รับความเดือดร้อนใจ ซึ่งเกิดแต่คำติเตียนของผู้อื่น ด้วยความปฏิบัติชอบนั้น ก็จะมีปีติยินดีอยู่ภายในมีโทษโดยส่วนเดียว ดังจะได้พรรณนาเป็นลำดับไป อันผู้ไม่รู้จักประมาณย่อมประสบแต่โทษ ความไม่รู้จักประมาณนี้ ไม่ประกอบด้วยคุณอานิสงส์อันใดเลย เช่นผู้ไม่รู้จักประมาณในการแสวงหา ย่อมไม่จัดว่าเป็นผู้ตั้งตนไว้ชอบ นับว่าวางตนไว้ใกล้ต่ออันตราย หมิ่นต่อความวิบัติอันจะตัดความเจริญของตนเอง เมื่อตนหวนระลึกถึงก็ย่อมจะติเตียนตนเองได้ แม้ผู้อื่นรู้เข้าก็ย่อมจะติเตียนได้ครั้งหนึ่ง นางกาณาลาสามีกลับไปเยี่ยมมารดาที่บ้าน พักอยู่พอสมควรแล้ว สามีได้สั่งให้กลับไป ฝ่ายมารดาของนางเห็นว่าจะให้กลับไปมือเปล่าไม่สมควร จึงให้ลูกสาวรอคอยอยู่ก่อน ฝ่ายตนจึงลงมือทอดขนมเป็นการใหญ่ เพื่อให้ลูกสาวได้นำไปฝากสามี ในวันนั้นพระภิกษุ ๑ รูป ได้เข้าไปบิณฑบาตที่บ้านนั้น มารดาของนางกาณาเป็นอุบาสิกาผู้เลื่อมใส เมื่อเห็นพระมาบิณฑบาตได้เสด็จไปแสดงธรรมโปรด และทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามในเรื่องนี้.

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า ความไม่รู้จักประมาณในการรับนั้นให้โทษเพียงไรทำให้เสียการใหญ่จนถึงสามีภรรยาเขาต้องเลิกร้างกัน พลอยให้เดือดร้อนถึงหมู่คณะ แม้ในฝ่ายคฤหัสถ์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อไม่รู้จักประมาณในของที่ควรรับก็ย่อมประสบโทษและความเสื่อมเสีย เช่นต้องโทษเพราะรับของโจรเป็นต้น

๒. รู้จักประมาณในการรับ ถ้าเป็นบรรพชิต ก็ได้แก่รู้จักความพอดีในการรับอาหารบิณฑบาตและอติเรกลาภไม่ให้มากเกินควร หรือน้อยจนไม่พอเพียง ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ต้องรู้จักของที่ควรรับหรือไม่ควรรับ ของที่มีประโยชน์จะไม่นำโทษมาให้ จึงควรรับไว้ ของที่ให้โทษหรืออาจให้โทษได้ก็ไม่ควรรับ แม้ทรัพย์สินเงินทองเป็นปัจจัยแก่อาหาร แต่เป็นของไม่ชอบธรรม เช่นของโจรลักมาเป็นต้น ก็ไม่ควรรับไว้ เพราะจะกลับให้โทษในภายหลัง แต่ที่ได้มาในทางชอบธรรม จะรับเท่าไรก็ได้ ไม่มีกำหนดประมาณ.

๓. รู้จักประมาณในการบริโภคนั้น คือตั้งอยู่ในประมาณสมควรแก่การบริโภคให้พอเหมาะพอดีไม่มากไม่น้อย พอยังอัตตภาพให้เป็นไปได้ หรือพอให้ร่างกายมีกำลังแข็งแรงพอจะทำกิจการงานในหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ แต่ประมาณในการบริโภคนี้ จะกำหนดด้วยอาหารไม่ชอบ ด้วยว่าคนเรามีความต้องการอาหารมากและน้อยต่างๆ กัน บางคนต้องการมาก บางคนต้องการน้อยไม่เสมอกัน ควรกำหนดตามความต้องการของร่างกาย สุดแท้แต่ความสบาย อย่าให้มากจนอืดอัด อย่าให้น้อยจนหิวโหยโรยแรง ความเป็นผู้รู้จักประมาณมีนัยดังพรรณนามาฉะนี้.

แต่นี้จะได้พรรณนาคุณานิสงส์แห่งความรู้จักประมาณในอาหารต่อไป เช่นนี้ ชื่อว่าไม่ทำสิ่งของๆ ชาวบ้านให้เสียเปล่า ทั้งไม่เป็นเหตุก่อให้เกิดสันนิธิในของที่ควรเก็บไว้ได้ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็จะได้รับความอุ่นใจเพราะอาหารหรือทรัพย์เป็นมูลค่าอาหารที่เก็บไว้ไม่มีโทษ มีแต่ประโยชนคุณอย่างเดียว แม้ผู้รู้จักประมาณในการบริโภคข้อที่ ๓ ก็ได้รับอานิสงส์โดยนานัปการ เพราะเมื่อรู้จักประมาณในการบริโภค ความสบายกายก็เกิดมี โรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยถ้าเป็นบรรพชิต ก็นับว่าประพฤติผิดระเบียบอันดีงาม ไม่ปฏิบัติเจริญรอยตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหินห่างจากอริยวงศ์ เป็นผู้อันเพื่อนสพรหมจารีไม่ควรคบหาสมาคม ย่อมจะได้สมัญญาจากผู้อื่นว่า อลัชชีผู้ไม่มียางอาย หากเป็นคฤหัสถ์จะได้นามว่าผู้ประกอบด้วยมิจฉาชีพ เป็นที่รังเกียจของหมู่สาธุชน จะประสบแต่ความครหาและดูหมิ่น หาความสบายใจได้ยาก ผู้ไม่รู้จักประมาณในที่บ้าน ก็นำเอาขนมมาใส่บาตรจนหมดแล้วเริ่มทอดใหม่อีก ภิกษุรูปนั้นแม้เต็มบาตรแล้วก็ยังไม่พอ กลับวัดแล้วยังบอกภิกษุผู้เป็นเพื่อนอีก ๓ รูปให้ไปรับเธอทั้ง ๔ รับขนมวันนั้นรูปละ ๔ บาตรเต็ม สามีของนางกาณาส่งคนมาบอกให้ภรรยากลับถึง ๓ ครั้ง แม้เช่นนั้นมารดาก็ยังขืนรั้งลูกสาวให้รอขนมอยู่ร่ำไป สามีของนางกาณาเข้าใจว่าภรรยาไม่กลับจึงแต่งงานกับหญิงอื่นต่อไป ฝ่ายนางการรับเล่า ก็ล้วนแต่จะก่อให้เกิดโทษและความเสื่อมเสีย ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน ยิ่งเป็นบรรพชิต กิจสิ่งนี้ยิ่งไม่ควรทำ เพราะตนมีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น อาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ เมื่อไม่รู้จักประมาณในการรับ ก็จะทำผู้อื่นให้ยุ่งยากลำบาก ถึงกับเดือดร้อนเสียการงาน เป็นเหตุให้เขาคลายนับถือและความเลื่อมใส ทั้งจะนำความเสื่อมเสียมาสู่หมู่สู่คณะของตนด้วย ดังเรื่องที่เล่าไว้ในมหาวิภังค์ว่ากาณาเมื่อได้ทราบข่าวเช่นนั้น ก็เกิดโทมนัสเสียใจเป็นอย่างยิ่ง ร้องไห้อยู่ไปมา พลางก็ด่าแช่งพระภิกษุเหล่านั้นด้วยโกรธอย่างแรง ไม่เฉพาะแต่พระภิกษุ ๔ รูปเท่านั้น แม้ภิกษุสามเณรอื่นๆ ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ก็พลอยถูกด่าแช่งไปด้วย จนไม่สามารถเดินผ่านทางบ้านของนางได้ พอนางแลเห็นเท่านั้นก็เป็นโกรธเป็นแค้น ร้องด่าตะบมไปไม่เลือกหน้า ในที่สุดพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงไว้ซึ่งธรรมเนียมอันดีของบรรพชิต และจะไม่ได้รับความเดือดร้อนใจ ซึ่งเกิดแต่คำติเตียนของผู้อื่น ด้วยความปฏิบัติชอบนั้น ก็จะมีปีติยินดีอยู่ภายในมีโทษโดยส่วนเดียว ดังจะได้พรรณนาเป็นลำดับไป อันผู้ไม่รู้จักประมาณย่อมประสบแต่โทษ ความไม่รู้จักประมาณนี้ ไม่ประกอบด้วยคุณอานิสงส์อันใดเลย เช่นผู้ไม่รู้จักประมาณในการแสวงหา ย่อมไม่จัดว่าเป็นผู้ตั้งตนไว้ชอบ นับว่าวางตนไว้ใกล้ต่ออันตราย หมิ่นต่อความวิบัติอันจะตัดความเจริญของตนเอง เมื่อตนหวนระลึกถึงก็ย่อมจะติเตียนตนเองได้ แม้ผู้อื่นรู้เข้าก็ย่อมจะติเตียนได้ครั้งหนึ่ง นางกาณาลาสามีกลับไปเยี่ยมมารดาที่บ้าน พักอยู่พอสมควรแล้ว สามีได้สั่งให้กลับไป ฝ่ายมารดาของนางเห็นว่าจะให้กลับไปมือเปล่าไม่สมควร จึงให้ลูกสาวรอคอยอยู่ก่อน ฝ่ายตนจึงลงมือทอดขนมเป็นการใหญ่ เพื่อให้ลูกสาวได้นำไปฝากสามี ในวันนั้นพระภิกษุ ๑ รูป ได้เข้าไปบิณฑบาตที่บ้านนั้น มารดาของนางกาณาเป็นอุบาสิกาผู้เลื่อมใส เมื่อเห็นพระมาบิณฑบาตได้เสด็จไปแสดงธรรมโปรด และทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามในเรื่องนี้.

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า ความไม่รู้จักประมาณในการรับนั้นให้โทษเพียงไรทำให้เสียการใหญ่จนถึงสามีภรรยาเขาต้องเลิกร้างกัน พลอยให้เดือดร้อนถึงหมู่คณะ แม้ในฝ่ายคฤหัสถ์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อไม่รู้จักประมาณในของที่ควรรับก็ย่อมประสบโทษและความเสื่อมเสีย เช่นต้องโทษเพราะรับของโจรเป็นต้น

ผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคในข้อที่ ๓ นั้นเล่า ก็ย่อมจะประสบโทษโดยไม่ต้องสงสัย โทษอย่างใหญ่อาจให้ถึงแก่ความตายได้ แม้อาหารที่จะไม่ให้โทษแต่ถ้าบริโภคมากเกินควร หากจะไม่ถึงเกิดโรคภัยอย่างใหญ่หลวง ก็ย่อมไม่เป็นความสะดวกแก่ร่างกาย ย่อมทำให้เพลียง่วงเหงาหาวนอน ร่างกายไม่ควรแก่การงาน ทำอะไรก็ไม่คล่องแคล่วว่องไว เมื่อเป็นเช่นนี้ การงานและวิทยาการ

ประมาณเท่านั้น จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จ และเป็นผู้มีโรคาพาธน้อยเบาบาง เหมาะแก่การประกอบกิจทั้งหลาย ทั้งหยาบและละเอียดทุกประการ แม้พระบรมศาสดาจารย์ เมื่อทรงปรารภพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ได้ตรัสสอนไว้ในธรรมบท ขุททกนิกายว่า “การบริโภคมากเกินไป ย่อมนำความไม่สบายมา เป็นเหตุให้ง่วงเหงาหาวนอน เป็นคนมีปัญญาน้อย มักเข้าห้อง (นอน) เสมอ

อินทรีย์หก ๑ ความรู้จักประมาณในอาหาร ๑ ความประกอบความเพียรเครื่องตื่น ๑ จัดว่าเป็นผู้ดำเนินตามอปัณณกปฏิบัติ และปรารภความเพียรเพื่อสิ้นอาสวะ ในอภัพพสูตร จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ตรัสอุทเทสโดยใจความว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ คือศีล ๑ ความเป็นผู้รักษาอินทรีย์หก ๑ ความรู้จักประมาณในอาหาร ๑ ความประกอบความเพียรเครื่องตื่น ๑ เป็นผู้

กายอันเปื่อยเน่านี้ ก็ปรากฏว่าเป็นสิ่งที่น่าเกลียดเสียเหลือเกิน ครั้นพิจารณาในเวลารับเช่นนี้แล้ว ในเวลาบริโภคก็พึงพิจารณาโดยตังขณิกปัจจเวกขณะ ดังนี้ เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงเสพคือบริโภคอาหาร ไม่บริโภคเพื่อจะเล่น เพื่อจะมัวเมาเพื่อประดับตกแต่งประเทืองผิว บริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ตั้งอยู่เป็นไป เพื่อปลดเปลื้องความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ก็ด้วยการ

เปรียบด้วยเนื้อบุตร เพราะบริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายและชีวิตเป็นไปสำหรับทำกิจฝ่ายสูง เพื่อปลดเปลื้องตนออกจากวัฏฏทุกข์ ไฉนเล่าจึงจะไม่รู้จักประมาณในอาหารอันปฏิกูลน่าเกลียด ท่านผู้มุ่งธรรมปฏิบัติ มุ่งความเกษมจากโยคะ มุ่งพ้นไปเสียจากวัฏฏกันดาร อันเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ เพราะเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยไป ย่อมไม่บริโภคอาหารเพื่อจะเล่น เพื่อจะเมามัว เพื่อ

ก็พากันหลงติดเพลิดเพลินอยู่ในรสว่าอร่อยจนถอนตัวไม่ขึ้น.

เมื่อพิจารณาโดยถ่องแท้แยบคาย ให้เห็นจริงแจ้งประจักษ์แล้ว ก็จะคลายความติดในรส บรรเทาความมัวเมาในอาหาร ตั้งอยู่ในความรู้จักประมาณทั้งในการแสวงหา การรับและการบริโภค อันเป็นสิ่งที่ประสงค์ในที่นี้ เมื่อเห็นความปฏิกูลโดยประจักษ์ ก็จะเกิดความสังเวชสลดใจ ยังความใคร่ในธรรม

กำจัดอรติให้หมดไป ฝ่ายอรติไม่มีโอกาสครอบงำเธอได้เลย ดังนี้ เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ กิเลสบางเหล่ามีราคะ โลภะ และถีนมิทธะเป็นต้น ก็จะบรรเทาเบาบางไป จึงเหมาะที่จะประกอบกิจได้ทุกประการ ทั้งทางคดีโลกและคดีธรรม ภัตตมัตตัญญุตากถา มีนัยดังที่ได้วิสัชนามา ด้วยประการฉะนี้.

ที่ประกอบอยู่ก็จะมีแต่เสื่อมเสีย ร่างกายอาศัยความกินอิ่มและหลับนอนเช่นนั้น ก็มีแต่อ้วนท้วนสมบูรณ์ แต่ปัญญาและกิจการอื่นหาสมบูรณ์แก่เขาไม่ มีแต่จะเสื่อมลงทุกวันๆ ทั้งกิเลสต่างเหล่ามีความเกียจคร้านและถีนมิทธะเป็นต้นย่อมเจริญขึ้น ข้อนี้สมด้วยคาถาประพันธ์พุทธภาษิตในธรรมบท ขุททกนิกายว่า

ส่วนผู้รู้จักประมาณในอาหารที่ได้แล้ว มีสติทุกเมื่อ เวทนาก็เกิดน้อยเบาบาง อายุแก่ช้าไม่ชราเร็ว” ความรู้จักประมาณอาหารดังกล่าวมา อันบรรพชิตและคฤหัสถ์ควรปฏิบัติทั่วกันไม่เลือกหน้าใน ๓ สถาน แต่ในอปัณณกสูตรและอภัพพสูตร จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ทรงประสงค์เอาความรู้จักประมาณในการบริโภคอย่างเดียว เพราะในอาคตสถานทั้งสองนั้น ตรัสโดยเป็นปฏิปทา

ไม่ควรเพื่อความเสื่อม นับว่าปฏิบัติใกล้นิพพานแท้ ดังนี้ เนื้อความเฉพาะข้อนี้ใน ๒ สูตรนั้น เป็นอย่างเดียวกัน คือทรงสอนให้พิจารณาเล็งตามความเป็นจริงในสภาพแห่งอาหารและประโยชน์อันแท้จริงแห่งอาหาร แล้วให้มีใจจดจ่ออยู่ในข้อปฏิบัติเพื่อหลีกออกไป เพราะฉะนั้น จึงควรพิจารณาอาหารโดยปัจจเวกขณวิธี ทั้งในเวลารับและเวลาบริโภค หรือหลังเวลาบริโภค ในเวลา

บริโภคอาหารนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความที่กายเป็นไป ความไม่มีโทษและความสำราญจักมีแก่เรา ดังนี้ แต่คราวไหนลืมไป ไม่ได้พิจารณาในขณะบริโภค หลังจากอาหารก็พึงพิจารณาโดยอดีตปัจจเวกขณะอย่าให้เลยวันนั้นไปได้ เมื่อระลึกได้ในเวลาไหนก็ต้องพิจารณาทันที พิจารณาหลังอาหารนี้ ก็เช่นเดียวกับในเวลาบริโภค เป็นแต่เพิ่มคำเป็น

ปฏิบัติส่วนอื่นให้ทวีขึ้นโดยลำดับ ผู้ตั้งอยู่ในประมาณอาหารดังกล่าวมา ยังจัดว่าได้บำเพ็ญศีลอีก ๒ ประการคือ อาชีวปาริสุทธิศีล และปัจจยสันนิสสิตศีลด้วย ทั้งได้ชื่อว่าเป็นผู้เสพโภชนสัปปายะ อันเป็นอุปกรณ์แก่การเจริญสมาธิภาวนาต่อไป และได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในอริยวงศ์อันเป็นของเก่ารู้จักกันว่าเลิศ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้ในอริยวังสิกสูตรว่า ภิกษุผู้สันโดษด้วย

ประดับตบแต่งประเทืองผิว ย่อมบริโภคเพียงเพื่อกำจัดความหิว บำบัดเวทนายังกายและชีวิตให้เป็นไป เพื่อดำเนินงานแห่งธรรมปฏิบัติได้สะดวกสำเร็จผลได้ดังความปรารถนาเท่านั้น ผู้ไม่รู้จักประมาณในอาหาร ก็คือผู้ไม่ได้พิจารณาโดยแยบคายถ่องแท้ ไม่ได้เห็นความปฏิกูลแห่งอาหาร มองไม่เห็นประโยชน์อันแท้จริงแห่งการบริโภค มัวแต่ติดใจลุ่มหลงในรสว่าอร่อยอย่างเดียว โดยมาก

อปฺปสุตายํ ปุริโส พลิพทฺโทว ชีรติ
มํสานิ ตสฺส วฑฺฒนฺติ ปญฺญา ตสฺส น วฑฺฒติ

แปลว่า บุคคลผู้ได้สดับน้อยย่อมอ้วนเหมือนกับโคพลิพัท เนื้อของเขาเท่านั้นย่อมเจริญ แต่ปัญญาของเขาหาเจริญไม่ ดังนี้ แม้ร่างกายเขาจะอ้วน แต่เขาก็คงไม่ได้รับการผาสุกสบาย มักจะอึดอัดไม่สะดวกในการงาน ต่อเมื่อรู้จัก

ส่วนอุกฤษฏ์ สำหรับบรรพชิตผู้มุ่งคุณธรรมฝ่ายสูง เพราะท่านผู้เช่นนั้น ย่อมรู้จักประมาณในการแสวงหาการรับและการบริโภคอยู่แล้ว แต่เพื่อให้เกิดความขะมักเขม้นในการปฏิบัติยิ่งขึ้น จึงทรงสอนให้รู้จักพิจารณาในการบริโภคโดยปัจจเวกขณวิธีอีกครั้งหนึ่ง ในอปัณณกสูตร ตรัสอุทเทสซึ่งถือเอาแต่ใจความว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือความเป็นผู้มีทวารอันรักษาแล้วใน

รับนั้นท่านสอนให้พิจารณาโดยความเป็นธาตุหรือปฏิกูล พิจารณาโดยความเป็นธาตุนั้น คือให้ใส่ใจว่า อาหารนี้ก็เพียงแต่เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามปัจจัย ถึงผู้บริโภคอาหารนี้ ก็เป็นเพียงธาตุ ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวิต ว่างจากสัตว์และชีวิตทั้งนั้น ครั้นพิจารณาโดยความเป็นธาตุดังนี้แล้ว จึงพิจารณาโดยปฏิกูลน่าเกลียดต่อไปว่า อันอาหารทั้งหมดนี้ ตามธรรมดาก็ไม่น่าเกลียด แต่พอถึง

อดีตในข้างหน้า ดังนี้ว่า วันนี้เราไม่ได้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว บริโภคอาหารอันใด อาหารนั้นเราก็ไม่ได้บริโภคเพื่อจะเล่น เพื่อจะมัวเมาเป็นอาทิ เมื่อพิจารณาอยู่เช่นนี้ ก็จะเป็นอุบายสะกิดเตือนให้รู้จักประมาณในอาหารยิ่งขึ้น ไม่หลงติดในรสอาหารจนเป็นเหตุให้กิเลสบางเหล่า มีราคะและโลภะเป็นต้นได้ช่องเกิดขึ้นและเจริญต่อไป ผู้มุ่งความเกษมจากโยคะพิจารณาเห็นอาหาร

ก็เป็นผู้ติดหลงอยู่ในโลก มุ่งแต่กามสุข ไม่เช่นนั้นก็เป็นผู้ไม่มีความมุ่งหมายอะไร แล้วแต่บุญกรรมจะพาให้เป็นไป ยังไม่มีธรรมอันประณีตอยู่ในจิตสันดาน จึงหลงใหลใฝ่ฝันอยู่ในโลก เพราะมองเห็นทุกข์ในโลกนี้ไม่ถนัดว่าทับถมสรรพสัตว์อยู่จริงเพียงไร ด้วยเหตุนั้น จึงหลงติดอยู่แต่เพียงโลกามิสมีรูป เสียงเป็นต้น โดยที่สุดอาหารอันมีประโยชน์เพียงยังชีวิตให้เป็นไปนี้

อาหารบิณฑบาตตามมีตามได้ ยกย่องเชิดชูคุณข้อนั้นอยู่เป็นปกติ ไม่ถึงต้องแสวงหาในทางไม่ควรอันเรียกว่าอเนสนา เพราะเหตุแห่งอาหารบิณฑบาต เมื่อไม่ได้ก็ไม่ต้องเดือดร้อน แม้เมื่อได้ก็ไม่ติดจมอยู่ในอาหารบิณฑบาตนั้น มีปัญญามองเห็นโทษและประโยชน์ที่จะหลีกออกไป เพราะเหตุที่ปฏิบัตินั้นก็ไม่ยกตนข่มท่านโดยประการใด ผู้ปฏิบัติได้เช่นนี้ จะอยู่ในทิศใดๆ มีแต่