

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา :
กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา
ในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

**THE PERCEPTION OF NUTRITION CONCEPT IN BUDDHISM :
A CASE STUDY OF BUDDHISTS PARTICIPATING RELIGIOUS ACTIVITIES
IN PHRANAKORN METROPOLITAN BANGKOK**

นายบัณฑิต จิตต์เจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา :
กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา
ในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**THE PERCEPTION OF NUTRITION CONCEPT IN BUDDHISM :
A CASE STUDY OF BUDDHISTS PARTICIPATING RELIGIOUS ACTIVITIES
IN PHRANAKORN METROPOLITANT BANGKOK**

MR. BODIN JITTCHAROEN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Life and Death Studies)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย : นายบัณฑิต จิตต์เจริญ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระศรีคัมภีร์ญาณ, รศ.ดร.

ป.ธ.๕, ศษ.บ., พธ.ม., Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์

น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ., M.A.(Phi.), M.A.(Appl.Psy.), Ph.D. (Psy.)

วันสำเร็จการศึกษา : ๘ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

งานวิจัย เรื่องการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร และ ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๖๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสำรวจ สถิติที่ใช้ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที และ One-Way ANOVA

ผลการศึกษาพบว่า

๑. หลักโภชนาการในพุทธศาสนา

สามารถสรุปได้ ๒ ประการ คือ ๑) หลักโภชนาการที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาในการบริโภคทั้งปริมาณและประเภทอาหาร โดยพิจารณาด้วยปัญญาเพื่อเสพคุณค่าแท้จริงของอาหาร และ ๒) หลักอาหารสัปปายะ โดยพิจารณาอาหารที่เอื้อต่อการอยู่ดี ถูกกับร่างกาย เพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก และอนุเคราะห์ต่อพรหมจรรย์ นอกจากนี้โดยทั่วไปหลักโภชนาการในพุทธศาสนาสอดคล้องกับหลักโภชนาการทางการแพทย์ที่เน้นให้บริโภคเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต ซ่อมแซม และความปกติของระบบร่างกายต่าง ๆ ไม่มากหรือน้อยเกินไป สอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนไทยที่เน้นการบริโภคอาหารให้สอดคล้องตามธาตุ เพื่อความสมดุลและบำบัดโรค และ

สอดคล้องกับการแพทย์ทางเลือกที่เน้นการบริโภคน้ำเพื่อรักษาความสมดุลแห่งหยินหยาง และสภาพปัจจุบันของผู้บริโภค

๒. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (๖๕.๕%) เป็นพระภิกษุ (๕๐.๒%) อายุต่ำกว่า ๒๕ ปี (๔๔.๗%) เป็นโสด (๘๓.๓%) ระดับการศึกษาปริญญาตรี (๔๐.๗%) ไม่ได้ศึกษาแผนกธรรม (๔๒.๖%) ไม่ได้ศึกษาแผนกบาลี (๗๕.๖%) และส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์ (๕๗.๕%)

๓. ระดับการรับรู้หลักโภชนาการ

โดยภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๔$, S.D. = ๐.๕๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เรื่องอาหารเพื่อจิตภาวนาอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๘๓) และประเภทและลักษณะอาหาร ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๐๖) การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง โภชนสัปปายะ ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๕๓) ส่วนด้านการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โภชนเมตตัญญูตา กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๖$, S.D. = ๐.๐๖)

๔. ความแตกต่างในระดับการรับรู้

โดยรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างในระดับการรับรู้ในเรื่อง เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่บ่อยที่สุด มีความแตกต่างกันในระดับการรับรู้หลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันในสถานภาพของชาวพุทธ เรื่องสถานภาพสมรส ไม่มีความแตกต่างกันในระดับการรับรู้สถานะโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา

Thesis Title : The Perception of Nutrition Concept in Buddhism: A Case Study of
Buddhists Participating Religious Activities in Phranakorn Metropolitan
Bangkok

Researcher : Mr. Bodin Jittcharoen

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Phra Srikhambhirayarn
Pali IX, B.A., M.A., Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: Dr. Chayasit Thongborisut
Pali III, Dipl. (Ed.), B.A., M.A. (Phi.), M.A. (Appl. Psy.), Ph.D. (Psy.)

Date of Graduation : March 8, 2012.

ABSTRACT

The thesis titled as The Perception of Nutrition Concept in Buddhism: A Case Study of
Buddhists Participating Religious Activities in Phranakorn Metropolitan Bangkok aimed at :

1) to study the level of perception of nutrition concept in Buddhism of Buddhists participating
religious activities in Pranakorn Metropolitan, Bangkok and 2) to study the difference in the level
of concept in Buddhism of Buddhists participating religious activities in Phranakorn
Metropolitan, Bangkok according to the general information. The samples consisted of 275
Buddhists participating religious activities in Phranakorn Metropolitan, Bangkok. The
instruments for collecting data were questionnaires. Statistics for data analysis consisted of
percentage (%), means (\bar{X}), standard deviation (S.D.) and testing hypothesized using t-test and
One-way ANOVA at the significance level of 0.05 and 0.01.

The Research results are as follows :

1. Buddhist Nutrition Concept

In Buddhism can be summarized in two aspects such as 1) Bhojane-mattañÑutā
as the moderation in eating in both quantity and kind of foods, controlling with understanding
towards real quality of foods and 2) Principle of Bhojana-sabbaya is suitable food eating for

physical well being, sufficient, hygiene, comfortable forever for holy life, Buddhist nutrition concept, in general, agrees with medical nutrition concept emphasizing on firmly eating to help, remotivate for growth and well being of all physical process. It also agrees with Thai-medical nutrition concept emphasizing on inserting with individual self element. And also Buddhist nutrition concept agrees with an alternative medical nutrition concept emphasizing on eating for balancing of yin-yang, the present being of person.

2. General Information.

The samples mostly were male (65.5%), monk (50.2%), ages below 25 (44.7%), single (83.3%), bachelor degree (40.7%), non dhamma educational qualification (42.6%), non Pali educational qualification (75.6%) and religious activities as charming (57.5%).

3. The level of Perception.

The samples perceived of nutrition concept in Buddhism in overall aspects at high level ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.96). Data also indicated that Buddhists perceived the consideration of food for mental development at the highest level ($\bar{x} = 4.22$, S.D. = 0.83) and following with the category and type of food, the selection suitable food for oneself and the sense of proportion of food, respectively ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = 1.06; $\bar{x} = 3.64$, S.D. = 0.93; $\bar{x} = 3.46$, S.D. = 1.06).

4. The Difference in Level of Perception.

In overall aspects, the samples differed with sex, ages, educational qualifications, dhamma educational qualifications and Pali educational qualifications, experience of religious participation had the significant differences in the level 0.01 of perception of nutrition concept in Buddhism. Whereas the samples differed in Buddhist status, marital status had no differ in the level of perception.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ลงได้ก็ด้วยความเมตตา กรุณาจากบุคคลหลายท่านที่ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น และให้กำลังใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านพระศรีคัมภีร์ญาณ, รศ.ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ท่านเมตตาเป็นประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจและมีความตั้งใจทำงานวิจัยนี้อย่างดีที่สุด

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ท่านให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไข เสนอแนะแนวทาง ให้ความคิดเห็นแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี จนวิทยานิพนธ์สำเร็จบริบูรณ์อย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ พระเอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ขอขอบคุณอาจารย์ ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผศ.ดร.เริงชัย หมั่นชนะ รศ.ดร.วรนารถ แสงมณี และ ผศ.ดร.จีระเสกข์ ตรีเมธสุนทร ที่ท่านกรุณาช่วยตรวจสอบแบบสอบถามและแก้ไขปรับปรุงเสนอแนะแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จด้วยดี

และขอกราบขอบพระคุณพระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ผู้ร่วมตอบแบบสอบถาม ทำให้งานวิจัยนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจทุกท่านต่อไป

ประโยชน์และคุณงามความดี ซึ่งเกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ขอเป็นส่วนบุญส่วนกุศลให้กับทุก ๆ ท่าน และคุณบิดา มารดา ด้วยเทอญ

นายบัณฑิต จิตต์เจริญ

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ท
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการศึกษาวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร	๖
๒.๑.๑ ประเภท ลักษณะ และภัยของอาหารในพระพุทธศาสนา	๗
ก. ประเภทของอาหาร	๗
ข. ลักษณะอาหาร	๑๐
ค. ภัยของอาหาร	๑๖
๒.๑.๒ ข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร	๒๒
ก. ขาวกาลิก	๒๓
ข. ขามกาลิก	๒๕
ค. สัตตหกาลิก	๒๖
ง. ขาวชีวิก	๒๗

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๒.๑.๓ โภชนะวรรคที่ ๔ ๑๐ สิกขาบท	๓๐
๒.๑.๔ โภชนปฏิบัติสังยุตที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมรับบิณฑบาต และ เสขียวัตรในการฉันอาหาร ๓๐ สิกขาบท	๓๕
๒.๑.๕ การแสวงหาอาหารในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๖
ก. ฟังรู้จักบิณฑบาต	๓๗
ข. ฟังรู้จักเขตบิณฑบาต	๓๗
ค. ฟังรู้จักสัน โดยด้วยบิณฑบาต หรือบิณฑบาตสัน โดย	๓๘
ง. ฟังรู้จักจุดงค์ที่เกี่ยวกับบิณฑบาต	๔๐
๒.๑.๖ โภชนมัตตัญญา	๔๓
บทพิจารณาประจำวันในการบริโภคอาหาร ๓ วาระ	๔๕
รูปแบบการบริโภคอาหารตามเงื่อนไขไตรสิกขา ๔ แบบ	๔๗
การรู้จักประมาณในการบริโภค ๒ ลักษณะ	๕๔
การบริโภคแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม	๕๕
พระพุทธเจ้ากับการเสวยพระกระยาหาร	๕๕
๒.๑.๗ โภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะ	๖๒
โภชนสัปปายะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและการปฏิบัติธรรม	๖๓
อาหารเป็นที่ชอบของจริตบุคคล ๖ ประเภท	๖๔
๒.๑.๘ อาหารกับการเจริญกรรมฐาน	๖๖
ก. อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน	๖๖
ข. อาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๗๐
๒.๑.๙ อาหารกับการกำหนดรู้ด้วยปริญา ๓	๗๓
๑) ญาตปริญา	๗๓
๒) ตีรณปริญา	๗๓
๓) ปหานปริญา	๗๓
๒.๑.๑๐ การเกิด ดับ ของอาหารในพระพุทธศาสนา	๗๔

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๒.๒ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์	๘๖
๒.๒.๑ อาหารหลัก ๕ หมู่	๘๖
๒.๒.๒ บทบาทและหน้าที่ของสารอาหาร	๘๘
๑) คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates)	๘๙
๒) โปรตีน (Protein)	๙๑
๓) ลิพิด (Lipid)	๙๔
๔) เกลือแร่ (Minerals)	๙๗
๕) วิตามิน (Vitamins)	๑๐๕
๖) น้ำ (Water)	๑๒๐
๒.๒.๓ สิ่งปนเปื้อนและการเกิดพิษในอาหาร	๑๒๑
ก. สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหาร	๑๒๑
ข. สารพิษที่เกิดจากภายนอกตัวอาหาร	๑๒๔
๒.๒.๔ โภชนาการในวัยต่างๆ และในผู้ป่วย	๑๒๗
(๑) โภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร	๑๒๗
(๒) โภชนาการสำหรับทารก	๑๒๘
(๓) โภชนาการสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น	๑๒๙
(๔) โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ	๑๓๐
(๕) โภชนาการสำหรับผู้ป่วย	๑๓๒
๒.๓ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ทางเลือก	๑๓๖
๑) อาหารมังสวิรัต (Vegetarian)	๑๓๗
๒) อาหารเจ	๑๔๐
๓) อาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics)	๑๔๑
๔) อาหารชีวจิต	๑๔๖
๒.๔ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์แผนไทย	๑๔๘
โภชนบำบัด : อาหารตามธาตุเจ้าเรือน ปรับสมดุลคี่นพลังชีวิต	๑๕๑
ก. ธาตุคี่นเจ้าเรือน	๑๕๑

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๒๑๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๑๔
๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป	๒๑๔
๕.๑.๒ ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา	๒๑๕
๕.๑.๓ ความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	๒๑๖
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๒๑๕
๕.๒.๑ ข้อมูลทั่วไป	๒๑๕
๕.๒.๒ ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา	๒๒๐
๕.๒.๓ ความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	๒๔๒
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๔๓
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์	๒๔๓
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๒๔๘
บรรณานุกรม	๒๔๕
ภาคผนวก	
ประวัติผู้วิจัย	

สารบัญญัตินำ

ตารางที่	หน้า
๓.๑	๑๗๓
๓.๒	๑๗๖
๓.๓	๑๘๑
๔.๑	๑๘๓
๔.๒	๑๘๖
๔.๓	๑๘๗
๔.๔	๑๘๘
๔.๕	๑๘๑
๔.๖	๑๘๓
๔.๗	๑๘๕

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามสถานภาพ	๑๕๖
๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามอายุ	๑๕๗
๔.๑๐ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาที่มีอายุแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD	๑๕๘
๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามสถานภาพสมรส	๒๐๐
๔.๑๒ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD	๒๐๑
๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามระดับการศึกษา	๒๐๒
๔.๑๔ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD	๒๐๓
๔.๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามระดับการศึกษาแผนกธรรม	๒๐๖
๔.๑๖ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกัน เป็นรายคู่ โดยวิธี LSD	๒๐๗

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
๔.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามระดับการศึกษาแผนกบาลี	๒๐๕
๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา จำแนกตามประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด	๒๑๐
๔.๑๙ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนาที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกัน เป็นรายคู่ โดยวิธี LSD	๒๑๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

พระไตรปิฎกบาลีที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ ปกรณวิเสศ อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาปกรวิเสโส อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอุฎฐกถา และฎีกาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฎีกา มีคำย่อดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (บาลี) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี) =	วินัยปิฎก	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มฺ. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มฺ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถววรรค	(ภาษาไทย)
สํ.น. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	ทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.น. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	นิตานววรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สพายตนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.สพ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สพายตนววรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	มหาวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)

ถึ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตุตกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนิปาต ชาตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนิบาต ชาตก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพนิทเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพนิทเทศ	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ปกกรรมวิเสส

วิสุทฺธิ.	(บาลี) =	วิสุทฺธิมคฺคปกกรรม		(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย) =	วิสุทฺธิมรรคปกกรรม		(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(บาลี) =	วินยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกา	มหาวิภงฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.อ.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
วิ.ม.อ.	(บาลี) =	วินยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกา	มหาวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.อ.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงคฺลวิลาสิณี	มหาวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุม้งคฺลวิลาสิณี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงคฺลวิลาสิณี	ปาฎีกาวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุม้งคฺลวิลาสิณี	ปาฎีกาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มฺุ.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปลฺยจฺสุทฺธิ	มฺูลปณฺณาสกอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มฺุ.อ.	(ไทย) =	มชฉิมนิกาย	ปปลยฺจสุทฺธิ	มฺูลปณณาสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปลฺยจฺสุทฺธิ	มชฺฉิมปณฺณาสกอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(ไทย) =	มชฉิมนิกาย	ปปลยฺจสุทฺธิ	มชฉิมปณณาสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อฺุ.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปลฺยจฺสุทฺธิ	อฺุปริปณฺณาสกอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อฺุ.อ.	(ไทย) =	มชฉิมนิกาย	ปปลยฺจสุทฺธิ	อฺุปริปณณาสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ.	(บาลี) =	สํยฺตุตฺตนิคาย	สารถฺลปฺปกาสินี	สคาถวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.อ.	(ไทย) =	สังยฺตุตตนิคาย	สารถลปกาสิณี	สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.นฺ.อ.	(บาลี) =	สํยฺตุตฺตนิคาย	สารถฺลปฺปกาสินี	นิตานวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.นฺ.อ.	(ไทย) =	สังยฺตุตตนิคาย	สารถลปกาสิณี	นิตานวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.อ.	(บาลี) =	สํยฺตุตฺตนิคาย	สารถฺลปฺปกาสินี	สพายตฺนวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.สพ.อ.	(ไทย) =	สังยฺตุตตนิคาย	สารถลปกาสิณี	สพายตนวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ม.อ.	(บาลี) =	สํยฺตุตฺตนิคาย	สารถฺลปฺปกาสินี	มหาวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.อ.	(ไทย) =	สังยฺตุตตนิคาย	สารถลปกาสิณี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อฺง.ตฺก.อ.	(บาลี) =	อฺงคฺคตฺตรนิกาย	มโนรตฺปุรณิ	ตฺกนิปาตอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

อง.ติก.อ.	(ไทย) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ.	(บาลี) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	จตุกกนิปาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.อ.	(ไทย) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	จตุกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.อ.	(บาลี) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ปญจกนิปาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.อ.	(ไทย) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ปญจกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.อ.	(บาลี) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	สตตกนิปาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
อง.สตตก.อ.	(ไทย) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	สตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.อ.	(บาลี) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ทสกนิปาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.อ.	(ไทย) = อังกุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ทสกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตโตชิติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตโตชิติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ธมฺมปทอรรถกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ธมฺมปทอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตตีปนี	อุทานอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตตีปนี	อุทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตโตชิติกา	สุตตนินิปาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตโตชิติกา	สุตตนินิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตตีปนี	เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมมุตตีปนี	เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ติกนิปาตชาดกอรรถกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.ติก.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ติกนิบาตชาดกอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	มหานิทฺเทศอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	มหานิทฺเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	จูฬนิทฺเทศอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	จูฬนิทฺเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปกาสินี	ปฏิสฺมภิทามคฺคกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปกาสินี	ปฏิสฺมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	วิสุทฺทชนวิทาสินี	อปทานอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	วิสุทฺทชนวิทาสินี	อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธมฺมสังคณี	อฏฺฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺก	สํมโหวิโนทนีอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	สํมโหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตฺตฎีกา (บาลี) = สารตฺตทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตฺตฎีกา (ไทย) = สารตฺตทีปนีฎีกา	(ภาษาไทย)

ฎีกาปกรณ์วิเสศ

วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) = ปรมตฺตมณฺชฺสา	วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) = ปรมัตตมัญชสา	วิสุทธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อ พระไตรปิฎก ปกรณ์วิเสศ อรรถกถา และฎีกา ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๒๗๖/๘๗, ที.สี. (ไทย) ๘/๒๗๖/๘๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขุขุขุคฺคปาตี พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม ๘ ชื่อ ๒๗๖ หน้า ๘๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๘ ชื่อ ๒๗๖ หน้า ๘๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยสี่เป็นหลักพื้นฐานอันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงพยายามแสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยดังกล่าว เพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตน อาหารเป็นหนึ่งในสี่ที่สำคัญอันดับแรก มีหลักธรรมที่เกี่ยวกับอาหาร การปฏิบัติต่ออาหารและโภชนาการไว้มากมาย สภาพการบริโภคอาหารในปัจจุบันมิได้เป็นการบริโภคเพื่อระงับความหิว เพื่อการดำรงชีวิตตามธรรมชาติอีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นบริโภคเพื่อความสนุกสนาน ตีตุงใจในรสชาติเพื่อความฟุ่มเฟือย บริโภคเพื่อประดับตกแต่งเพื่อความงาม มีการสะสมอาหารในลักษณะเชิงพาณิชย์ ผลิตอาหารเก็บไว้ได้นานโดยใช้สารเคมี ปรุงแต่งอาหารทั้งรสชาติ สีกลิ่นด้วยสารเคมี การบริโภคอาหารก็เป็นไปตามแบบตามใจตนเอง ไม่รู้จักประมาณ ทำให้เกิดสภาวะโภชนาการที่เกิดโทษต่อร่างกาย เกิดโรคภัยต่าง ๆ และโรคอ้วน พิษพรณธัญญาหารต่าง ๆ เติบโตไม่ทันการบริโภคแบบฟุ่มเฟือยของมนุษย์ และจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น ก็ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์มาแก้ไข ด้วยการเลี้ยงสัตว์ ปลูกพืชด้วยสารเคมี ความสมดุลของธรรมชาติก็ถูกมนุษย์ทำลายไป แหล่งอาหารก็ถูกทำลายไปด้วย

ในทางพระพุทธศาสนา พระภิกษุ “ชีวิตความเป็นอยู่ของเราขึ้นอยู่กับผู้อื่น”^๑ “จึงควรทำตัวให้เลี้ยงง่าย ภาษาบาลี เรียกว่า สุขโร”^๒ จึงต้องได้รับอาหารที่มีสารเคมี ซึ่งถวายโดยพุทธศาสนิกชนไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

^๑ บุ.ศ. (บาลี) ๒๕/๒๑๕/๓๗๕, บุ.ศ. (ไทย) ๒๕/๒๑๕/ ๕๕๑, บุ.ศ.อ. (บาลี) ๑/๒๑๕/๓๐๒.

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓.

พระพุทธเจ้าทรงมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คือ “หลักการบริโภคอาหาร ในเชิงสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ ๑) เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ ๒) เพื่อให้มีชีวิตหรืออรรถภาพเป็นไป ได้ ๓) เพื่อระงับความลำบากทางกาย ๔) เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์”^๓ “ความรู้จักประมาณในการ บริโภคอาหาร คือ โภชนมัตตตณฺญาตา”^๔ และการพิจารณาการบริโภคอาหาร กล่าวคือ ก่อนบริโภค อาหาร (ธาตุปัจจเวกขณ) ขณะบริโภคอาหาร (ตั้งขณิกปัจจเวกขณ) และหลังบริโภคอาหาร (อดีต ปัจจเวกขณ) “อาหารที่บริโภคเป็นอาหารที่เหมาะสมกับโภชนาส์ปายะ”^๕ หลักคำสอนเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าเกิดประโยชน์และช่วยแก้ปัญหาสุขภาพ สังคม ทรัพยากร และ เศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

แนวทางการคิดใหม่เรื่องการบริโภคอาหารของมนุษย์ได้เกิดขึ้นเพื่อใช้แก้ปัญหา สุขภาพของมนุษย์ เป็นแนวทางทางเลือกของมนุษย์แต่ละคน อาหารมังสวิรัต อาหารเจ อาหาร แม็คโคร ไปโอติกส์ และอาหารชีวจิต อาหารแบบต่าง ๆ เหล่านี้พยายามหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ หรือ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี ให้ปฏิบัติอยู่อย่างธรรมชาติที่สุด เพื่อรักษาภาวะ สุขภาพให้แข็งแรง ไร้โรคภัย ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวนี้ ในพระพุทธศาสนาหายานก็ได้มีการ ปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว

ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาหลักโภชนาการ และหลักธรรมเกี่ยวกับการบริโภค อาหารตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์ หลักโภชนาการ การแพทย์ทางเลือก และแพทย์แผนไทย เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องหลักโภชนาการ ตลอดจน การศึกษาวิเคราะห์ การรับรู้หลักโภชนาการของชาวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางในการเผยแพร่เกี่ยวกับ หลักโภชนาการแก่พุทธศาสนิกชน เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ตนเองและการเลือกถวาย อาหารที่เหมาะสมแก่พระภิกษุ รวมทั้งรู้จักปรารภเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อจิตภาวนาให้แพร่หลาย และเป็นประโยชน์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

^๓ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๘๗/๓๗๑-๓๗๒, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๗๕-๔๘๐, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๗/ ๒๗๕.

^๔ ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๗๕/๔๗, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๕.

^๕ เรื่องเดียวกัน , หน้า ๒๐๕.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

๑.๓ ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑.๓.๑.๑ ศึกษาหลัก โภชนาการที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

๑.๓.๑.๒ ศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจที่เกี่ยวข้องกับหลัก โภชนาการจากกลุ่มตัวอย่าง

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยจะได้ศึกษาข้อมูล โดยใช้แบบสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ในวัดเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จากจำนวนประชากร ๘๘๐ คน จากนั้นก็สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๗๕ คน จากวัด ๑๐ แห่งดังนี้

๑) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ๒) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ๓) วัดบวรนิเวศวิหาร ๔) วัดชนะสงคราม ๕) วัดเอี่ยมวรณูช ๖) วัดอินทรวิหาร ๗) วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม ๘) วัดสุทัศนเทพวราราม ๙) วัดมกุฏกษัตริยาราม และ ๑๐) วัดราชประดิษฐ์สถิตมหาสีมาราม

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านเวลา

ตั้งแต่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๔ ถึง ๒๐ กันยายน ๒๕๕๔

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๒ ความแตกต่างของระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การรับรู้ หมายถึง กระบวนการตีความ หรือแปลความสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยอาศัยประสบการณ์ รวมทั้งสติปัญญา ซึ่งได้แก่ ความจำ การตัดสินใจ เหตุผล ความใส่ใจในเรื่องนั้น ๆ ที่มีผลต่อการแปลความหมาย นำไปสู่ความรู้ความเข้าใจ แล้วมีพฤติกรรมตอบสนองในรูปแบบต่าง ๆ

๑.๖.๒ หลักโภชนาการ หมายถึง แนวคิด ทฤษฎี ความเชื่อ วิธีการปรุง และการบริโภคอาหาร รวมทั้งประเภท และขั้นตอนทางโภชนาการเพื่อส่งเสริม ปรับปรุง แก้ไขสุขภาพ

๑.๖.๓ หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา หมายถึง หลักธรรม พุทธบัญญัติ พระวินัย เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วยประเภทและลักษณะอาหารที่สอดคล้องกับพุทธานุญาต อาหารที่เป็นที่สบาย จำนวนอาหารที่พอเหมาะ ตลอดจนการปรารภเรื่องอาหารเพื่อการภาวนา

๑.๖.๔ ชาวพุทธ หมายถึง พุทธบริษัท ซึ่งประกอบด้วย พระภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา ในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

๑.๖.๕ กิจกรรมทางศาสนา หมายถึง กิจวัตร พิธีกรรม การปฏิบัติ และวัฒนธรรม ประเพณี หรือกิจกรรมทางสังคมอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ ที่อยู่ ที่จัดขึ้นบนพื้นฐานพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

๑.๖.๖ ข้อมูลทั่วไป หมายถึง ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งประกอบด้วย สถานภาพ(พระภิกษุ/สามเณร และอุบาสก/อุบาสิกา) เพศ อายุ การศึกษาชั้นสูงสุด การศึกษาแผนกธรรม การศึกษาแผนกบาลี สถานภาพสมรส(อุบาสก/อุบาสิกา) และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับทุกคน เพื่อประโยชน์ในการเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ค่านิยมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนแต่ละวัยในสังคมมีลักษณะที่ปรับเปลี่ยนไปจากในอดีต ส่งผลถึงอารมณ์และปัญหาสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารของมนุษย์ในปัจจุบัน นอกจากมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ มนุษย์ยังนำอาหารมาบริโภคเพื่อบำรุงสุขภาพและช่วยในการรักษาโรคและอาการบางอย่างด้วย^๑ แม้ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้”^๒ ดังนั้น หลักโภชนาการจึงเป็นปทัฏฐานของการบริโภคอาหาร ซึ่งงานวิจัยนี้จะศึกษาถึงหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ทางเลือก และหลักโภชนาการตามหลักการแพทย์แผนไทยต่อไป

๒.๑ หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร

“อาหาร คือ สิ่งที่บุคคลกลืนกินหรือสิ่งที้นำมาซึ่งรูป”^๓ “อาหารได้แก่ปัจจัย เพราะปัจจัยย่อมนำมาซึ่งผลของตน เหตุนี้จึงชื่อว่าอาหาร”^๔ อาหารเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิต ไม่จำกัดเฉพาะเพียงมนุษย์และสัตว์ที่เกิดมาแล้วเท่านั้น สัตว์ที่กำลังแสวงหาที่เกิดหรือหาที่เกิดยังไม่ได้ให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อาหาร ๔ อย่างนี้เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ที่เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร ๔ อย่างอะไรบ้าง คือ ๑. กวฬิงการาหาร

^๑ จันทนา เวสพันธ์ และคณะ, **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food For Health)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครปฐม : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

^๒ คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗๕.

^๓ ศี.ม. (บาลี) ๑๕/๑๘๓/๕๕, ศี.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๑๐, ศี.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๓/๒๐๕.

^๔ อภิ.สง.อ. (บาลี) ๖๔๕/๓๘๘.

^๕ พุ.ญ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๕, พุ.ญ. (ไทย) ๓๐/๑๐๔/๓๕๕ (เชิงอรรถ), พุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๑/๑๑๕.

(อาหาร คือ คำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด ๒. ผัสสาหาร (อาหาร คือ ผัสสะ) ๓. มโน
 สัญเจตนาหาร (อาหาร คือ มโนสัญเจตนา) ๔. วิญญาณาหาร (อาหาร คือ วิญญาณ)^๖

อาหารมีความสำคัญไม่เพียงอยู่ที่มีคุณสมบัติทำให้ร่างกายของมนุษย์และสัตว์สามารถดำรงอยู่ได้เท่านั้น ในทางพระพุทธศาสนาอาหารยังเป็นปัจจัยห้าจน อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ หากร่างกายมนุษย์ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงหรือได้รับอาหารไม่เพียงพอก็ไม่สามารถบรรลุธรรมหรือไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์ได้ ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งบำเพ็ญทุกกรกิริยาในวาระที่ ๓ คือ ทรงอดพระกระยาหารทรมานพระวรกาย ก็ไม่สามารถตรัสรู้ธรรมได้^๗ ต่อเมื่อพระองค์ทรงได้เสวยพระกระยาหารและเป็นพระกระยาหารที่สัปายะ ก็ทรงสามารถบรรลุสตูปาทิเสตนิพพาน (การดับไปของกิเลสทั้งปวงแต่ยังมีชีวิตอยู่)^๘ ความสำคัญของอาหารเปรียบได้ดัง แม่นมที่คอยเลี้ยงดูเด็กทารกก็ว่าได้^๙

๒.๑.๑ ประเภท ลักษณะ และภัยของอาหารในพระพุทธศาสนา

ก. ประเภทของอาหาร ในพระพุทธศาสนาแบ่งอาหารออกเป็น ๔ ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร^{๑๐}

๑) กวฬิงการาหาร^{๑๑} หมายถึง อาหาร คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกิน ผุกซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่บุคคลกิน ดื่มน้ำ ลิ้มเข้าไปทางปาก อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าไปสู่ร่างกายแล้วย่อมทำหน้าที่ของคน ๓ ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโตด้วย หากขาดอาหารชนิดนี้แล้ว คน สัตว์ จะไม่อาจดำรงอยู่และเจริญเติบโตได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ซึ่งกวฬิงการาหาร คือ หล่อเลี้ยง บำรุง สนับสนุนร่างกาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นส่วนกามคุณทำให้รูปเป็นต้นสวयงามขึ้น หากขาดอาหารประเภทนี้แล้ว รูปก็

^๖ ต.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๑/๑๒, ต.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๓, ต.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖-๓๔.

^๗ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๘๐/๓๔๑-๓๔๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๐/๔๑๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๐/๑๕๗.

^๘ พ.อ.ป.อ. (ไทย) ๗๐/๑/๑๓๗, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๗/๑๑๕-๑๒๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๗/๑๔๖-๑๔๗, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๕๗/๑๗๖, พ.อ.อ. (บาลี) ๗๕/๔๓๓.

^๙ พ.อ.อ. (บาลี) ๑๒๑/๑๐๑.

^{๑๐} คุราขละเอียคใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๖-๕๘๒, พ.อ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๕-๘๖, วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๔/๔๕๔-๔๕๘, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๕-๖๑๐.

^{๑๑} คุราขละเอียคใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๐-๒๒๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๖๔๕/๓๘๘-๓๙๐.

จะดำรงอยู่ไม่ได้ หรือแม้มีอาหารอยู่น้อยไปรูปก็จะไม่สวยงาม เมื่อไม่สวยงาม ความใคร่ ความกำหนดในรูปก็จะไม่มี ดังนั้นจะพบว่า ราคะ ความกำหนดในเบญจคุณนั้นอาศัยอาหารนี้เป็นตัวการสำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงบัญญัติศีลข้อที่ ๖ (เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล) เพื่อเป็นการลดอาหารประเภทนี้ อันจะส่งผลให้ช่วยบรรเทาเหตุแห่งการเกิดราคะลงได้

๒) ผัสสาหาร^{๑๒} อาหาร คือ การสัมผัส หมายถึง การกระทบ หรือการบรรจบกันของอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญาณ กล่าวคือ ตากับรูปและจักขุวิญญาณ เกิดจักขุผัสสะเป็นผัสสาหารทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญาณเกิดโสตผัสสะเป็นผัสสาหารทางหู จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญาณเกิดฆานผัสสะเป็นผัสสาหารทางจมูก ลิ้นกับรสและชีวหาวิญญาณเกิดชีวหาผัสสะเป็นผัสสาหารทางลิ้น กายกับโผฏฐัพพะและกายวิญญาณเกิดกายผัสสะเป็นผัสสาหารทางกาย และใจกับธรรมารมณ์และมโนวิญญาณเกิดมโนผัสสะเป็นผัสสาหารทางใจ เมื่อมีผัสสะ คือ การกระทบหรือบรรจบแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกขึ้นมาพร้อมกับเจตสิกทั้งหลาย คือ ธรรมอันปรุงแต่งจิตอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ ความเสวยอารมณ์ตามควรแก่ผัสสะและสัญญาความจำหมายผัสสะนั้น เมื่อบุคคลกำหนดรู้ผัสสะได้แล้วจะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา ๓ ได้ “สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย ๆ หรือเรียกว่า อุเบกขาเวทนาที่อธิบายกำหนดรู้ด้วยปริยญา ๓ ในผัสสาหารที่กำหนดรู้แล้ว”^{๑๓}

๓) มโนสังขเจตนาหาร^{๑๔} อาหาร คือ มโนสังขเจตนา ซึ่งแปลว่า ความจงใจ หรือความตั้งใจ คือตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสังขเจตนาในการกระทำนั้น ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสังขเจตนาในการพูดนั้น ตั้งใจคิดอะไรก็เป็นมโนสังขเจตนาในการคิดนั้น เพราะมีมโนสังขเจตนา คือ ความจงใจ จึงทำให้เกิดผล คือ การทำ การพูด การคิด จัดเป็นอาหารอย่างหนึ่ง^{๑๕} ซึ่งทำหน้าที่สร้าง

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พุ.จ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๕, พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๐๔/๓๕๕ (เชิงอรรถ), ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๑, พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ), แบบประกอบบัณฑิตธรรมชั้นโท ธรรมปริทรรศน์ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๐๒.

^{๑๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๕/๑๘๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๓๐, ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๒๔๕/๑๓๕.

^{๑๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๕๐/๖๔-๖๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐/๘๔-๘๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๒, พุ.จ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๕.

^{๑๕} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมมานุกรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๖๘.

ภพชาติให้แก่สรรพสัตว์ เรียกว่าเป็นตัวกรรมที่ชักนำมาซึ่งภพ เป็นตัวนำไปปฏิบัติในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ ตามสมควรแก่กรรมนั้น ๆ เมื่อบุคคลกำหนดครุ้ม โนสัจเจตนาหาร ได้แล้วย่อมได้ชื่อว่า กำหนดรู้ตัณหา ๓ ประการไปด้วย ตัณหา ๓ ประการ ได้แก่ ๑. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม เพื่อสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ ๒. ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ (ความเห็นว่าเที่ยง คือ ความเห็นว่าอัตตาและโลกเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน คงอยู่ตลอดไป) ๓. วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากผันไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิ หรือจเฉททิฏฐิ (ความเห็นว่าขาดสูญ เช่น เห็นว่าคนและสัตว์จุติจากอัตตพจน์แล้วขาดสูญ)^{๑๖} มโนสัจเจตนาหาร ก็คือ ความหวัง ความตั้งใจ ความจงใจ อันมีส่วนที่ทำให้ชีวิตจิตใจมีความสดชื่น อยากมีชีวิตอยู่ ที่เรียกว่า ชีวิตินทรีย์เจตสิกนั่นเอง^{๑๗}

๔) วิญญานาหาร^{๑๘} อาหาร คือ วิญญาน ได้แก่ วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้วิญญานได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดนามรูปได้ด้วย^{๑๙} วิญญานตีความเป็น ๒ นัย คือ นัยที่หนึ่งตีความว่า ได้แก่ วิญญานธาตุ ธาตุรู้ เพราะวิญญานธาตุ ธาตุรู้มี และมาผสมกับธาตุไม่รู้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ แล้วก็ต่อไปถึงผัสสะเป็นต้นไป ไม่มีวิญญานธาตุก็ไม่มีอายตนะ เมื่อไม่มีอายตนะก็ไม่มีผัสสะ อีกนัยหนึ่งหมายถึง วิญญาน ๖ คือ จักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน เพราะวิญญานนี้แหละเกิดขึ้นจึงมีผัสสะแล้วก็สืบเนื่องไปถึงเวทนา ถ้าไม่มีวิญญานแล้วถึงคนจะมีชีวิตอยู่ ไม่ตาย ก็ไม่มีความรู้สึกอะไร เช่น คนนอนหลับ หรือคนดมยาสลบ ไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่ แต่ก็เหมือนร่างกายของคนตาย คือทำอะไรก็ไม่ได้ ไม่รู้สึกรู้หา ต่อเมื่อมีวิญญาน ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และমনะ ทางใด

^{๑๖} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๖/๔๔๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๖/๕๗๓, ตั.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๘, ตั.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑ (เชิงอรรถ), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ข้อ ๑๔ หน้า ๘๖.

^{๑๗} วาริญา ภวภูตानนที่ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

^{๑๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๕๐/๖๔-๖๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐/๘๔-๘๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๒, พุ.จ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๖.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, อ้างแล้ว, ข้อ ๒๑๒ หน้า ๑๕๕.

ทางหนึ่ง พอเกิดความรู้สึกขึ้นเป็นวิญญาณ วิญญาณนำผลมาให้เกิดผัสสะ แล้วเกิดเวทนา สัญญาต่อไป เพราะฉะนั้นวิญญาณจึงเป็นอาหารอีกอย่างหนึ่ง^{๒๐}

สรุปประเภทของอาหารทั้ง ๔ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทอันได้แก่ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ถือว่าเป็นหลักสำหรับบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย (รูปขันธ) เป็นปัจจัยนำมาซึ่งผลในส่วนของร่างกาย หรืออาหารกายเป็นส่วนใหญ่ ทำหน้าที่อุปถัมภ์บำรุงเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ผัสสาหารหรืออาหารของนามซึ่งหมายถึง อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ มาประชุมกัน หรือบรรจบกัน เป็นอาหารแห่งนามธรรมทั้งหลาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่เกิดสืบต่อไป ผัสสาหารทำหน้าที่ถูกต้องรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบโดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ มโนสัญเจตนาหารหรืออาหารของกรรม เป็นเจตนาความจงใจเป็นเหตุให้กระทำความ การทำ ทางการพูด และทางการคิด มโนสัญเจตนาหาร ทำหน้าที่พอกพูนครุ่นคิด ซึ่งรวมถึงกิจการของสติปัญญาด้วย ส่วนวิญญาณาหาร เป็นอาหารของนามรูป เป็นทางแห่งความเป็นไปของกายและจิตที่อาศัยกันอยู่ ที่ประกอบกันอยู่ ที่ดำเนินไปอยู่เรียกว่า วิถีวิญญาณ ในประเภทของอาหาร อันได้แก่ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นอาหารใจ (นามขันธ) เป็นส่วนใหญ่ วิญญาณาหารทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ข. ลักษณะของอาหาร ในพระพุทธศาสนาจำแนกลักษณะของอาหารแต่ละประเภทดังต่อไปนี้

๑) ลักษณะของกวฬิงการาหาร แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ โอปารและ สุขุมโอปาร (โอฟารโก) หมายถึง หยาบ เพราะเป็นสิ่งที่หยาบโดยวัตถุ สุขุม (สุขุโม) หมายถึง ละเอียด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียดโดยวัตถุ^{๒๑}

ลักษณะของกวฬิงการาหารที่แบ่งเป็นของหยาบและละเอียดโดยพิจารณาจากลักษณะของสิ่งที่ใช้เป็นอาหาร เปรียบเทียบระหว่างอาหารสองอย่างของสัตว์ต่างประเภทกัน ดังได้ อรรถาธิบายไว้ใน ปปัญจสุตฺตนิ อรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสกั อรรถกถาสัมมาทิฏฐิสูตฺต พรรณนาอาหารวาระดังนี้

แต่โดยสภาวะกวฬิงการาหารชื่อว่า เป็นของละเอียดทีเดียวเพราะเป็นของนบเนื่องใน สุขุมรูป ถึงแม้ว่าการที่อาหารนั้นจะเป็นหยาบและเป็นของละเอียดโดยวัตถุ ก็ต้องรู้ได้ เพราะอุปาทายรูป ความจริงอาหารของนกยูงที่ชื่อว่าเป็นของละเอียด เพราะ

^{๒๐} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมานุกรม, อ้างแล้ว, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘.

เปรียบเทียบกับอาหารจระเข้ ได้ทราบว่า พวกจระเข้ชอบกินอินทนิลเข้าไป และกินอินทนิลเหล่านั้นพอกถึงท้องของจระเข้เท่านั้นก็ย่อยหมด (ละลายไป) พวกนกยูงจิกกินสัตว์มีชีวิต เช่น งู และแมลงป่อง เป็นต้น แต่อาหารของพวกหมาในชื่อว่าเป็นของละเอียด เพราะเปรียบเทียบกับอาหารของนกยูง ได้ทราบว่าหมาในเหล่านั้นตะเข้ และกระดูก (สัตว์) ที่ทิ้งไว้ตั้ง ๓ ปีได้ ก็เขาและกระดูกสัตว์เหล่านั้น พอแต่เป็ยกน้ำลายของมันเท่านั้น ก็ย่อยเหมือนกันกับเห้งน้ำมัน อาหารของพวกช้างชื่อว่าเป็นของละเอียด เพราะเปรียบเทียบกับอาหารของหมาใน พวกมันกินกิ่งไม้ นานาชนิด อาหารของสัตว์ทั้งหลาย เช่น โคลาน ระมัด และมฤค เป็นต้น ชื่อว่าเป็นของละเอียดกว่าอาหารช้าง ได้ทราบว่า พวกมันพากันกินใบไม้ นานาชนิด เป็นต้น ที่ไม่แข็ง (ไม่มีแก่น) อาหารของพวกโค ชื่อว่าเป็นอาหารละเอียดกว่าอาหารของโคลาน เป็นต้น เหล่านั้นพวกมันกินหญ้าสดและหญ้าแห้งกัน อาหารของกระทายเป็นอาหารละเอียดกว่าอาหารโคเหล่านั้น อาหารของพวกนกละเอียดกว่าอาหารของพวกกระทาย อาหารของชาวชายแดนละเอียดกว่าอาหารของพวกนก อาหารของนายอำเภอ (เจ้าเมือง) ละเอียดกว่าอาหารของชาวชายแดน อาหารของพระราชาและมหาอำมาตย์ของพระราชาละเอียดกว่าอาหารของนายอำเภอ (เจ้าเมือง) พระกระยาหารของพระเจ้าจักรพรรดิละเอียดกว่าอาหารของคน แม้เหล่านั้นอาหารของเหล่ากุมมเทวดาละเอียดกว่าพระกระยาหารของพระเจ้าจักรพรรดิ อาหารของเหล่าเทวดาชั้นจาตุมมหาราชิกะละเอียดกว่าอาหารของเหล่ากุมมเทวดา อาหาร (ของเหล่าเทวดาชั้นต่าง ๆ) ก็ควรขยายให้พิสดารอย่างนี้ไปจนถึงเหล่าเทวดาชั้นปรนิมิตวสวัตดี อาหารของเทวดาชั้นเหล่านั้นตกลงว่าเป็นอาหารละเอียด ทั้งนี้ อนึ่งในวัตถุหยาบนี้ โอชาก็น้อย มีพลังต่ำ ในวัตถุละเอียด โอชามีพลังสูง จริงอย่างนั้น ผู้คัมข้ายาคูตั้งเต็มบาตร ครู่เดียวเท่านั้นก็หิว อยากจะเลียวกินของสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่นั่นเอง ส่วนผู้คัมเนยใส แม้เพียงพายมือเดียวก็ไม่อยากกิน (ไม่หิว) ตลอดทั้งวัน ในจำนวนวัตถุและโอชา ๒ อย่างนั้น วัตถุบรรเทาความกระวนกระวาย (หิว) ได้ แต่ไม่อาจจะรักษา (ชีวิต) ไว้ได้ ส่วนโอชารักษาชีวิตไว้ได้ แต่ไม่อาจบรรเทาความกระวนกระวาย (หิว) ได้ แต่ทั้ง ๒ อย่างรวมกันเข้าแล้ว บรรเทาความกระวนกระวาย (หิว) ได้ ด้วย รักษา (ชีวิต) ได้ด้วย ดังนี้แล^{๒๒}

๒) ลักษณะของผัสสาหาร ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ผัสสาหาร ได้แก่ อาหาร คือ การสัมผัส ได้แก่ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เมื่อมี

^{๒๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๐-๒๒๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๕๖๘-๕๗๐.

ผัสสะ คือ การกระทบแล้ว ทำให้เกิดเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ตามควรแก่ผัสสะนั้น ๆ และ สัญญาความจำหมายผัสสะนั้น ตลอดถึงเจตสิกธรรมอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นติดตามมา ดังนั้นเมื่อบุคคล กำหนดรู้ผัสสะได้แล้วจะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา ๓ ได้ คือ สุขเวทนา ความสุขกายสุขใจ ทุกขเวทนา ความทุกข์กายทุกข์ใจ และอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข พร้อมด้วยสัญญา ความจำ^{๒๓} ผัสสาหาร ก็คือ อาหารใจ ได้แก่ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โภกฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ สิ่งเหล่านี้หล่อเลี้ยงให้ชีวิตทางจิตมีกระแสอารมณ์ออกมาทางกาย วาจา และใจ^{๒๔} นั่นเอง ซึ่งต่อไปจะได้กล่าวถึงลักษณะของผัสสาหารในแต่ละองค์ประกอบดังมีรายละเอียดต่อไป

ลักษณะขององค์ประกอบของผัสสะ อายตนะภายใน คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แคนต่อความรู้ฝ่ายภายใน บาลีเรียก อัชฌัตติกายตนะ อายตนะภายใน ๖ ประกอบด้วย (๑) จักขุ (จักขุ, ตา) (๒) โสตะ (หู) (๓) ฉานะ (จมูก) (๔) ชิวหา (ลิ้น) (๕) กาย (กาย) (๖) มโน (ใจ) ทั้ง ๖ นี้ เรียกอีกอย่างว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น จักขุเป็นเจ้าการในการเห็น เป็นต้น^{๒๕}

ลักษณะขององค์ประกอบของผัสสะ อายตนะภายนอก คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แคนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก บาลีเรียก พาหิรายตนะ อายตนะภายนอก ๖ ประกอบด้วย (๑) รูปะ (รูป, สิ่งที่เห็น หรือวิณณะ คือ สี) (๒) สัททะ (เสียง) (๓) คันธะ (กลิ่น) (๔) รสชะ (รส) (๕) โภกฐัพพะ (สัมผัสทางกาย, สิ่งที่ถูกต้องกาย) (๖) ธรรม หรือ ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ, สิ่งที่น่านึกคิด) ทั้ง ๖ นี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ ๖ คือ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง^{๒๖}

ลักษณะขององค์ประกอบของผัสสะ วิญญูณ คือ ความรู้แจ้งที่เกิดจากประสาทสัมผัสของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมาบรรจบกระทบกัน เรียกว่า วิญญูณ วิญญูณ ๖ ประกอบด้วย

(๑) จักขุวิญญูณ (ความรู้รู้อารมณ์ทางตา คือ รู้อุปด้วยตา, เห็น)

^{๒๓} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาโณ), พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒), หน้า ๓๘๔.

^{๒๔} วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, อ่างแก้ว, หน้า ๔๕.

^{๒๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๕/๒๗๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๘-๓๖๙, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๐๒.

^{๒๖} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๕/๒๗๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๘, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๒๗๗ หน้า ๒๐๓.

- (๒) โสตวิญญูณ (ความรู้อารมณ์ทางหู คือ รู้เสียงด้วยหู, ได้ยิน)
 (๓) ฌานวิญญูณ (ความรู้อารมณ์ทางจมูก คือ รู้กลิ่นด้วยจมูก, ได้กลิ่น)
 (๔) ชิวหาวิญญูณ (ความรู้อารมณ์ทางลิ้น คือ รู้รสด้วยลิ้น, รู้รส)
 (๕) กายวิญญูณ (ความรู้อารมณ์ทางกาย คือ รู้โผฏฐัพพะด้วยกาย,
 รู้สึกกายสัมผัส)
 (๖) มโนวิญญูณ (ความรู้อารมณ์ทางใจ คือ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ,
 รู้ความนึกคิด)^{๒๗}

ผัสสะ หรือสัมผัส คือ การกระทบเมื่อมีการประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญูณเรียกว่า ผัสสะ คือ การกระทบเป็นผัสสาหาร ผัสสะ ๖ ประกอบด้วย

- (๑) จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา คือ ตา + รูป + จักขุวิญญูณ)
 (๒) โสตสัมผัส (ความกระทบทางหู คือ หู + เสียง + โสตวิญญูณ)
 (๓) ฌานสัมผัส (ความกระทบทางจมูก คือ จมูก + กลิ่น + ฌานวิญญูณ)
 (๔) ชิวหาสัมผัส (ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น + รส + ชิวหาวิญญูณ)
 (๕) กายสัมผัส (ความกระทบทางกาย คือ กาย + โผฏฐัพพะ + กายวิญญูณ)
 (๖) มโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ คือ ใจ + ธรรมารมณ์ + มโนวิญญูณ)^{๒๘}

ผลที่เกิดจากผัสสะเมื่ออายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอก เกิดวิญญูณ รู้การกระทบขึ้น การประจวบกันแห่งธรรม ๓ ประการนี้ เรียกว่า ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ความรู้สึกต่าง ๆ เป็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ตามประเภทของผัสสะนั้น ๆ ดังนั้น เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง อันเกิดขึ้นต่อมาจากผัสสะ เช่น เวลาคนเห็นรูปเกิดความชอบใจก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่ชอบใจก็เกิดเป็นทุกข์เวทนา ถ้าเฉย ๆ ก็เป็นอทุกขมสุขเวทนา ฉะนั้นผัสสะ ๖ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ซึ่งอาจจะเป็นสุข เป็นทุกข์ เฉย ๆ ก็ได้ ท่านก็เรียกว่า สัมผัสสชาเวทนา ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

(๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย

(๒) โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะ โสตสัมผัสเป็นปัจจัย

^{๒๗} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๕/๒๗๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๕, ม.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๒๖๘ หน้า ๑๕๘.

^{๒๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๕/๒๗๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๗๐, ม.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว ข้อ ๒๗๒ หน้า ๒๐๐.

(๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัย

(๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะชิวหาสัมผัสเป็นปัจจัย

(๕) กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัย

(๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย^{๒๕}

เวทนาเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นทางใดก็ตาม พร้อมทั้งจะเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ได้เสมอ ขึ้นอยู่กับการกำหนดอารมณ์ที่มากระทบทางประสาทสัมผัสที่ได้กล่าวแล้ว

๓) ลักษณะของมโนสัญญาเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญญาเจตนา ได้แก่ ความตั้งใจหรือความตั้งใจ เช่น ตั้งใจทำ พูด คิด ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในเรื่องนั้น ๆ มโนสัญญาเจตนาเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมนำผลคือ กรรมที่บุคคลจงใจแล้วกระทำลงไป ไตรทวาร ดังนั้นการทำ พูด คิด จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่งอันทำหน้าที่สร้างภพชาติให้แก่สรรพสัตว์ เมื่อบุคคลกำหนดรู้มโนสัญญาเจตนาหารได้แล้ว ย่อมได้ชื่อว่ากำหนดรู้ต้นเหตุ ๓ ประการไปด้วย^{๒๖}

ความหวังก็จัดเป็นมโนสัญญาเจตนาหารเช่นกัน เพราะความหวังเป็นความตั้งใจ เป็นความตั้งใจที่จะรอคอยเพื่อให้มีความสมหวังในสิ่งนั้น ๆ ความหวังมีส่วนที่ทำให้ชีวิตและจิตใจมีความสดชื่น อยากมีชีวิตอยู่ เป็นอาหารค้ำจุนหล่อเลี้ยงชีวิตเอาไว้^{๒๗}

ลักษณะของมโนสัญญาเจตนาหาร จำแนกตามเจตนาแห่งกรรมในไตรทวาร^{๒๘} คือ

(๑) ตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาหารในการทำนั้น อันเป็นปัจจัยนำไปสู่กายกรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลายแห่งสรรพสัตว์ในกามภพ รูปภพ ตามแต่กายกรรมที่กระทำ

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาโณ), แบบประกอบนักธรรมชั้นโท ธรรมทรรศน์ เล่ม ๒, อ่างแก้ว, หน้า ๓๓๒, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๑๑๓ หน้า ๑๐๓.

^{๒๖} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาโณ), พระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย, อ่างแก้ว, หน้า ๓๘๔.

^{๒๗} วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, อ่างแก้ว, หน้า ๔๕.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมมานุกรม, อ่างแก้ว, หน้า ๖๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๕๘ หน้า ๕๗-๕๘.

(๒) ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการพูดนั้น อันเป็นปัจจัยนำไปสู่วจีกรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลายแห่งสรรพสัตว์ในกามภพ รูปภพ หรืออรูปภพ ตามแต่วจีกรรมที่กระทำ

(๓) ตั้งใจคิดอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการคิดนั้น อันเป็นปัจจัยนำไปสู่มโนกรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลายแห่งสรรพสัตว์ในกามภพ รูปภพ หรืออรูปภพ ตามแต่มโนกรรมที่กระทำ

ลักษณะของมโนสัญญาเจตนาหาร จำแนกตามเจตนาแห่งกุศลกรรม และอกุศลกรรม^{๓๓} คือ

(๑) ตั้งใจทำ พูด คิด ที่เป็นกุศล ก็เป็นกุศลมโนสัญญาเจตนาหาร อันเป็นปัจจัยนำไปสู่กุศลกรรม ซึ่งทำหน้าที่สร้างสุคติภพ ชาติให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย คือ ยังให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพที่เป็นสุคติ หรืออรูปภพ แล้วแต่กุศลกรรมที่กระทำ

(๒) ตั้งใจทำ พูด คิด ที่เป็นอกุศล ก็เป็นอกุศลมโนสัญญาเจตนาหาร อันเป็นปัจจัยนำไปสู่อกุศลกรรม ซึ่งทำหน้าที่สร้างทุคติภพ ชาติให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย คือ ยังให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพที่เป็นทุคติ

๔) ลักษณะของวิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ ลักษณะของวิญญาณแบ่งออกเป็น ๓ นัย คือ

(๑) วิญญาณาหาร คือ ธาตุรู้ เพราะวิญญาณาหารมีอยู่ จึงได้มาผสมกับธาตุไม่รู้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ เกิดเป็นนามรูป อายตนะ ทำให้มีผัสสะ คือ การกระทบดังกล่าวแล้ว

(๒) วิญญาณชั้น หายเอาวิญญาณในชั้น ๕ ซึ่งทำหน้าที่รู้ทางตา เป็นต้น จัดเป็น ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กามวิญญาณ และมโนวิญญาณ เพราะการประจวบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกวิญญาณเหล่านี้จึงเกิดขึ้น แปลว่าความรู้ทางตา เป็นต้น จนถึงความรู้ทางใจ คือ มโนวิญญาณ หากไม่มีวิญญาณแม้คนจะมีชีวิตอยู่ก็ไม่รู้ เช่น คนนอนหลับ คนที่ถูกฉีดยาสลบ แม้ว่าเขายังไม่ตายแต่เขาก็ไม่รู้ ต่อเมื่อมีวิญญาณทางตา เป็นต้นจึงเกิดความรู้ขึ้น และเกิดเป็นผัสสะ เวทนา สัญญา สัญเจตนา ตัณหา วิตก วิจารณ์ ตามลำดับ

(๓) ปฏิสนธิวิญญาณ เมื่อจะว่ากันตามสายของปฏิจัสสมุปบาท วิญญาณจะแยกตัวออกจากผัสสะ เจาจะจงเอาวิญญาณที่เกิดสืบต่อมาจากสังขาร และเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อนุคคลกำหนดนามรูปได้ด้วยวิญญาณในที่นี้จึงเป็นอาหาร เพราะนำผล คือ นามรูปมา

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๓๒๔.

ฐานะของอาหารเองนั้นเป็นปริญญาดัตถ์ธรรม คือ ธรรมะที่ควรกำหนดรู้ แต่เมื่อได้กำหนดรู้อาหารนั้น ๆ แล้วจะนำไปสู่การกำหนดรู้ธรรมอย่างอื่นอีก^{๓๔}

ก. ภัยของอาหาร บรรดาอาหารทั้ง ๔ ประเภท แต่ละประเภทมีลักษณะเป็นทวิลักษณะ คือ มีลักษณะแห่งความเป็นสองด้านเสมอ กล่าวคือ สามารถให้ทั้งคุณและโทษได้ในขณะที่อาหารแต่ละประเภททำหน้าที่อำนวยประโยชน์แก่นุญชฺ์ ถ้ามุญชฺ์ผู้เสพเสวยไม่มีสติรู้เท่าทันระวังเสพเสวยอาหารนั้นด้วยกิเลสตัณหา ย่อมส่งผลให้เกิดโทษภัยได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแนะนำว่า “กายนี้เกิดขึ้นเพราะอาหาร บุคคลอาศัยอาหาร แล้วพึงละอาหารเสีย”^{๓๕} เพื่อจะได้ไม่เปลืองใจไปยึดติดกับอาหาร ภัยในอาหารแต่ละประเภทมีดังต่อไปนี้ คือ

๑) ภัยในกวางิการาหาร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าราคะ (ความกำหนัด) นันทิ (ความเพลิดเพลิน) ตัณหา (ความทะยานอยาก) มีอยู่ในกวางิการาหาร วิญญาณจะตั้งอยู่อกงามในกวางิการาหารนั้น ที่ใดวิญญาณตั้งอยู่อกงาม ที่นั่นย่อมมีนามรูปหยั่งลง ที่ใดมีนามรูปหยั่งลง ที่นั่นย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่นั่นย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่นั่นย่อมมีชาติชราและมรณะต่อไป ที่ใดมีชาติชราและมรณะต่อไป เรากล่าวว่าที่นั่นมีความโศก มีความกระวนกระวาย และมีความคับแค้น^{๓๖}

พระพุทธโฆสาจารย์ กล่าวว่า “ความใคร่เป็นภัยสำหรับกวางิการาหาร”^{๓๗} มีความหมายคือ สภาวะอันมีความใคร่ ความยินดีในการบริโภคกวางิการาหาร อดทนอดกลั้นไม่ได้ และด้วยลู่อ่านจแก้สตัณหา นี้ได้ชื่อว่า ภัยบังเกิดแต่ความใคร่ยินดีในกวางิการาหาร

เพื่อไม่ให้เป็นกลไกนำไปเป็นที่ตั้งที่อาศัยของตัณหา ไม่ให้เป็นเช่นของหนัก (อุปธิ) ไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ไม่เป็นเช่นหิวผี (ความเจ็บปวด) ไม่เป็นของเสียดแทงทั้งหลาย ไม่ให้เป็นความคับแค้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้บกพร่อง และเป็นไปเพื่อดับทุกข์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นกวางิการาหารโดยเปรียบเทียบเหมือนเนื้อบุตร

^{๓๔} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ วิฑูญาโณ), พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย, อังแล้ว, หน้า ๓๘๔-๓๘๕.

^{๓๕} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๕/๑๖๔, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๕/๒๒๑, อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๕๕/๓๘๕.

^{๓๖} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๔/๕๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๑๒๓, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๔/๑๒๕-๑๓๐.

^{๓๗} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๔/๔๕๔-๔๕๘, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๕-๖๑๐.

คือ เปรียบเหมือนภรรยาสามีทั้งสอง ถือเอาเสบียงเล็กน้อยเดินทางกันดาร เขาทั้งสองมีบุตรน้อย ๑ คน ทั้งน่ารักและน่าพอใจ ขณะที่พวกเขากำลังเดินทางกันดาร เเสบียงที่มีเพียงเล็กน้อยได้หมดสิ้นไป แต่ทางกันดารของพวกเขายังไม่ผ่านไป ยังเหลืออยู่ไกล ลำดับนั้นเขาทั้งสองตกลงกันว่า ‘เสบียงที่เหลืออยู่เล็กน้อยได้หมดสิ้นไปแล้ว แต่ทางกันดารยังเหลืออยู่ไกล ทางที่ดีพวกเราช่วยกันฆ่าบุตรน้อยที่น่ารักน่าพอใจ คนนี้เสีย ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตรก็จะข้ามพ้นทางกันดารที่เหลืออยู่ได้ เราทั้ง ๓ อย่างพินิจพร้อมกันเลย’ ต่อมาภรรยาสามีทั้งสองนั้นก็ฆ่าบุตรน้อยที่รักน่ารักพอใจคนนั้น ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตรนั้นแหละจึงข้ามพ้นทางกันดารนั้นไปได้ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรไปพลาง ทูบอกไปพลางรำพันว่า ‘บุตรน้อยอยู่ที่ไหน บุตรน้อยอยู่ที่ไหน’

“เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหารเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา หรือเพื่อตกแต่ง เพื่อประดับร่างกายหรือ?”

“หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“พวกเขาบริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อบุตรเพียงเพื่อจะข้ามทางกันดารให้พ้นหรือ”

“ใช่พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นกวางิงการาหาร (เปรียบเหมือนเนื้อบุตร)’ เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้กวางิงการาหารได้แล้วก็ป็นอันกำหนดรู้ราคะ ซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ เมื่อกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ ได้แล้วสังโยชน์ที่เป็นเครื่องชักนำอริยสาวกให้มาสู่โลกนี้อีกก็ไม่มี”^{๓๘}

ด้วยเหตุผลข้างต้น บุคคลใดจะเสพบริโภคกวางิงการาหารแล้วเห็นว่า กวางิงการาหารเป็นเสมือนหนึ่งเนื้อบุตรเช่นนี้ บุคคลนั้นย่อมจะคลายความใคร่ยินดีในกวางิงการาหารนั้นได้ นี่เป็นการประกอบความในข้ออุปมาดังเนื้อบุตร เมื่อบุคคลกำหนดรู้^{๓๙} กวางิงการาหารได้แล้วก็ป็นอันกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕^{๔๐} เมื่อกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ ได้แล้วสังโยชน์ที่เป็นเครื่องชักนำบุคคลให้มาสู่โลกนี้อีกก็ไม่มี

^{๓๘} ส.น. (บาลี) ๑๖/๖๓/๕๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐, ส.น.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๑๘.

^{๓๙} กำหนดรู้ หมายถึง กำหนดรู้ด้วยปัญญา ๓ คือ ญาณปัญญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก, ติณปัญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา และปหานปัญญา กำหนดรู้ขั้นละ, ส.น.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๔, ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐ (เชิงอรรถ)

^{๔๐} กามคุณ ๕ (ส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๘/๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๘.

๒) ภัยในผัสสาหาร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าราคะ (ความกำหนัด) นันทิ (ความเพลิดเพลิน) ตัณหา (ความทะยานอยาก) มีอยู่ในผัสสาหาร วิญญาณจะตั้งอยู่องงามในผัสสาหารนั้น ที่ใดวิญญาณตั้งอยู่องงามที่นั่นย่อมมีนามรูปหยังลง ที่ใดมีนามรูปหยังลงที่นั่นย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลายที่นั่นย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไปที่นั่นย่อมมีชาติ ชรา และมรณะต่อไป ที่ใดมีชาติ ชรา และมรณะต่อไป เรากล่าวว่าที่นั่นมีความ โศก มีความกระวนกระวายและมีความคับแค้น^{๔๑}

พระพุทธโฆสาจารย์กล่าวว่า “การเข้าไปใกล้เป็นภัยในผัสสาหาร”^{๔๒} มีความหมาย คืออาการที่มีได้สารวมอินทรีย์ ลุอำนาจแก่ความปรารถนา ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสในที่อันสมควรจะดู ฟัง สูดดม ลิ้มเลีย และสัมผัส ได้ชื่อว่าภัยอันบังเกิดแต่กิริยาที่ข้องและเข้าไปในผัสสาหาร

เพื่อไม่ให้เป็นกลไกนำไปเป็นที่ตั้งที่อาศัยของตัณหา ไม่ให้เป็นเช่นของหนัก (อุปธิ) ไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ไม่เป็นเช่นหัวฝี (ความเจ็บปวด) ไม่เป็นของเสียดแทงทั้งหลาย ไม่ให้เป็นความคับแค้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้บกพร่อง และเป็นไปเพื่อดับทุกข์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาผัสสาหารโดยเปรียบเทียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม

คือ เปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม ถ้ายืนฟังผาอยู่ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยผาเจาะกิน ถ้ายืนฟังต้นไม้อยู่ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยต้นไม้เจาะกิน ถ้าลงไปยืนแช่น้ำอยู่ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยอยู่ในน้ำกัดกิน ถ้ายืนอยู่ในที่แจ้งก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยอยู่ในอากาศเกาะจิกกิน ไม่ว่าแม่โคตัวที่ไม่มีหนังหุ้มตัวนั้นจะไปอาศัยอยู่ในสถานที่ใด ๆ ก็ตาม ก็จะถูกจำพวกสัตว์ที่อาศัยอยู่ในสถานที่นั้น ๆ กัดกินอยู่รำไป อุปมานี้ฉันใดอุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นผัสสาหาร (เปรียบเทียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม)’ เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ เมื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้งังไปกว่านี้^{๔๓}

บุคคลใดที่มีการเข้าถึงการสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยอำนาจความพอใจนั้นเป็นภัย เพราะผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของผัสสะ สามารถประพาศคิดในสิ่งที่เป็นของผู้อื่นที่ไม่ใช่ของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิด

^{๔๑} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๔/๕๘, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๑๒๔, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๔/๑๒๕-๑๓๐.

^{๔๒} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๔/๔๕๔-๔๕๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๕-๖๑๐.

^{๔๓} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๓/๕๖, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๖.

โทษภัยตามมา เมื่อบุคคลกำหนดครุผู้สหหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดครุเวทนา ๓ ประการ เมื่อกำหนดครุเวทนา ๓ ประการได้แล้วไม่มีสิ่งใดที่บุคคลพึงทำให้งังไปกว่านี้

๓) ภัยในมโนสัญญาเจตนาหาร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าราคะ (ความกำหนัด) นันทิ (ความเพลิดเพลิน) ตัณหา (ความทะยานอยาก) มีอยู่ในมโนสัญญาเจตนาหาร วิญญาณจะตั้งอยู่อกงามในมโนสัญญาเจตนาหารนั้น ที่ใดวิญญาณตั้งอยู่อกงามที่นั้นย่อมมีนามรูปหยั่งลง ที่ใดมีนามรูปหยั่งลงที่นั้นย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลายที่นั้นย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไปที่นั้นย่อมมีชาติ ชรา และมรณะต่อไป ที่ใดมีชาติ ชรา และมรณะต่อไป เรากล่าวว่าที่นั้นมีความโศก มีความกระวนกระวาย และมีความคับแค้น^{๔๔}

พระพุทธโฆสาจารย์ยกกล่าวว่า “การก่อให้เกิด เป็นภัยในมโนสัญญาเจตนาหาร”^{๔๕} มีความหมาย คือ สัตว์ทั้งหลายอันเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะสงสารนัภพชาติไม่ถ้วน และทำให้ซ้ากว่าจะถึงนิพพาน ก็เพราะอาศัยแกมมโนสัญญาเจตนาหารนั้น ได้ชื่อว่า ภัยบังเกิดแต่การก่อให้เกิดภพในมโนสัญญาเจตนาหาร

เพื่อไม่ให้เป็นกลไกนำไปเป็นที่ตั้งที่อาศัยของตัณหา ไม่ให้เป็นเช่นของหนัก (อุปธิ) ไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ไม่เป็นเช่นหวัฬ (ความเจ็บปวด) ไม่เป็นของเสียดแทงทั้งหลาย ไม่ให้เป็นความคับแค้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้บกพร่อง และเป็น ไปเพื่อดับทุกข์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาณมโนสัญญาเจตนาหาร โดยเปรียบเทียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง

คือ เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ลึกกว่าชั่วคน เต็มไปด้วยถ่านเพลิง ไม่มีเปลว ไม่มีควัน ครั้งนั้นบุรุษคนหนึ่งต้องการมีชีวิต ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์เดินมา บุรุษมีกำลัง ๒ คน จับแขนของเขาคนละข้าง จุดไปลงหลุมถ่านเพลิง ทันใดนั้นเขามีเจตนาปรารถนาตั้งใจจะไปให้ไกลจากหลุมถ่านเพลิง ข้อนั้นเพราะเหตุใด เพราะเขาเห็นว่า ‘ถ้าเราจักตกหลุมถ่านเพลิงนี้ เราจักต้องตายหรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะเหตุนี้’ อุปมานี้ฉันใด อุปไมยกัฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นมโนสัญญาเจตนาหาร (เปรียบเทียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง)’ เมื่อรหัสวาทกำหนดครุผู้สหหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดครุผู้สหหาร ๓ ประการ เมื่อกำหนดครุผู้สหหาร ๓ ประการได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อรหัสวาทพึงทำให้งังไปกว่านี้^{๔๖}

^{๔๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๔/๕๘, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๑๒๔, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๔/๑๒๕-๑๓๐.

^{๔๕} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๔/๔๕๔-๔๕๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๕-๖๑๐.

^{๔๖} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๓/๕๖, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๘.

มโนสัญญาเจตนาอาหารมีการพอกพูน ครุ่นคิด เป็นภัย คือ การผันผวน ครุ่นคิด พิสดาร ถึงสิ่งที่ดีและไม่ดี จะเป็นภัยในภพทั้ง ๓ ต่อไป ที่เนื่องด้วยมโนสัญญาเจตนาอาหารนั้น เพราะถ้าคิดดีจะมีคติที่ดี ถ้าคิดชั่วจะมีคติที่ไม่ดี นี่เป็นภัยของมโนสัญญาเจตนาอาหาร ดังนั้นบุคคลใดเห็นมโนสัญญาเจตนาอาหารว่าเป็นเช่นหลุมถ่านเพลิง บุคคลนั้นจะครอบงำความใคร่ในมโนสัญญาเจตนาอาหารได้ เมื่อบุคคลกำหนดรู้มโนสัญญาเจตนาอาหารแล้วก็เป็นอันกำหนดรู้ตัณหา ๓ ประการ เมื่อกำหนดรู้ตัณหา ๓ ประการได้แล้ว ไม่มีสิ่งใดที่บุคคลพึงทำให้อย่างไปกว่านี้

๔) ภัยในวิญญาณาหาร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้ำราคะ (ความกำหนัด) นันทิ (ความเพลิดเพลิน) ตัณหา (ความทะยานอยาก) มีอยู่ในวิญญาณาหาร วิญญาณจะตั้งอยู่อย่างงอมในวิญญาณาหารนั้น ที่ใดวิญญาณตั้งอยู่อย่างงอมที่นั่นย่อมมีนามรูปหยั่งลง ที่ใดมีนามรูปหยั่งลงที่นั่นย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลายที่นั่นย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไปที่นั่นย่อมมีชาติ ชรา และมรณะต่อไป ที่ใดมีชาติ ชรา และมรณะต่อไป เรากล่าวว่าที่นั่นมีความโศก มีความกระวนกระวาย และมีความคับแค้น^{๔๗}

พระพุทธโฆสาจารย์ กล่าวว่า “ปฏิสนธิเป็นภัยในวิญญาณาหาร”^{๔๘} มีความหมาย คือ สัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความทุกข์ยากลำบากก็เพราะอาศัยแก้ววิญญาณาหาร (ปฏิสนธิวิญญาณ ๑๕)^{๔๙}

เพื่อไม่ให้เป็นกลไกนำไปเป็นที่ตั้งที่อาศัยของตัณหา ไม่ให้เป็นเช่นของหนัก (อุปธิ) ไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ไม่เป็นเช่นหัวฝี (ความเจ็บปวด) ไม่เป็นของเสียดแทงทั้งหลาย ไม่ให้เป็นความคับแค้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้บกพร่อง และเป็นไปเพื่อดับทุกข์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาวิญญาณาหาร โดยเปรียบเทียบเหมือนนักโทษถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม

คือ เปรียบเหมือนราชบุรุษทั้งหลายจับโจรผู้ประพฤติชั่วได้แล้ว จึงทูลแสดงแด่พระราชว่า ‘ขอเดชะ ผู้นี้เป็นโจร ประพฤติชั่วต่อพระองค์ ขอจงทรงลงพระอาญาตามที่ทรงพระราชประสงค์แก่โจรผู้นี้เถิด’ พระราชามีพระกระแสรับสั่งว่า ‘ท่านทั้งหลาย จงไปช่วยกันประหารมันด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม ในเวลาเช้า’ ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม ในเช้าวันนั้น ต่อมาในเวลาเที่ยงวัน

^{๔๗} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๔/๕๘, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๑๒๔, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๔/๑๒๕-๑๓๐.

^{๔๘} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๔/๔๕๔-๔๕๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๕-๖๑๐.

^{๔๙} ปฏิสนธิวิญญาณ ๑๕ ได้แก่ อุเบกขาสันตிரณะ ๒ มหาวิบาก ๘ รูปวิบาก ๕ อรูปวิบาก ๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ้างแล้ว, ข้อ ๓๔๓ หน้า ๒๕๕.

พระราชาทรงซักถามราชบุรุษทั้งหลายว่า ‘ท่านทั้งหลาย นักโทษคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง’ ราชบุรุษทั้งหลายกราบทูลว่า ‘เขายังมีชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าข้า’ จึงมีพระกระแสรับสั่งว่า ‘ท่านทั้งหลาย จงไปช่วยกันประหารมันด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเที่ยงวัน’ ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเที่ยงวัน ต่อมาในเวลาเย็น พระราชาทรงซักถามราชบุรุษทั้งหลายอีกว่า ‘ท่านทั้งหลาย นักโทษคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง’ ราชบุรุษทั้งหลายกราบทูลว่า ‘เขายังมีชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าข้า’ จึงมีกระแสรับสั่งว่า ‘ท่านทั้งหลาย จงไปช่วยกันประหารมันด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเย็น’ ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเย็น

“เธอทั้งหลาย จะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ เมื่อเขาถูประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม ตลอดทั้งวัน จะพึงได้เสวยทุกข์โทมนัส ซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุ มิใช่หรือ”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อเขาถูกประหารแม้ด้วยหอก ๑ เล่ม ยังได้เสวยทุกข์โทมนัส ซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุ ไม่ต้องพุดถึงเมื่อถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม”

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นวิญญาณาหาร (เปรียบเหมือนนักโทษประหาร)’ เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ เมื่อกำหนดรู้นามรูปได้แล้ว เรากล่าวว่า ‘ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้’^{๕๐}

วิญญาณาหารมีการเกิดขึ้นต่อไปเป็นภย เพราะถ้าเกิดใหม่ในภพใด ในฐานะใด จะพาเอานามรูปไปเกิดด้วย ซึ่งเป็นตัวเหตุให้ภยต่าง ๆ ตามมาด้วย เพราะความที่ภยทั้งหมดนั้นมีวิญญาณเป็นรากเหง้า^{๕๑} บรรดาเหตุการณ์ข้างต้น ปฏิสนธิวิญญาณเหมือนนักโทษผู้ประพฤดิชั่ว นามรูปมีเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย เหมือนปากบาดแผลที่เกิดขึ้นแก่นักโทษคนนั้น เพราะถูกหอกทั้งหลายแทงแล้ว พึงเห็นการเกิดขึ้นแห่งทุกข์นานาประการ ดังนั้นบุคคลใดเห็นวิญญาณว่าเป็นเช่นกับด้วยถูกแทงด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม อย่างนั้น บุคคลนั้นจะคลายความใคร่ในวิญญาณาหารได้ เมื่อบุคคลกำหนดรู้ในวิญญาณาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ เมื่อกำหนดรู้นามรูปได้แล้ว ไม่มีสิ่งใดที่บุคคลพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้

^{๕๐} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๓/๕๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๒, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๘.

^{๕๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๒๔.

สรุปแล้ว อาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนาแบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภท คือ กวฬิงการอาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร แต่ละประเภทได้นำผลมาให้ ได้แก่ กวฬิงการอาหารนำรูปมีโอชาเป็นที่ ๘ มาให้ ผัสสาหารนำเวทนา ๓ มาให้ มโนสัญเจตนาหาร นำปฏิสนธิในภพทั้ง ๓ มาให้ และวิญญาณาหารนำนามรูปในขณะที่ปฏิสนธิมาให้ ในขณะที่เดียวกัน อาหารทั้ง ๔ ประเภท ก็มีโทษภัยเช่นกัน คือ ความใคร่เป็นภัยสำหรับกวฬิงการอาหาร การเข้าไปใกล้ เป็นภัยในผัสสาหาร การก่อให้เกิดเป็นภัยในมโนสัญเจตนาหาร และปฏิสนธิเป็นภัยในวิญญาณาหาร อาหารแต่ละประเภทมีแนวทางที่จะป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นได้โดย เมื่อจะเสพบริโภค กวฬิงการอาหารให้พิจารณาว่าเปรียบเหมือนเนื่อบุตร เมื่อจะเสพบริโภคผัสสาหารให้พิจารณา ผัสสาหารว่าเปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม เมื่อจะเสพบริโภคมโนสัญเจตนาหารให้พิจารณา มโนสัญเจตนาหารว่าเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง และเมื่อจะเสพบริโภควิญญาณาหารให้พิจารณา วิญญาณาหารว่าเปรียบเหมือนนักโทษถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม อาหารในทางพระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ประเภทนี้ ยังสามารถย่อลงเหลือเป็น ๑. อาหารทางกาย หมายถึง เครื่องค้ำจุน หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ และอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิต ๒. อาหารทางใจ หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม อาหารทั้ง ๔ ประเภทนั้น เป็นการแยกกล่าวเพื่อให้เห็นถึงความแตกต่าง แต่โดยความเป็นจริงแล้ว อาหารทั้ง ๔ ประเภทนั้น ล้วนมีความสัมพันธ์สืบเนื่องถึงกัน เพราะกวฬิงการอาหารเมื่อบริโภคเข้าไปแล้วมีอิทธิพลต่อวิญญาณ ในอันที่จะทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบในรสชาติของอาหาร (มโนสัญเจตนาหาร) ซึ่งสืบเนื่องมาจากความอร่อยหรือไม่อร่อย (ผัสสะ) ที่ได้รับจากกวฬิงการอาหาร

๒.๑.๒ ข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติกฐระเบียบวินัยเกี่ยวกับอาหารไว้ เพื่อควบคุมพฤติกรรมของสาวกที่ยอมรับนับถือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ยินยอมสละเพศกฤหัสถ์ เพื่อเข้ามาสู่หมู่คณะที่มีความเสมอภาคกัน ไม่มีการแบ่งแยกชนชั้นวรรณะ และเพื่อลดละตัณหา กิเลสราคะที่มีอยู่แต่เดิมให้ลดน้อยลงจนละไปในที่สุด เพื่อมุ่งเข้าวิถีแห่งพุทธะ เนื่องด้วยอาหารบางชนิดเหมาะสมแก่กฤหัสถ์แต่ไม่เหมาะสมกับบรรพชิต ด้วยเหตุนี้อาหารที่บรรพชิตบริโภคจึงมีทั้งอาหารที่ทรงอนุญาตและทรงห้ามไว้ อาหารที่ทรงอนุญาตก็เป็นการอนุญาตที่มีเงื่อนไข คือ จะต้องบริโภคภายในเวลาที่กำหนดเท่านั้น ลักษณะของอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุรับบิณฑบาตเพื่อนำมาบริโภคได้นั้นมีมากมายหลายชนิด และมีความแตกต่างกันในการรับด้วยโดยขึ้นกับกาล ซึ่งเรียกว่า กาลิก

กาลิก แปลว่า เนื่องด้วยกาล ขึ้นกับกาล เป็นชื่อของสิ่งที่จะกลืนกินให้ล่วงล้าคอเข้าไป ซึ่งพระวินัยบัญญัติให้พระภิกษุรับประเคนเก็บไว้ และฉันในเวลาที่กำหนด แบ่งเป็น ๔ อย่าง^{๕๒} คือ

ก. ยาวกาลิก ของรับประเคนไว้และฉันได้ชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่าง ๆ

ข. ยามกาลิก ของรับประเคนไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ปานะ (น้ำดื่ม) ๘ ชนิด หรือน้ำอัฐฐิบาน ได้แก่ ๑) น้ำมะม่วง ๒) น้ำหว่า ๓) น้ำกล้วยมีเมล็ด ๔) น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด ๕) น้ำมะขาง ๖) น้ำลูกจันทน์ (หรืออู่น) ๗) น้ำเหง้าอูบล ๘) น้ำมะปราง (หรือลิ้นจี่)

ค. สัตตหาลิก ของรับประเคนไว้แล้วฉันได้ภายในเวลา ๗ วัน คือ เกล็ดทั้ง ๕ ได้แก่ ๑) เนยใส ๒) เนยข้น ๓) น้ำมัน ๔) น้ำผึ้ง ๕) น้ำอ้อย

ง. ยาวชีวิก ของรับประเคนแล้วฉันได้ตลอดไม่จำกัดเวลา คือ สิ่งของที่เป็นยารักษาโรค

ก. ยาวกาลิก ของรับประเคนไว้และฉันได้ชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น มี ๒ อย่าง คือ ๑) โภชนะ ๕ อย่าง ๒) ขาพนี้ยะ^{๕๓}

๑) โภชนะ ๕ อย่าง คือ

(๑) ข้าวสุก หมายถึง ธัญญาชาติทุกชนิดที่หุงให้สุกแล้ว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว หรือที่ตกแต่งเป็นของต่างชนิด เช่น ข้าวมัน ข้าวผัด เป็นต้น^{๕๔}

(๒) ขนมสด (ขนมกุมมาส) ของที่ทำด้วยแป้ง หรือถั่ว งา มีอันจะบดเมื่อล่วงกินไปแล้ว เช่น ขนมคั่วง ขนมครก ขนมถ้วย ขนมตาล เป็นต้น^{๕๕}

(๓) ข้าวตู (ขนมแห้ง) หมายถึง ข้าวตูก่อน ข้าวตูป่น ทำด้วยข้าวเจ้า และข้าวเหนียว ที่เขาเด็ดดวงธัญชาติ ๓ อย่าง คือ ข้าวฟ่าง ลูกเดือย หญ้ากับแก้ม่าตำนิดหน่อยแล้วผัดเกลบ ออกแล้วตำอีกจนป่น ซึ่งถ้ายังชุ่มอยู่ก็จะจับเป็นก้อน นี้ก็จัดเป็นข้าวตูเหมือนกัน และที่เขาตำข้าวเปลือกแก่เป็นข้าวสารจนป่น นี้ก็จัดเป็นข้าวตูเช่นกัน^{๕๖}

^{๕๒} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๐๕/๕๐, วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๕/๑๕๐ (เชิงอรรถ).

^{๕๓} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๔๔/๒๓๓, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๔/๔๐๑.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓.

^{๕๕} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๓๘-๒๓๙/๓๖๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๒๔.

^{๕๖} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๓๘-๒๓๙/๓๖๐, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๓๒-๒๓๓/๓๕๐ (เชิงอรรถ).

(๔) ปลา คือ อาหารที่ทำจากปลา รวมทั้ง กุ้ง หอย ปู และสัตว์อื่นที่อยู่ในน้ำซึ่งนำมาบริโภคได้^{๕๗}

(๕) เนื้อ คือ เนื้อสัตว์ที่เขานำมาทำเป็นอาหาร และภิกษุฉันได้ตามพุทธานุญาต พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “เนื้อที่ภิกษุไม่ควรฉันด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนเห็น เนื้อที่ตนได้ยิน และเนื้อที่ตนสงสัย เนื้อที่ภิกษุควรฉันด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย”^{๕๘} นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ห้ามโดยกัมมัตถ์อีก ๑๐ อย่าง คือ^{๕๙}

เนื้อมนุษย์ เนื่องด้วย อุบาสิกาสุปปียาสละเนื้อตนเอง เพื่อรักษาภิกษุผู้ป่วยไว้ด้วยการเชือดเนื้อขาอ่อนตนเองทำเป็นน้ำดื่มเนื้อ^{๖๐}

เนื้อช้าง เนื่องด้วย ช้างเป็นพระราชพาหนะ

เนื้อม้า เนื่องด้วย ม้าเป็นพระราชพาหนะ

เนื้อสุนัข เนื่องด้วย สุนัขเป็นสัตว์นำเกลียด สกปรก

เนื้องู เนื่องด้วยงูเป็นสัตว์นำเกลียด น่าชัง และพญานาคสุปัสสะขอพรอย่างฉันเนื้องู

เนื้อราชสีห์ เนื่องด้วย ราชสีห์ทำร้ายเอาได้เพราะได้กลิ่นเนื้อราชสีห์

เนื้อเสือโคร่ง เนื่องด้วย เสือโคร่งทำร้ายเอาได้เพราะได้กลิ่นเนื้อเสือโคร่ง

เนื้อเสือเหลือง เนื่องด้วย เสือเหลืองทำร้ายเอาได้เพราะได้กลิ่นเนื้อเสือเหลือง

เนื้อเสือดาว เนื่องด้วย เสือดาวทำร้ายเอาได้เพราะได้กลิ่นเนื้อเสือดาว

เนื้อหมี เนื่องด้วย หมีทำร้ายเอาได้เพราะได้กลิ่นเนื้อหมี

นอกจากเนื้อต้องห้ามดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีข้อห้ามพระภิกษุฉันเนื้อดิบและเลือดสด แม้จะเป็นปวัตตมังสะ^{๖๑} (เนื้อที่มีอยู่แล้ว คือ เนื้อสัตว์ที่เขาขายอยู่ตามปกติสำหรับคนทั่ว ๆ ไป ไม่ใช่ฆ่าเพื่อเอาเนื้อมาถวายพระ) หรือมิใช่อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ที่ภิกษุฉันได้เห็น ได้ยิน หรือสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อมาถวายตน ดังที่พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเนื้อดิบ เลือดสด ในเมื่อมิโรก อมนุษย์เข้าสิง”^{๖๒} ภิกษุผู้เป็น ไช้ นั้นไม่ได้กินเนื้อดิบ ไม่ได้ดื่มเลือดสด แต่

^{๕๗} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๓๘-๒๓๙/๓๕๕.

^{๕๘} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๒/๓๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๒/๔๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๕๒/๓๕.

^{๕๙} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๘๑/๕๑-๕๓, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๑/๘๓-๘๕, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๘๑/๑๓๘.

^{๖๐} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๘๐/๔๘, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๓, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๘๐/๑๓๗.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๒๒๔.

^{๖๒} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๕, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๖๔/๑๓๔.

อมนุษย์ (ผี) ที่สิงอยู่ในร่างภิกษุ นั้นกินและดื่ม พอกินเนื้อดิบและดื่มเลือดสดแล้วก็ออกจากร่างภิกษุ นั้นไป นอกเหนือจากนั้นถ้าฉันเนื้อดิบ ดื่มเลือดสดปรับอาบัติทุกกฎ

สำหรับพืชที่ใช้เป็นโภชนะนั้นมี ๒ ชนิด ได้แก่ พืชที่ใช้เป็นข้าวสุก และขนม อัน ได้แก่

บุพพันชาติ (ของพึงกินก่อน) ได้แก่ ธัญชาติ ๗ อย่าง คือ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า หนูก้ากับแก้ว ข้าวละมาน ลูกเดือย ข้าวเหนียว และข้าวฟ่าง (สาลี ข้าวสาลี วิหิ ข้าวเปลือก ยว ข้าวเหนียว กงคูล ข้าวฟ่าง กุฑรูสโก หนูก้ากับแก้ว วรรโก ลูกเดือย โคชูโม ข้าวละมาน)

อุปพันชาติ (ของพึงกินในภายหลัง) ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา พืช ผักที่กินหลังอาหาร^{๖๓}

๒) ขาพนิยะ คือ ของควรเคี้ยว ของขบของเคี้ยว ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ และเหง้าต่าง ๆ เช่น เผือก มัน เป็นต้น^{๖๔} ของเคี้ยว คือ ยกเว้นโภชนะ ๕ ยามกาลิก สัตตาหกาลิก และยาวชีวิก นอกนั้นชื่อว่าของเคี้ยว^{๖๕} เรื่องผลไม้ต่าง ๆ นั้น พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ฉันผลไม้ที่ใช่เพาะพันธุ์ไม่ได้ ผลไม้ที่ปลีอ่อนเมล็ดออกแล้ว ยังไม่ทำกับปะก็ฉันได้”^{๖๖} ผลไม้ที่เพาะพันธุ์ไม่ได้ หมายถึง ผลไม้ที่มีเมล็ดอ่อน ไม่สามารถเกิดหน่อได้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงให้รักษาพันธุ์พืชไว้เพื่อสืบพันธุ์ต่อไปได้

ข. ยามกาลิก ของที่รับประทานไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ปานะ น้ำ สำหรับดื่มที่คั้นจากลูกไม้ หรือเรียกน้ำอัญฐุบาน มี ๘ ชนิด

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตน้ำอัญฐุบาน

ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำอัญฐุบาน คือ

- ๑) น้ำมะม่วง ๒) น้ำหว่า ๓) น้ำกล้วยมีเมล็ด ๔) น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด ๕) น้ำมะขาง
- ๖) น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น ๗) น้ำเหง้าบัว ๘) น้ำมะพร้าวหรือลิ้นจี่

^{๖๓} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๐๔/๖๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๐๔/๘๗ (เชิงอรธ), วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๔/๓๖๘, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๐๔/๑๗๖, สารัตตุถ. ฎีกา (ไทย) ๒/๗๕/๑๕๕.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๓๓.

^{๖๕} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๓๕/๒๓๑, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๓๕/๓๕๖, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๓๕/๓๕๗.

^{๖๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๓๘/๔๖-๔๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๓๘/๗๘, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๓๘/๑๗๖.

ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดื่มเมล็ดข้าวเปลือก ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำฝักคอง ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำดอกไม้มากทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะฆาง ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำอ้อยสด^{๖๗}

พุทธานุญาตน้ำอัฐฐบาน ในคำว่า เว้นน้ำเมล็ดข้าวเปลือกนี้ อาจารย์ทั้งหลายย่อมกล่าวว่า แม้น้ำข้าวข้าวสารก็เป็นน้ำข้าวเปลือกเหมือนกัน ในคำว่า เรานุญาตน้ำอ้อยสดนี้ ฟังทราบว่าเป็นน้ำอ้อยสดที่ไม่มีกากเป็นสัตตาทก^{๖๘}

น้ำปานะ ที่ได้จาก อปรัณชาติ คือ พวกถั่วชนิดต่าง ๆ มีถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ และงา เป็นต้น แม้จะต้ม จะกรองทำเป็นเครื่องคั้นชนิดต่าง ๆ ก็ย่อมเป็นอาบัติปาจิตตีย์^{๖๙}

นอกจากนี้ น้ำแห่งมหาผล ๕ อย่าง คือ ตาล มะพร้าว ผลขนุน ขนุนสำปะล่อ บวบ พักเขียว แดงกวา แดงโม พักทอง^{๗๐} ก็ทรงห้ามไว้เช่นกัน

ค. สัตตาทกอลิก ของที่รับประเคนไว้แล้ว ฉนได้ภายในเวลา ๗ วัน คือ เกสขทั้ง ๕ ได้แก่ ๑) เนยใส ๒) เนยข้น ๓) น้ำมัน ๔) น้ำผึ้ง ๕) น้ำอ้อย

เกสขทั้ง ๕ มีรายละเอียดอธิบายได้ดังนี้^{๗๑}

๑) เนยใส ได้แก่ เนยใสทำจากน้ำมันโค เนยใสทำจากน้ำมันแพะ เนยใสทำจากน้ำมันกระบือ หรือเนยใสทำจากน้ำมันสัตว์ที่มีมังสะเป็นกัปปิยะ^{๗๒} (ควรแก่สมณที่จะบริโภค)

๒) เนยข้น ได้แก่ เนยข้นทำมาจากน้ำมันสัตว์เหล่านั้นข้างต้น

๓) น้ำมัน ได้แก่ น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดงา น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดฝักกาด น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดมะฆาง น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดละหุ่ง หรือน้ำมันไขสัตว์ ในเรื่องของน้ำมันไขสัตว์ พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตมันเหลวที่เป็นยา คือ มันเหลวหมี มันเหลวปลา

^{๖๗} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๐๐/๘๓-๘๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๐/๑๓๑-๑๓๒, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๐๐/๓๕๕.

^{๖๘} สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๓๐๐/๓๕๕, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๔/๑๘๐/๒๖๖.

^{๖๙} วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๔/๓๖๘.

^{๗๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๕/๑๓๕ (เชิงอรรถ)

^{๗๑} คูรายละเอียดใน วิ.ม.อ. (บาลี) ๒/๖๒๒-๖๒๓/๘๑, วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๖๒๒-๖๒๓/๑๔๓, วิ.ม.อ. (บาลี) ๒/๖๒๒-๖๒๓/๒๒๔-๒๒๕, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๑๒๕-๑๓๑/๑๖๖-๑๖๗.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๒.

มันเหลวปลาจลลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา ที่รับประทานในกาล เจียวในกาล กรองในกาลแล้วฉัน
อย่างน้ำมัน^{๓๓} มันเหลวปลาจลลามบางอาจารย์ว่ามันเหลวจะเซ^{๓๔}

๔) น้ำผึ้ง ได้แก่ น้ำรสหวานที่แมลงผึ้งทำ

๕) น้ำอ้อย ได้แก่ น้ำรสหวานที่เกิดจากอ้อย

ภิกษุรับประทานเภสัชนั้นแล้ว เก็บไว้ฉันได้ ๗ วันเป็นอย่างมาก เมื่อรุ่งอรุณวันที่ ๘
เภสัชนั้นเป็นนิสัคคีย์ คือ เป็นของจำต้องสละแก่สงฆ์ แก่คณะ หรือแก่บุคคลไป

ง. ยาวชีวิก ของรับประทานไว้แล้วฉันได้ตลอดไม่จำกัดเวลา คือ สิ่งของที่เป็นยารักษา
โรค พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตเครื่องยาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ดังนี้^{๓๕}

๑) รากไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิศ ข่า แผลก หัวหมู หรือ
รากไม้ที่เป็นยาชนิดต่าง ๆ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข

๒) น้ำฝาดต่าง ๆ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด น้ำฝาด
กระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข

๓) ใบไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่
เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข

๔) ผลไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ลูกพิลังคาะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผล
โกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข

๕) ยางไม้ชนิดต่าง ๆ คือ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางเคียว
จากยอดต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางจากก้านต้นตกะ หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้
ฉันแก้ไข

๖) เปลือชนิดต่าง ๆ คือ เปลือสมุทร เปลือดำ เปลือสินเธาว์ เปลือดินโป่ง เปลือหุง
หรือเปลือกที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข

๗) มูลโค ดินเหนียว กากน้ำข้อม ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัว

๘) ผงยาชนิดต่าง ๆ ทรงอนุญาตให้ใช้ทาแก้ฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง

๙) เนื้อดิบและเลือดสด ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ถูกละเมิดศีลล้างล้างได้

^{๓๓} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๒/๒๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕.

^{๓๔} สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๖๒/๓๖๗, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๔/๑๖๖/๒๓๔.

^{๓๕} คุรยลละเอียตใน วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๓-๒๖๗/๒๕-๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓-๒๖๕/๔๖-๖๒, วิ.

๑๐) ยาหยอดตา ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง หรดาลกليبทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ทาป้ายตาแก้โรคตา

๑๑) ไม้จันทน์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเลียง เห้าหมุ ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นเครื่องยาบดผสมยาตา

๑๒) น้ำมัน ทรงอนุญาตให้ทาแก้โรคปวดศีรษะ

๑๓) ยานัตถุ ทรงอนุญาตให้สัตถุยาแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ทายาแล้วไม่หาย

๑๔) การสูดควัน ทรงอนุญาตให้ทำเพื่อแก้โรคปวดศีรษะ หลังจากที่นั่งสัตถุยาแล้วไม่

หาย

๑๕) น้ำมันหุงเจียน้ำมาเล็กน้อย ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคลม

๑๖) น้ำมันหุงเจียน้ำมามากเกินไป ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาทา

๑๗) น้ำแป้งเมล็ดฝักกาด ทรงอนุญาตให้ใช้ชะล้างแผลเพื่อแก้คัน

๑๘) กูถ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจียน้ำฉันแก้พิษงู

๑๙) กูถ ทรงอนุญาตให้เจียน้ำฉันแก้ยาพิษ

๒๐) น้ำละลายจากดินติดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสนหัยาแฝด

๒๑) น้ำค้างดิบ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

๒๒) น้ำสมอมูตรโค ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคหอมเหลือง หรือตีชาน

เครื่องยาเหล่านี้ ภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น คือ เป็นไข้สามารถหยิบฉันได้โดยไม่ต้องรับประเคนใหม่ แต่ถ้าภิกษุฉันโดยไม่มีเหตุจำเป็น คือ ไม่ได้เป็นไข้ต้องอาบัติทุกกฏ

กาลิกทั้ง ๔ นั้น มีความเกี่ยวพันกัน เพราะถ้าปะปนกันระหว่างกาลิกด้วยกันแล้ว ให้ถือเอาสภาวะของที่เก็บไว้ได้นานน้อยกว่าเป็นหลัก กล่าวคือ ขามกาลิก สัตตาหกาลิก และยาวชีวิก แม้จะสามารถเก็บไว้บริโภคนานตามลำดับ แต่ถ้าเจือปนกับยาวกาลิกให้ถือตามคติของยาวกาลิก คือ บริโภคช่วงเวลาเข้าถึงที่ข่งเท่านั้น ในกาลิกอื่น เช่น สัตตาหกาลิกกับยาวชีวิกปะปนกันให้ถือตามคติของสัตตาหกาลิก เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงมีรับสั่งเรื่องทรงอนุญาตกาลิกะคนกัน คือ

ภิกษุทั้งหลาย สัตตาหกาลิกะคนกับยาวกาลิกที่รับประเคนในวันนั้น ควรในเวลาไม่ควรในเวลาวิกาล

ภิกษุทั้งหลาย ยาวชีวิกะคนกับยาวกาลิกที่รับประเคนในวันนั้น ควรในเวลาไม่ควรในเวลาวิกาล

ภิกษุทั้งหลาย สัตตทาฬกาลิกระคนกับยามกาลิกที่รับประเคนในวันนั้น ควรชัวยาม
 ล่วงยามแล้วไม่ควร
 ภิกษุทั้งหลาย ยาวชีวิกระคนกับยามกาลิกที่รับประเคนในวันนั้น ควรชัวยาม ล่วงยาม
 แล้วไม่ควร
 ภิกษุทั้งหลาย ยาวชีวิกระคนกับสัตตทาฬกาลิกที่รับประเคนในวันนั้น ควรตลอด ๗ วัน
 ล่วง ๗ วันแล้วไม่ควร^{๖๖}

ในเรื่องของสถานที่เก็บโภชนาหารในเบื้องต้น ในคราวบ้านเมืองปกติสุข ข้าว ปลา
 อาหารหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคทรงห้ามภิกษุสงฆ์ฉันอาหารที่เก็บไว้ภายใน (อันโตวฏฐะ)
 ที่หุงต้มภายใน (อันโตปักกะ) ที่หุงต้มเอง (สามปักกะ) ที่จับต้องแล้วรับประเคนใหม่
 (อุคคหิตปฏิคคหิตะ) ที่นำมาจากที่นิมนต์ (ตโตนิหะฐะ) ที่รับประเคนก่อนเวลาภัตตาหาร
 (ปุเรกตตปฏิคคหิตะ) ที่เกิดในป่า (วนฐฐะ) ที่เกิดในกอบัว (โปกขรัฐฐะ) ต่อมาถึงคราวทำบุญถวาย
 อาหาร คนทั้งหลายนำของฉัน ของเคี้ยวมาเก็บไว้นอกซุ้มประตูวิหาร บางคราวเกิดความเสียหาย
 เพราะถูกฝนตกรดบ้าง ถูกสัตว์กัดกินบ้าง พระผู้มีพระภาคจึงทรงอนุญาตสถานที่เก็บอาหาร รวมทั้ง
 เป็นที่หุงต้มจัดแจงอาหาร เรียกว่า กัปปิยภุมมิ^{๖๗}

กัปปิยภุมมิ ๔ เป็นชื่อเรียกสถานที่เก็บโภชนาหารสำหรับภิกษุสงฆ์ มีรายละเอียดดังนี้

๑) อุตสาวนันทิกา แปลว่า กัปปิยภุมมิที่ประกาศให้ได้ยินกัน ได้แก่ กุฎีที่ภิกษุทั้งหลาย
 ตั้งใจจะให้เป็นที่กัปปิยภุมมิ เป็นเรือนที่ใช้เป็นห้องครัวมาตั้งแต่แรก คือ เมื่อขณะทำก็ช่วยกันทำโดย
 ประกาศให้ได้ยินทั่วกัน ๓ ครั้งว่า “กัปปิยภุมมิ กโรม” แปลว่า “เราทั้งหลายทำกัปปิยภุมมิ”

๒) โคนิสาทิกา แปลว่า กัปปิยภุมมิเหมือนกับที่โคจ่อม ได้แก่ สถานที่ไม่มีรั้วล้อม
 แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ วัดที่ไม่มีรั้วล้อม เรียกว่า อาราม โคนิสาทิกา กุฎีที่ไม่มีรั้วล้อม เรียกว่า
 วิหาร โคนิสาทิกา โดยความก็คือ เรือนครัวเล็ก ๆ ที่ไม่ลงหลักปักฐานมั่นคง สามารถเคลื่อนย้ายได้

๓) กหปติกา คือ เรือนของกหปติ ได้แก่ เรือนของพวกชาวบ้าน เขาถวายให้ภิกษุสงฆ์
 เพื่อใช้เป็นกัปปิยภุมมิ สถานที่นั้นอาจเคยเป็นที่อยู่ของภิกษุมาก่อน โดยสวดประกาศให้สงฆ์ทราบ
 ด้วยอัญตติหุติกรรมวาจาว่าจะใช้ที่แห่งนี้เป็นกัปปิยภุมมิ หรือ กัปปิยภุมมิ

^{๖๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๐๕/๕๐, วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๕/๑๔๐-๑๔๑, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๘๘-๑๙๐.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๕๕/๖๔, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๕/๑๖๖-๑๖๗, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/
 ๒๕๕/๑๘๑-๑๘๕.

๔) สัมมติกา แปลว่า กัมปปัญญุมิติสงฆ์สมมติ ได้แก่ สถานที่หรือกฐินที่ภิกษุทั้งหลายตกลงกันเลือกใช้เป็นกัมปปัญญุมิติ สถานที่นั้นนี้อาจเคยเป็นที่อยู่ของภิกษุมาก่อน โดยสวดประกาศให้สงฆ์ทราบด้วยฉัตตพิเศษกรรมวาจาว่าจะใช้ที่แห่งนี้เป็นกัมปปัญญุมิติ หรือเป็นกัมปปัญญุมิติ^{๗๕}

๒.๑.๓ โภชนะวรรคที่ ๔ ๑๐ สิกขาบท

โภชนะ คือ ของฉัน ของกิน โภชนะมี ๕ อย่าง คือ ข้าวสุก ขนมนสด (กุ่มมาส) ขนมห้าง ปลา และเนื้อ ส่วนขาทนียะ คือ ของขบเคี้ยว ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ และเหง้าต่าง ๆ เช่น เผือก มัน เป็นต้น รวมจัดเป็นอาหาร และสิกขาบท คือ ข้อศีล ข้อวินัย บทบัญญัติ^{๗๖}

สิกขาบทที่ ๑ พระบัญญัติ “ภิกษุฉันภัตตาหารในที่พักแรมได้มือเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๗๗}

พระอนุบัญญัติ “ภิกษุไม่เป็นไข้ พึงอยู่ฉันภัตตาหารในที่พักแรมได้มือเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้น ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๗๘}

ภิกษุฉันพัคคีย์ไปฉันอาหารในโรงพักเดินทางที่คณะเจ้าของเขาจัดอาหารให้เป็นทานแก่คนเดินทางที่มาพัก แล้วเลยถือโอกาสไปพักและฉันเป็นประจำ เป็นที่ติเตียน พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบทว่า ภิกษุพึงฉันอาหารในโรงพักเพียงมือเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้นต้องปาจิตตีย์ ภายหลังทรงผ่อนผันให้ภิกษุไข้ ซึ่งเดินทางต่อไปไม่ไหว ฉันเกินมือเดียวได้^{๗๙}

อาบัติปาจิตตีย์ คือ การล่วงละเมิดอันยังกุศลให้ตก ปาจิตตีย์เป็นอาบัติเบา^{๘๐}

สิกขาบทที่ ๒ พระบัญญัติ “ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันคนโภชนะ”^{๘๑}

^{๗๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๕๕/๗๔, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๕/๑๒๐, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๕๕/๑๘๑-๑๘๕.

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๓๓, ๒๕๓, ๔๔๗.

^{๗๗} วิ.ม.ห. (บาลี) ๒/๒๐๓/๒๑๒, วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๐๓/๓๖๖, วิ.ม.ห.อ. (บาลี) ๒/๒๐๓/๓๔๓, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐๖-๒๐๘/๖๕-๖๖, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๑๕๘/๒๗๐-๒๗๑.

^{๗๘} วิ.ม.ห. (บาลี) ๒/๒๐๕/๒๑๔, วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๐๕/๓๖๗, วิ.ม.ห.อ. (บาลี) ๒/๒๐๕/๓๔๓.

^{๗๙} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๖๘.

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๕, ๕๔๓.

^{๘๑} วิ.ม.ห. (บาลี) ๒/๒๐๕/๒๑๕, วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๐๕/๓๗๑, วิ.ม.ห.อ. (บาลี) ๒/๒๐๕/๓๔๕, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐๕-๒๒๐/๖๖-๖๘, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๑๕๘-๒๐๒/๒๗๑-๒๗๔.

พระอนุบัญญัติ “ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันคน โภชนะนอกสมัย สมัยในข้อนี้ คือ สมัยที่เป็นไข้ สมัยที่ถวายเป็นจิ๋ว สมัยที่ทำจิ๋ว สมัยเดินทางไกล สมัยที่โดยสารเรือ มหาสมัย สมัยที่เป็นกัศตอาหารของสมณะ นี่เป็นสมัยในข้อนี้”^{๔๕}

พระเทวทัตเสียมลากสักการะจึงต้องเที่ยวขออาหารเขาตามสกุล ฉันรวมกลุ่มกับบริษัทของตน มนุษย์ทั้งหลายพากันติเตียน พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบทว่า ภิกษุฉันอาหารรวมกันต้องอาบัติปาจิตตีย์ ภายหลังทรงผ่อนผันให้เมื่อเป็นไข้ เมื่อถึงหน้าถวายเป็นจิ๋ว เมื่อถึงคราวทำจิ๋ว เมื่อเดินทางไกล เมื่อไปทางเรือ เมื่อประหมัดกันอยู่มาก ๆ เมื่อนักบวชเป็นเจ้าภาพเลี้ยงอาหาร^{๔๖}

ฉันคน โภชนะ คือ ภิกษุ ๔ รูปที่เขานิมนต์ด้วย โภชนะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วไปฉันนอกสมัย หรือยกเว้นสมัย(เป็นไข้ ไม่ได้กรานกฐิน ทำจิ๋ว เดินทางไกล โดยโดยสารเรือ มหาสมัย ที่เป็นกัศตอาหารของสมณะ)^{๔๗}

สิกขาบทที่ ๓ พระบัญญัติ “ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันปรัมปร โภชนะ”^{๔๘}

พระอนุบัญญัติ “ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันปรัมปร โภชนะ นอกสมัย สมัยในข้อนี้ คือ สมัยที่เป็นไข้ สมัยที่ถวายเป็นจิ๋ว สมัยที่ทำจิ๋ว นี่เป็นสมัยในข้อนี้”^{๔๙}

กรรมกรผู้ยากจนคนหนึ่งนิมนต์ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขไปฉันที่บ้าน ภิกษุทั้งหลายไปเที่ยววิณทนาตเสียดก่อน (อาจจะเกรงว่าอาหารเลวหรือไม่พอนั้น) เมื่อไปฉันที่บ้าน กรรมกรคนนั้นจึงฉันได้เพียงเล็กน้อย (เพราะอิ่มมาก่อนแล้ว) ความจริงอาหารเหลือเพื่อเพราะชาวบ้านรู้ข่าวเอาของไปช่วยมาก พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบทว่า เป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะรับนิมนต์แล้วไปฉันอาหารรายอื่นก่อน ภายหลังทรงผ่อนผันให้ในยามเจ็บไข้ ในหน้าถวายเป็นจิ๋ว ในคราวทำจิ๋ว มอบให้ภิกษุอื่นฉันในที่นิมนต์แทน^{๕๐}

^{๔๕} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๑๐-๒๑๓/๒๑๖-๒๑๘, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๐-๒๑๓/๓๗๑-๓๗๖, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๑๐-๒๑๓/๓๔๕-๓๔๖.

^{๔๖} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๘.

^{๔๗} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๑๘/๒๑๘-๒๒๐, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๘/๓๗๖-๓๗๗, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๑๘/๓๔๖-๓๔๘.

^{๔๘} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๒๑/๒๒๐, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๒๑/๓๘๑, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๒๑/๓๕๒, สารตุค. กุฎิก (บาลี) ๓/๒๒๑-๒๒๕/๓๐-๓๑, สารตุค. กุฎิก (ไทย) ๓/๒๐๓/๒๗๔-๒๗๖.

^{๔๙} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๒๒-๒๒๕/๒๒๒-๒๒๓, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๒๒-๒๒๕/๓๘๑-๓๘๓, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๒๒-๒๒๕/๓๕๒.

^{๕๐} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๘.

สิกขาบทที่ ๖ พระบัญญัติ “ก็พระภิกษุใคร่อยู่ แต่ต้องการจะจับผิด นำของเคี้ยว หรือของฉันที่ไม่เป็นเดนไปปวารณาภิกษุผู้ฉันแล้วบอกห้ามกัดตาหารแล้ว โดยกล่าวรบเร้าว่า “นิมนต์เถิดขอรับ ท่านจงเคี้ยวหรือจงฉันก็ได้” เมื่อเธอนั้นแล้ว ภิกษุนั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๕๖}

ภิกษุรูปหนึ่งรู้ว่า ภิกษุอีกรูปหนึ่งฉันในที่นิมนต์เสร็จแล้ว แกล้งแค้นไ้ให้ฉันอาหารอีก เพื่อจับผิดเธอ พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ทำเช่นนั้น^{๕๗}

สิกขาบทที่ ๗ พระบัญญัติ “ก็ ภิกษุใดเคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันในเวลาวิกาล ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๕๘}

ภิกษุฉันอาหารในเวลาวิกาล พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ฉันอาหารในเวลาวิกาล (ตั้งแต่เที่ยงไปจนรุ่งอรุณ)^{๕๙}

สิกขาบทที่ ๘ พระบัญญัติ “ก็ ภิกษุใดเคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันที่เก็บสะสมไว้ ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๖๐}

พระเวฬุสีสะเก็บข้าวตากไว้ฉันในวันอื่น พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน^{๖๑}

ของที่เก็บสะสมไว้ คือ ของที่ภิกษุรับประเคนในวันนี้แล้วฉันในวันอื่น^{๖๒}

^{๕๖} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๔๓/๒๓๒, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๓/๔๐๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓/๓๖๕, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๘๐, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๒๑๒/๒๘๖.

^{๕๗} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๕.

^{๕๘} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๔๘/๒๓๕, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๔๘/๓๗๐, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๗-๒๔๘/๘๑-๘๒, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๒๑๓-๒๑๔/๒๘๗-๒๘๘.

^{๕๙} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๕.

^{๖๐} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๕๓/๒๓๗, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๕๓/ สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๕๒-๒๕๕/๘๒-๘๔, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๒๑๕/๒๘๘-๒๘๙.

^{๖๑} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๕.

^{๖๒} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๕๔/๒๓๗, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๔/๔๐๘.

สิกขาบทที่ ๙ พระบัญญัติ “ก็ ภิกษุใดออกปากขอโภชนะอันประณีตเช่นนี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมสั้ม มาเพื่อตนแล้วฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๑๐๓}

พระอนุบัญญัติ “อนึ่ง ภิกษุใดไม่เป็นไข ออกปากขอโภชนะอันประณีตเช่นนี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมสั้ม มาเพื่อตนแล้วฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๑๐๔}

ภิกษุผู้พักศิษย์ขออาหารประณีต คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมสั้ม มาเพื่อตนเอง เป็นที่ติเตียน พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ทำเช่นนั้น เว้นไว้แต่อาพาธ^{๑๐๕}

สิกขาบทที่ ๑๐ พระบัญญัติ “ก็ ภิกษุใดกลืนอาหารที่ยังไม่มีผู้ถวายให้ล่วงลำคอ ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๑๐๖}

พระอนุบัญญัติ “อนึ่ง ภิกษุใดกลืนอาหารที่ยังไม่มีผู้ถวายให้ล่วงลำคอ นอกจากน้ำและไม่ชำระฟัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๑๐๗}

ภิกษุรูปหนึ่งไม่ชอบรับอาหารที่มนุษย์ถวาย จึงไปถือเอาเครื่องเช่นที่เขาทิ้งไว้ตามสุสานข้าง ตามต้นไม้ข้าง ตามหัวบันไดข้างมาฉัน เป็นที่ติเตียนของคนทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ฉันอาหารที่เขามิได้ให้ (ประเคน) เว้นไว้แต่น้ำและไม่สีฟัน^{๑๐๘}

ข้อวินัย บทบัญญัติ เพื่อปฏิบัติในการบริโภคอาหารตามทรรสนะทางพระพุทธศาสนา เป็นตัวอย่างของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งแตกต่างจากการบริโภคของคฤหัสถ์ที่ค่อนข้างจะมีโทษแอบแฝงอยู่ และไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมในระดับสูงขึ้นไป การปฏิบัติตามข้อวัตรปฏิบัติหรือวินัยในเรื่องต่าง ๆ มีความมุ่งหมายเพื่อเป็นการฝึกขัดเกลาดนเองให้มีความก้าวหน้าในคุณงาม

^{๑๐๓} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๕๗/๒๓๘, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๗/๔๑๑, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๕๗/๓๗๕, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๕๗-๒๖๑/๘๕-๘๖, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๒๑๖/๒๕๑-๒๕๓.

^{๑๐๔} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๕๕/๒๓๕, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๕/๔๑๑, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๕๕/๓๗๕.

^{๑๐๕} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๕.

^{๑๐๖} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๖๓/๒๔๑, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๖๓/๔๑๕, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๖๓/๓๘๑, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๖๓-๒๖๕/๘๗-๘๙, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๒๑๗-๒๑๘/๒๕๓-๓๐๐.

^{๑๐๗} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๖๕/๒๔๒, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๖๕/๔๑๕, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๖๕/๓๘๒.

^{๑๐๘} มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๕.

ความดียิ่งขึ้นไป และเป็นการคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม และสร้างความเลื่อมใสศรัทธายิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒.๑.๔ โภชนปฏิบัติสังยุตที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมรับบิณฑบาต และเสขียวัตถ์ในการฉันอาหาร ๓๐ สิกขาบท

เสขียวัตถ์ คือ วัตถ์ที่ภิกษุต้องศึกษา ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ ส่วน โภชนปฏิบัติสังยุต คือ เกี่ยวกับการบริโภครอาหาร มี ๓๐ ข้อ^{๑๑๕}

โภชนปฏิบัติสังยุต ๓๐ ประกอบด้วย

- ๑) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ
- ๒) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักให้ความสำคัญในบาตรขณะรับบิณฑบาต
- ๓) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักรับบิณฑบาตพอเหมาะแก่กับแกง^{๑๑๖}
- ๔) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักรับบิณฑบาตเสมอขอบปากบาตร
- ๕) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ
- ๖) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักให้ความสำคัญในบาตรขณะฉันบิณฑบาต
- ๗) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ
- ๘) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอเหมาะแก่กับแกง
- ๙) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันบิณฑบาตขยุ่มลงแต่ยอด
- ๑๐) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ใช่ข้าวสุกกกลมแกงหรือกับข้าวเพราะอยากได้มาก
- ๑๑) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ออกปากขอแกงหรือข้าวสุกมาฉันส่วนตัว
- ๑๒) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่มุ่งตำหนิ มองดูบาตรของภิกษุเหล่าอื่น
- ๑๓) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน
- ๑๔) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักทำคำข้าวให้กลม
- ๑๕) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่อ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก
- ๑๖) พึงทำความสำเหนียกว่า ขณะกำลังฉัน เราจักไม่สอดมือทั้งหมดเข้าไปในปาก
- ๑๗) พึงทำความสำเหนียกว่า ขณะที่ในปากมีคำข้าว เราจักไม่พุดคุย

^{๑๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ่างแก้ว, หน้า ๔๖๑.

^{๑๑๖} บิณฑบาต คือ กัดอาหารที่มีแกงผสมอยู่ประมาณ ๑ ใน ๔ ส่วน คือ บิณฑบาต ๓ ส่วน แกง ๑ ส่วน ชื่อว่าบิณฑบาตพอเหมาะแก่กับแกง, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๖๐๔/๔๕๑.

- ๑๘) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันโยนคำข้าว
- ๑๙) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันกัณฑ์ข้าว
- ๒๐) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันอาหารทำกระพุ่มแก้มคู่
- ๒๑) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันสลัดมือ
- ๒๒) ฟังทำความเข้าใจว่าเรารู้จักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว
- ๒๓) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันแลบลิ้น
- ๒๔) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันทำเสียงดังจับ ๆ
- ๒๕) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันทำเสียงดังซู้ด ๆ
- ๒๖) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันเลียมือ
- ๒๗) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่ฉันเลียบาตร
- ๒๘) ฟังทำความเข้าใจว่าเรารู้จักไม่ฉันเลียริมฝีปาก
- ๒๙) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่จับภาชนะน้ำดื่มด้วยมือเปื้อนอาหาร
- ๓๐) ฟังทำความเข้าใจว่า เรารู้จักไม่เทน้ำล้างบาตรที่มีเมล็ดข้าวในละแวกบ้าน^{๑๑๑}

ธรรมเนียมมารยาท ข้อวัตรปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของภิกษุสงฆ์นั้นเกี่ยวพันถึงเวลาด้วย คือ เวลาในการรับบิณฑบาต เวลาในการฉันบิณฑบาต และเวลาที่ฉันบิณฑบาตเสร็จแล้ว ซึ่งในแต่ละเวลานั้น จะมีเรื่องของมารยาทในการฉันบิณฑบาต หรือข้อปฏิบัติในการฉันบิณฑบาตรองรับเอาไว้ โดยเน้นที่ต้องมีความเคารพ ความสำรวม และรู้จักพอประมาณในการรับและการฉันบิณฑบาต ซึ่งเป็นจริยวัตรที่งดงามของภิกษุสงฆ์ และเป็นที่น่าศรัทธาเลื่อมใสของคฤหัสถ์ และ ภิกษุสงฆ์ด้วยกัน

๒.๑.๕ การแสวงหาอาหารในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในพระพุทธศาสนามีพุทธบัญญัติห้ามมิให้ภิกษุสงฆ์ประกอบอาชีพผลิตอาหารเอง ดังนั้นการหาเลี้ยงชีพของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนานั้นเนื่องด้วยผู้อื่น “ปรปักษ์พัทธา เม ชีวิกา แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเราขึ้นอยู่กับผู้อื่น”^{๑๑๒} นั่นก็คือ การบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ที่เรียกว่า

^{๑๑๑} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๓๕๔-๔๑๑, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๓๖-๗๑๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๔๕๑-๔๕๔.

^{๑๑๒} พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๒๑๕/๓๑๕, พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๑๕/๕๕๑, พุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๒๑๕/๓๐๒, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, อ่างแก้ว, หน้า ๒๓.

ภิกขาจาร คือ เทียวไปเพื่ออาหารอันพึงขอ เทียวบิณฑบาต^{๑๑๓} เพราะคำว่าภิกขุ หรือภิกษุ แปลตามรูปศัพท์ว่า “ผู้ขอ” ส่วนคำว่า พระ ใช้ประกอบหน้าคำเพื่อแสดงความเคารพนับถือ ยกย่องสรรเสริญ^{๑๑๔} รวมความแล้ว พระภิกษุ ก็คือ ผู้ขออันเป็นที่เคารพนับถือ ยกย่องสรรเสริญ การแสวงหาอาหารที่ได้มาอย่างถูกต้องชอบธรรม ที่เรียกว่า บิณฑบาต ซึ่งประกอบด้วยข้อควรรู้ คือ

- ก. พึงรู้จักบิณฑบาต
- ข. พึงรู้จักเขตบิณฑบาต
- ค. พึงรู้จักสันโดษด้วยบิณฑบาต หรือบิณฑบาตสันโดษ
- ง. พึงรู้จักจรุญต์ที่เกี่ยวกับบิณฑบาต^{๑๑๕}

ก. พึงรู้จักบิณฑบาต บิณฑบาต แปลว่า การตกลงแห่งก้อนอามิส คือ ภัททาหาร หมายถึง การตกลงในบาตรแห่งก้อนข้าวที่ผู้อื่นถวาย ได้แก่ บิณฑบาต ๑๖ คือ ข้าวสุก ขนมหสดี ข้าวสัตตคุ ปลา เนื้อ น้านม นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ามัน น้าผึ้ง น้าอ้อย ข้าวยาคุ ของควรเคี้ยว ของควรลิ้ม ของควรเลีย^{๑๑๖}

ข. พึงรู้จักเขตบิณฑบาต เขตของบิณฑบาต ๑๕ อย่าง คือ

- ๑) สังฆภัต อาหารที่ถวายสงฆ์
- ๒) อุทเทศภัต อาหารที่อุทิศสงฆ์
- ๓) นิมนต์ภัต การนิมนต์ หรืออาหารที่ได้ในนิมนต์
- ๔) สลากภัต อาหารถวายตามสลาก
- ๕) ปักขิกภัต อาหารถวายประจำปีภษณะ ๑ ครั้ง
- ๖) อุโปสถติภัต อาหารถวายในวันอุโปสถ
- ๗) ปาฏิปติกภัต อาหารถวายในวันขึ้น หรือแรมหนึ่งค่ำ
- ๘) อาคันตุภัต อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุอาคันตุกะ
- ๙) คมิกภัต อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุผู้จะไปอยู่ที่อื่น
- ๑๐) คิลานภัต อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุไข้

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๗.

^{๑๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕, ๒๘๘.

^{๑๑๕} ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๒๑๐, พุ.จุ.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๒๑, อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๘/๕๗.

^{๑๑๖} ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๒๑๑, พุ.จุ.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๒๒, อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๘/๕๗.

- ๑๑) คิลาณุปัฏฐกภัต อาหารที่เขาถวายเฉพาะภิกษุผู้พยาบาลไข้
- ๑๒) กุฎิกภัต อาหารที่เขาถวายแก่ภิกษุผู้อยู่ในกุฎิที่เขาสร้าง
- ๑๓) ชุรภัต อาหารที่เขาถวาย ณ ที่บ้านใกล้เรือนเคียง
- ๑๔) วิหารภัต อาหารที่เขาหุงต้มขึ้นในวัด
- ๑๕) วารกภัต อาหารที่เขาผลัดกันถวายโดยวาระ^{๑๑๓}

ค. พึ่งรู้จักสันโดษด้วยบิณฑบาต หรือบิณฑบาตสันโดษ ความสันโดษ หมายถึง ความพอดี พอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนได้ ในสิ่งที่ตนมี ดังในข้อความตอนหนึ่งว่า

สิ่งที่เชื่อว่าเป็นของตนเอง (สกั) นั้น ก็คือ สิ่งที่ตนได้รับ หรือสิ่งที่ตนแสวงหามาได้ และยินดี พอใจในสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นของดีหรือไม่ดีก็ตาม ก็ไม่แสดงอาการไม่พอใจในสิ่งนั้น อย่างนี้เรียกว่า พอใจด้วยของที่เป็นของตน

สิ่งที่เชื่อว่ามีอยู่ (สนตฺ) ก็คือ สิ่งที่ตนได้มาแล้วเป็นสมบัติของตน การยินดี พอใจในสิ่งที่มีอยู่นั้น ไม่ปรารถนาสิ่งอื่นนอกจากนั้น ละความต้องการมากเกินกว่านั้นเสีย อย่างนี้เรียกว่า ยินดี พอใจด้วยสิ่งที่มีอยู่

ส่วนการยินดีอย่างสม่ำเสมอ (สมฺ) นั้นคือ การละความดีใจในสิ่งที่ตนชอบ และความเสียใจในสิ่งที่ตนไม่ชอบเสียได้ ถ้าหากยินดี พอใจในอารมณ์ทั้งปวง โดยที่ไม่ดีใจเมื่อได้สิ่งที่ชอบ และไม่เสียใจเมื่อได้สิ่งที่ไม่ชอบ อย่างนี้เรียกว่า ยินดี พอใจโดยสม่ำเสมอ (อารมณ์ทั้งปวง)^{๑๑๔}

ในอริยวงศ์สูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงรับสั่งเกี่ยวกับสันโดษด้วยบิณฑบาต ดังนี้ สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้อันใด กล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้อันใด ไม่แสวงหาอันไม่สมควรเพราะบิณฑบาตเป็นเหตุ ไม่ได้บิณฑบาตก็ไม่กระวนกระวาย ครั้นได้แล้วก็ไม่คิดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง มองเห็นโทษ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ฉันทอยู่ และไม่ยกตนข่มผู้อื่น เพราะความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้นั้นภิกษุใดขยัน ไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคงในความสันโดษ

^{๑๑๓} ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๓๐๘/๒๑๑, พุ.จ.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๒๒, อภ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๘/๘๘.

^{๑๑๔} พุ.จ.อ. (บาลี) ๒/๒๑๖, พระมหาศรี วัดเทวราชกุญชรพระนคร เรียบเรียงและรวบรวม, ศัพทานุกรมแห่งธัมมปัทฏฐกถา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (พระนคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๔๕๕), หน้า ๕๓๖ (สกั = ของตน), ๕๔๕ (สนตฺ = ระวังแล้ว มีอยู่), ๕๕๖ (สมฺ = เสมอ).

ด้วยบิดบาตตามแต่จะได้อีก ฤกษ์นี้เรียกว่า ผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ที่รู้จักว่าถ้าเลิศเป็นของ
เก่า^{๑๑๕}

ดังนั้น การบิดบาตสัน โดย จึงหมายถึง ความยินดีในก้อนข้าวที่ตกลงในบาตร มี ๑๕
ประการ คือ

๑) วิตกสัน โดย สัน โดยด้วยการตริก หมายความว่า ฤกษ์ผู้ยินดีล้างหน้าเสร็จแล้วจึง
ตริก ถ้าไปเป็นคณะพึงคิดว่า จักไปบิดบาตบ้านไหน แจกคณะทราบ ถ้าหากไปรูปเดียวพึงยินดีตริก
ในโรงตริก ฤกษ์ไม่ควรตริกให้เกินไปกว่านี้ เพราะจะผิดวิสัยของฤกษ์ (ขณะที่ฤกษ์จะไปบิดบาต
ในวันรุ่งขึ้น ก็ไม่คิดว่าวันรุ่งขึ้นจะไปบิดบาตในสถานที่แห่งไหน)

๒) คมนสัน โดย สัน โดยด้วยการไป หมายความว่า เมื่อเข้าไปเพื่อบิดบาตก็ไม่คิดว่า
เราจักได้ในที่ไหน พึ่งไปโดยมุ่งกัมมฐานเป็นหลัก (ไม่คิดว่าจะได้รับบิดบาตจากเรือนหลังไหน
เดินไปโดยมีกรรมฐานเป็นประธาน)

๓) ปริเยสนสัน โดย สัน โดยด้วยการแสวงหา หมายความว่า เมื่อแสวงหาก็ก็น่าฤกษ์
ธรรมดาไป พึ่งพาฤกษ์ผู้ละอายน่ารักเท่านั้นไป (เมื่อฤกษ์ไปบิดบาตก็พาฤกษ์อื่นไปด้วย)

๔) ปฏิกถสัน โดย สัน โดยด้วยการได้ หมายความว่า เธอเห็นบิดบาตที่เขานำมาแต่
ไกล ไม่พึงเกิดจิตคิดว่า นั่นของชอบใจ ไม่ชอบใจดังนี้ (ไม่คิดว่าจะได้รับบิดบาตมาจากทายกใด
ไม่ว่าจะได้รับสิ่งของที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ตาม)

๕) ปฏิกถสัน โดย สัน โดยด้วยการรับ หมายความว่า เธอไม่คิดว่า เราจักรับสิ่งนี้ที่
ชอบใจ จักไม่รับสิ่งนี้ที่ไม่ชอบใจ แต่พึงรับอย่างใดอย่างหนึ่งที่พอยังอัธภาพให้เป็นที่พอใจเท่านั้น

๖) มัตตปฏิกถสัน โดย สัน โดยด้วยการรับพอประมาณ หมายความว่า เธอรู้จัก
ประมาณแล้ว พึ่งรับด้วยอาการอย่างนี้แล (ฤกษ์เป็นผู้พิจารณาการรับสิ่งของจากทายกแต่
พอประมาณเท่านั้น)

๗) โลกุปปวิวัชชนสัน โดย สัน โดยด้วยการเว้นจากความโลเล หมายความว่า การที่
ฤกษ์ไม่ไปเฉพาะตระกูลมั่งคั่งเท่านั้น เดินไปตามลำดับประตุ (เดินบิดบาตตามลำดับเรือน)

๘) ยถาลากสัน โดย สัน โดยด้วยปัจจัยตามได้ หมายความว่า การที่ฤกษ์อาจยังอัธภาพ
ให้เป็นที่ไปด้วยบิดบาตอันตนได้แล้ว (พอใจในบิดบาตที่ตนได้มาเท่านั้น)

๙) ยถาลากสัน โดย สัน โดยด้วยปัจจัยตามกำลัง หมายความว่า การรู้จักกำลังของตน
แล้วยังอัธภาพให้เป็นที่ไปด้วยบิดบาตที่สามารถจะให้เป็นที่ไปด้วย (ฤกษ์ใดได้บิดบาตอันแสดงต่อ

^{๑๑๕} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๘/๓๒, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๔, อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๘/

ปกติ หรือแสดงต่อโรคของตนซึ่งเป็นเหตุให้ได้ฉันทไปแล้วมีความไม่สบาย ภิกษุนั้นให้บิณฑบาต นั้นแก่ผู้เป็นเพื่อนกัน แล้วฉันทโภชนะที่เป็นสัปปายะจากมือของภิกษุนั้น แม้กระทำสมณธรรมอยู่ก็ ถือว่าเป็นผู้สันทโดย)

๑๐) ยถาสารูปสันทโดย สันทโดยด้วยปัจจัยตามสมควร หมายความว่า การที่ภิกษุถวาย บิณฑบาตที่ชอบใจแก่ภิกษุอื่นแล้ว ยังอรรถภาพให้เป็นไปด้วยบิณฑบาตอย่างใดอย่างหนึ่งของตน (ภิกษุอีกรูปหนึ่งได้บิณฑบาตอันประณีตจำนวนมาก เธอให้บิณฑบาตนั้นแก่ภิกษุผู้ชวชนาน เป็น พหูสูต ผู้มีลาภน้อย และภิกษุผู้อาพาธ แม้ฉันทอาหารที่เหลือของภิกษุเหล่านั้น หรืออาหารที่ระคน กัน โดยการเที่ยวบิณฑบาตก็เป็นผู้สันทโดยอยู่นั่นเอง)

๑๑) อุปการสันทโดย สันทโดยด้วยอุปการะ หมายความว่า การบริโภคนิเวศบิณฑบาตแล้วรู้ อุปการะว่า เราจักรักษาสมณธรรมในการบริโภค (ฉันทอาหารบิณฑบาตเพื่ออนุเคราะห์การประพฤติ พรหมจรรย์เท่านั้น)

๑๒) ปริมาณสันทโดย สันทโดยด้วยประมาณ หมายความว่า เธอไม่พึงรับบาตรที่เขา บรรจุน้ำเต็มมาถวาย เมื่อนุปสัมบันมีพึงให้นุปสัมบันนั้นรับ เมื่อไม่มีเธอให้เขานำออกเสียบ้าง รับ แต่พอรับได้ (รับบิณฑบาตเท่าที่จะรับได้เท่านั้น)

๑๓) บริโภคสันทโดย สันทโดยด้วยการบริโภค หมายความว่า การบริโภคด้วยคิดว่า เป็นการบรรเทาความหิว และเป็นอุบายถ่วงตอนในความหิวนี้ (เป็นการบริโภคเพื่อบรรเทาความหิว เท่านั้น)

๑๔) สันทนิชิปริวัชชนสันทโดย สันทโดยด้วยการเว้นจากสะสม หมายความว่า เธอไม่พึง เก็บไว้บริโภค (ไม่สะสมอาหารไว้บริโภคอีก)

๑๕) วิสัชชนสันทโดย สันทโดยด้วยการสละ หมายความว่า เธอไม่เห็นแก่หน้าตั้งอยู่ใน สาราณียธรรม พึงสละ (ขณะภิกษุสละบิณฑบาต ก็ไม่เห็นแก่หน้าของผู้ใด แต่สละบิณฑบาตให้ ภิกษุอื่น โดยตั้งอยู่ในสาราณียธรรม)^{๑๒๐}

ง. พึงรู้จักจุดประสงค์ที่เกี่ยวกับบิณฑบาต โดยที่เมื่อมีการสมาทานศีลแล้วจะต้องทำการ สมาทานเอาจุดประสงค์ต่อไป เพื่อให้เป็นไปเพื่อความมกน้อย เพื่อพ้นจากความลั้งเล สงสัย เพื่อกำจัด ตัณหา เพื่อปรารถนาความเพียร เพื่อประโยชน์แก่การใช้สอยเพียงเล็กน้อย และไม่รับปัจจัยที่เขา เจาะจงให้ผู้อื่น เพื่อความสงัด เพื่อละความยึดมั่นถือมั่น และเพื่อรักษาศีลธรรม อานิสงส์แห่ง

^{๑๒๐} ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๒๑๑, ขุ.จ.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๒๒, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕/๓๒-๓๓, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๒/๑๗/๓๕, อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๘/๕๘-๑๐๑.

อานิสงส์ของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยบิณฑบาต ๕ ข้อตามพระพุทธพจน์ คือ

๑) ปิณฑปาตีกังคคา พระพุทธพจน์อยู่ว่า “การบวชอาศัยโภชนะ คือ คำข้าวอันจะพึงได้ด้วยกำลังปลีแข็ง”^{๑๒๓} ภิกษุผู้สำรวมยินดีแต่ในคำข้าวที่หาได้ด้วยกำลังปลีแข็ง ไม่มีชีวิตเกาะอาศัยคนอื่น และความละโมภในอาหารแล้ว ย่อมเป็นผู้ไปได้ในทิศทั้ง ๔ ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นธรรมเนียมนั้น ย่อมกำจัดปิดเป่าความเกียจคร้านเสียได้ ชีวิตของท่านก็บริสุทธิ์เพราะเหตุฉะนั้นแล ผู้มีปัญญาอันหลักแหลมจึงไม่ควรดูหมิ่นในการศึกษาจริง แม้ทวยเทพทั้งหลายมีท้าวสักกะเป็นต้น ย่อมกระหึ่มอิมใจต่อภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นธรรมเนียม เลี้ยงตนเองได้ อันผู้อื่นไม่ต้องเลี้ยงดู ผู้มีความมั่นคงเห็นปานดังนั้น ถ้าหากว่าภิกษุนั้นไม่เป็นผู้มุ่งหวังลาภสักการะและความสรรเสริญ

๒) สप्तานจาริกังคคา พระพุทธพจน์อยู่ว่า ภิกษุผู้มีอันเที่ยวไปอย่างไม่ขาดตอน เป็นปกติในศาสนานี้ ย่อมเป็นผู้มีอาการปานดังพระจันทร์ เป็นผู้ใหม่อยู่เป็นนิจในตระกูลทั้งหลาย ไม่ตระหนี่ตระกูล มีความอนุเคราะห์เสมอทั่วหน้ากัน เป็นผู้พ้นแล้วจากโทษในเพราะการเข้าไปสู่ตระกูล เพราะเหตุฉะนั้นอันภิกษุสप्तานจาริกผู้เป็นบัณฑิต พึงละเสียซึ่งการเที่ยวไปด้วยความละโมภ มีตาทอดลง มองดูประมาณชั่วแอก และเมื่อยังหวังอยู่ซึ่งการเที่ยวไปอย่างเสรีในโลกปฐพีก็พึงเที่ยวไป (เพื่อบิณฑบาต) อย่างไม่ขาดตอน คือ เที่ยวไปตามลำดับเรือนนั้นเถิด

๓) เอกาสนิกังคคา พระพุทธพจน์อยู่ว่า โรคทั้งหลายซึ่งมีการฉันเป็นเหตุย่อมไม่เบียดเบียน ภิกษุผู้สำรวมยินดีในการฉันในที่นั่งอันเดียว ภิกษุไม่ละโมภในรสอาหาร ย่อมอดทนได้ ไม่ทำให้งาน คือ การบำเพ็ญเพียรของตนเสื่อมเสียไป ด้วยประการฉะนี้ ภิกษุผู้สำรวมมีใจสะอาด พึงสร้างความพอใจให้บังเกิดในการฉันในที่นั่งอันเดียว อันเป็นเหตุแห่งความผาสุกที่ผู้ยินดีในการขัดเกลากิเลสให้สะอาดเข้าไปส่องเสพแล้วนั้นเถิด

๔) ปัตตปิณฑกังคคา พระพุทธพจน์อยู่ว่า ภิกษุผู้มีวัตรปฏิบัติอันงดงาม เลิก ละความลอกแลกในภาชนะนานาชนิดเสีย มีตาทอดลงแต่ในบาตร ย่อมเป็นเสมือนขูดอยู่ที่รากเหง้าแห่งคัมภีร์ในรส ภิกษุผู้มีใจงดงาม รักษาไว้ซึ่งความสัน โดยเสมือนดังรูปร่างของตน พึงสามารถที่จะฉันอาหารเช่นนี้ได้ ภิกษุอื่นใครเล่าที่จะพึงเป็นผู้บิณฑบาตในบาตรเป็นปกติ

^{๑๒๓} วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๒๘/๑๓๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒๘/๑๕๓, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๒๘/๑๐๓.

๕) ขลุ่ปัจฉิมกัถติงคกถา พระพุทธพจน์อยู่ว่า โยคีบุคคลผู้ขลุ่ปัจฉิมกัถติงคซึ่งเป็นบัณฑิต ย่อมไม่เผชิญกับความลำบาก เพราะการแสวงหาอาหารย่อมไม่ทำการสะสม อามิส ย่อมหายจากความแน่นท้อง เพราะฉะนั้นอันโยคีบุคคลผู้ใคร่ที่จะกำจัดเสียซึ่งโทษทั้งหลาย พึงบำเพ็ญขลุ่ปัจฉิมกัถติงคขลุ่คนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พระสุคตเจ้าทรงสรรเสริญพระปฏิบัติศาสนาว่า เป็นที่เกิดแห่งความเจริญขึ้นแห่งคุณ มีคุณ คือ ความสันโดษเป็นต้นนั้นเทียว^{๑๒๔}

สรุปแล้วขลุ่คที่เกี่ยวกับบิณฑบาตมีความหมายอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน ลักษณะแรกคือ ผู้ที่เขี้ยวจาริกไปโดยปราศจากคัณฑหาและอุปทาน ลักษณะที่สอง คือ ญาณ หรือธรรมที่สมาทาน และลักษณะที่สาม คือ การสมาทานเพื่อเป็นสัมมาปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติขลุ่คที่เกี่ยวกับบิณฑบาตย่อมได้รับอานิสงส์ตามพระพุทธพจน์ที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น

ในเรื่องการแสวงหาอาหาร พระพุทธศาสนามีหลักของการแสวงหาอาหารหรือได้มาซึ่งอาหารประกอบด้วยความสุจริต ๓ ประการ คือ กายสุจริต วิจิสุจริต และมโนสุจริต ใช้สติปัญญาเป็นเครื่องพินิจพิจารณาในการแสวงหา เพื่อให้ได้มาซึ่งอาหารที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้ทั้งทางด้านร่างกาย (กายภาวนา) และทางด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และไม่เกิดโทษภัยอันเกิดจากการแสวงหาอาหารในทางทุจริต ด้วยความโลภ หรือด้วยความหลง อันเป็นผลต่อการพัฒนาชีวิตและการบรรลุธรรมด้วย

๒.๑.๖ โภชนมัตตัญญูตา

โภชนมัตตัญญูตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร^{๑๒๕} อันเป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนในเรื่องของการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารทั้งปริมาณและคุณค่า อาหารสามารถจะส่งผลให้ทั้งเป็นคุณและโทษต่อชีวิตได้เหมือนกัน ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณา เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้เสียก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนการบริโภคและหลังการบริโภคอาหาร การไม่พิจารณาก่อนการบริโภคอาหาร ถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้ แทนที่

^{๑๒๔} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๒๖-๓๐/๑๐๕-๑๑๓, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๖-๓๐/๕๖-๑๐๘.

^{๑๒๕} ม.อ.(บาลี) ๑๔/๓๕/๕๕, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๕/๘๐, ม.อ.อ.(บาลี) ๓/๓๕/๔๗, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตต์โต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ่างแก้ว, หน้า ๒๕๓.

จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคอาหารว่า

ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘โดยอุบายนี้เรากำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา’ แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๒๖}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีคำอธิบายความหมายไว้ดังนี้

ไม่ใช่เพื่อเล่น อธิบายว่า เพื่อเล่น คือ ทำเป็นเครื่องหมายกีฬา เหมือนอย่างพวกเด็กชาวบ้าน เป็นต้น ห้ามได้

ไม่ใช่เพื่อความเมา อธิบายว่า เพื่อความเมา คือ เป็นเครื่องหมายของความเมากำลัง และเป็นเครื่องหมายความเมาของความเป็นบรูุษ เหมือนพวกนักมวย เป็นต้น ห้ามได้

ไม่ใช่เพื่อประดับ อธิบายว่า เพื่อประดับ คือ เครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีองค์ อวัยวะน้อยใหญ่ อิมเต็ม เหมือนกับพวกหญิงชาววัง และหญิงแพศยา เป็นต้น ห้ามได้

ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง อธิบายว่า เพื่อตกแต่ง คือ เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใส เหมือนพวกหญิงละคร และพวกหญิงช่างฟ้อน เป็นต้น ห้ามได้

เพื่อดำรงอยู่ อธิบายว่า เพื่อดำรงอยู่สืบเนื่องไป

เพื่อความเป็นไป อธิบายว่า คือ เพื่อต้องการแก่ความเป็นไปอย่างไม่ขาดสาย หรือดำรงอยู่ตลอดกาล

เพื่อระงับความเบียดเบียน อธิบายว่า ความหิว ชื่อว่า วิหีส โดยอรรถว่า เบียดเบียน

เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ อธิบายว่า เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ ศาสนาทั้งมวลอย่างหนึ่ง เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ มรรคอย่างหนึ่ง

กำจัดเวทนาเก่าและไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น อธิบายว่า กำจัดเวทนาเก่า คือ ความหิวเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิด คือ เวทนาใหม่จากการฉันทินกินประมาณเป็นปัจจัยเกิดขึ้น ความไม่มีโทษ อธิบายว่า คือ ไม่เกิดอาการความกระสัน ความหลับ ความบิดกาย ซึ่งฉันทินบิณฑบาตอันไม่เป็นสัปปายะ และฉันทินกินพอประมาณเป็นปัจจัย

^{๑๒๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓/๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๓/๘๕.

ความอยู่ผาสุก อธิบายว่า ด้วยความบังเกิดแห่งกำลัง เพราะมีการฉันภัณฑาตอัน
เป็นสัปบายะ และฉันพอประมาณเป็นปัจจัย^{๑๒๗}

พระสารีบุตรเถระได้กล่าวภายิตว่า “พึงเลิกฉันก่อนอิม ๔-๕ คำ แล้วดื่ม น้ำ เท่านั้น
เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยว มุ่งนิพพาน^{๑๒๘}”

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุสงฆ์ให้รู้จักพิจารณาในการบริโภคอาหารในเชิง
สัมปชัญญะอย่างหยาบวันละ ๓ วาระ เป็นบทพิจารณาประจำวัน คือ

๑) ธาตุปัจจเวกขณ์ ก่อนบริโภคภัณฑาต มีบทพิจารณาอาหารดังนี้

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง (สิ่งเหล่านี้ นี้เป็นสักว่าธาตุตาม
ธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิคัย) ยะทิง ปิณฑะปาโต ตะทุ ปะภุญชะ
โก จะ ปุคคะโล (สิ่งเหล่านี้ คือ ภัณฑาต และคนผู้บริโภคภัณฑาตนั้น) ธาตุมัดตะโก (เป็นสักว่า
ธาตุตามธรรมชาติ) นิสัสัตโต (มิได้เป็นสัตว์ะอันข้งขิ้น) นิชชีโว (มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล)
สุญโญ (ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน) สัพโพปะ นายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจจะนิโย
(ก็ภัณฑาตทั้งหมดนี้ไม่เป็นของนำเกลียดมาแต่เดิม) อิมัง ปุติกายัง ปัตวา (ครั้นมาถูกเข้ากับกาม
อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว) อะติวิยะ ชิคุจจะนิโย ซายะติ (ย่อมกลายเป็นของนำเกลียดอย่างยิ่งไป
ด้วยกัน)

ขณะแสวงหารับเก็บภัณฑาต (อาหาร เครื่องดื่ม น้ำดื่ม) ให้พิจารณาส่งเหล่านี้เป็นสัก
แต่ว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามปกติ ไม่ว่าจะ เป็นภัณฑาต
(อาหาร เครื่องดื่ม น้ำดื่ม) และตัวบุคคลผู้บริโภคก็เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น มิใช่สัตว์อัน
ข้งขิ้น มิใช่ชีวะบุคคลที่เป็นอมตะ ว่างเปล่าจากตัวตน อาหารก็บูดโดยธรรมชาติ คนก็เนาโดยธรรมชาติ นี้
คือ สารัตถะ หรือธาตุแท้ ๆ ของอาหาร และผู้บริโภคอาหาร ดังนั้นการพิจารณาก่อนบริโภคอาหาร
จึงเป็นการย้ำเตือนให้รู้ว่า ไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะบริโภคเพื่อวัตถุประสงค์เชิงสัมปชัญญะ

๒) ตั้งขณิกปัจจเวกขณ์ ขณะบริโภคภัณฑาต มีบทพิจารณาอาหารดังนี้

ปะภูสิงขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปภูเสวามิ (เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้ว ฉัน
ภัณฑาต) เนวะ ทะวะยะ (ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน) นะ มะทายะ (ไม่ให้เป็นไป
เพื่อความเฝอมนัน เกิดกำลัง พลังทางกาย) นะ มัณฑะ นายะ (ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ) นะ วิภู
สะ นายะ (ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง) ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ รุติยา (แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อ
ความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้) ยาปะ นายะ (เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ) วิหิงสุปะระติยา (เพื่อความ

^{๑๒๗} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๑๘/๖๗-๗๔, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗-๔๘.

^{๑๒๘} ชุเถร. (บาลี) ๒๖/๕๘๓/๓๕๕, ชุเถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๓/๕๐๐, ชุเถร.อ. (บาลี) ๒/๕๘๓/๔๓๔.

ลื่นไปแห่งความลำบากทางกาย) พรหมจะรียนูกคะหาเย (เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์) อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ (ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือ ความหิว) นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปา เทสสามิ (และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น) ยตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ (อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้)

ขณะบริโภคนิณฑนาตให้คิดเสมอว่าจะรอบคอบในการฉันนิณฑนาต (อาหาร เครื่องดื่ม น้ำดื่ม) ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ดำเนินไปได้ มิให้ร่างกายลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ทำได้ตามนี้ก็ช่วยระงับดับบรรเทาทุกขเวทนาเก่า คือ ความหิวได้ และไม่ทำให้เกิดทุกขเวทนาใหม่ พร้อมกันนี้ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า ไร้โทษภัย และอยู่โดยผาสุก

๓) อติตปัจจเวกขณฺ์ หลังการบริโภคนิณฑนาต มีบทพิจารณาอาหาร ดังนี้

อัชชะ มะยา อะปัจจะ เวกจิตวา โย ปินชะปาโย ปะริกุตโต (นิณฑนาตใดอันเราฉันแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้) โส เนวะ ทะวาเย (นิณฑนาตนั้นเราฉันแล้ว ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน) นะ มะทายะ (ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย) นะ มัณชะนายะ (ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ) นะ วิภูสะนายะ (ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง) ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา (แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้) ยาปะนายะ (เพื่อความเป็นไปได้อรรถภาพ) วิหิงสุปะระตียา (เพื่อความลื่นไปแห่งความลำบากทางกาย) พรหมจะรียนูกคะหาเย (เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์) อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ (ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือ ความหิว) นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปา เทสสามิ (และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น) ยตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ (อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เราดังนี้)

หลังการบริโภคนิณฑนาต (อาหาร เครื่องดื่ม น้ำดื่ม) ให้พิจารณาว่านิณฑนาต (อาหาร เครื่องดื่ม น้ำดื่ม) ที่เราบริโภคแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนั้น ถือว่าเราไม่ได้บริโภคเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ได้บริโภคเพื่อความเมามัน เกิดกำลัง พลังทางกาย ไม่ได้บริโภคเพื่อประดับ ไม่ได้บริโภคเพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ให้อรรถภาพเป็นไปได้ เพื่อให้ร่างกายลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ทำได้อย่างนี้ย่อมระงับบรรเทาทุกขเวทนาเก่า คือ

ความหิวได้ และไม่เกิดทุกข์เวทนาใหม่ คือ ความอึดอัดจากการบริโภคมากเกินไป ร่างกาย
กระปรี้กระเปร่า ไร้ทุกข์โทษภัย และชีวิตผาสุก^{๒๕}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสพระคาถาแก่ภิกษุทั้งหลายดังนี้ว่า “ผู้ไม่มีการตั้งสมกำหนดรู้
อาหารก่อนแล้วจึงบริโภค มีสุญญตวิโมกข์ และอนิมิตตวิโมกข์เป็นอารมณ์ ไม่ทิ้งทางไว้ให้เป็นที่รู้
ได้ เหมือนนกไม่ทิ้งทางไว้ในอากาศ ฉะนั้น”^{๒๖}

สุญญตวิโมกข์ เหตุว่า ว่าง เพราะไม่มีแห่งราคะ โทสะ โมหะ และพ้นจาก ราคะ โทสะ
โมหะนั้น และอนิมิตตวิโมกข์ เหตุว่า หานิมิตมิได้ เพราะไม่มีแห่งนิมิต มีราคะ เป็นต้น และพ้นแล้ว
จากนิมิตเหล่านั้น^{๒๗}

บทพิจารณาในเรื่องอาหาร ทั้งก่อนบริโภคบิณฑบาต ขณะบริโภคบิณฑบาต และหลัง
บริโภคบิณฑบาต เพื่อให้มีสติและบริโภคด้วยปัญญา รู้จุดมุ่งหมายว่าบริโภคเพื่อสนองความ
ต้องการที่แท้จริงของชีวิต มิใช่เพื่อความเอร็ดอร่อยคิดในรสชาติของอาหาร จำกัดปริมาณอาหารให้
พอดีกับความต้องการของร่างกาย จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์
และได้สัดส่วน การบริโภคที่ผิดวัตถุประสงค์ ไม่ถูกต้องจึงงาม ย่อมก่อทุกข์ เกิดโทษต่อตนเอง ต่อ
สังคม และสิ่งแวดล้อม

ในพระพุทธศาสนาได้จัดแบ่งรูปแบบการบริโภคไว้ตามเงื่อนไขไตรสิกขา คือ ต้องมี
ศีล มีสมาธิ และมีปัญญา โดยแบ่งออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เถยขบริโภค (บริโภคอย่างขโมย คือ แอบลักเขากิน) เป็นการบริโภคของภิกษุผู้
ทุศีล คือ ไร้ศีล ไร้สมาธิ และไร้ปัญญา แต่หลอกว่ามีศีลแล้วได้บริโภคบิณฑบาต ผู้ที่ทุศีล ไม่มีคุณ
ความดีสมควรแก่ภาวะของตน คงมีแต่บ่นงุ่นเป็นต้น และอาการภายนอกที่เป็นเครื่องหมายเพศ
บุคคลเช่นนี้เป็นผู้ไม่มีสิทธิในทักษิณา

๒) อิมบริโภค (บริโภคอย่างเป็นหนี้) เป็นการบริโภคของภิกษุผู้มีศีล แต่ไม่พิจารณา
ในการบริโภค อาหารบิณฑบาตต้องพิจารณาทุกคำข้าว มีสตินับคำข้าว พิจารณาก่อนบริโภค
บิณฑบาต ขณะบริโภคบิณฑบาต และหลังบริโภคบิณฑบาต ถ้าไม่มีการพิจารณาถือว่าเป็นการ
บริโภคแบบเป็นหนี้ คือ มีศีล ไร้สมาธิ ไร้ปัญญา เช่น จันอาหารไม่พิจารณาว่าเราจันเพียงเพื่อให้

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พุทธศาสนิกขุ, คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๗๕-๗๖, ๗๗-๗๘, มูลนิธิธรรมลีลา, บทสวดมนต์ทำวัตร แปลฉบับธรรมลีลา,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๖๓-๖๔, ๖๖-๖๗, ๖๘-๗๐, พระธรรมปิฎก
(ป.อ.ปยุตโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, อ้างแล้ว, หน้า ๑๐-๑๘.

^{๒๖} บุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๕๒/๓๓, บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๒/๕๗.

^{๒๗} บุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๑๗/๓๖๖.

ร่างกายดำรงอยู่ได้ ยังมีชีวิตให้เป็นไป มีสุขภาพเกื้อหนุนแก่การปฏิบัติธรรม มิใช่ฉันทเพื่อโก้เก๋ สนุก มัวเมา ติดในรส เป็นต้น

๓) ทายัชชบริโภค (บริโภคฐานทายาท หรือมีสิทธิโดยชอบธรรมในฐานะที่เป็นทายาทของพระพุทธเจ้า) เป็นการบริโภคของภิกษุผู้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ตั้งแต่ระดับอริยบุคคลชั้นโสดาปัตติมรรคขึ้นไปถึงขั้นอรหัตตมรรค ถือว่าเป็นการบริโภคในฐานะบุตรของพระพุทธเจ้าที่รับช่วงมรดก หรือทายาทแห่งธรรม

๔) สามิบริโภค (บริโภคฐานเป็นเจ้าของ) เป็นการบริโภคของเหล่าพระชีนาสพ (พระอรหันต์) เพราะนอกจากมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว ยังหมายถึง มีปัญญาชั้นสูง มีอิสระเหนือสิ่งเสพบริโภค ไม่ตกเป็นทาสวัตถุ ทั้งในการแสวงหา การบริโภค กระทำด้วยปัญญา มิได้ทำด้วยกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นผู้พ้นจากความเป็นทาสแห่งตัณหาแล้ว เป็นผู้มีคุณความดีสมควรแก่ของถวายอย่างแท้จริง มีสิทธิสมบูรณ์ในการรับและบริโภคทักษิณา^{๓๒}

ผู้ใดไม่ได้เป็นทักษิไนยแท้จริง ท่านถือว่า ยังไม่มีสิทธิสมบูรณ์ที่จะรับทักษิณาของชาวโลกมาบริโภค เช่น พระภิกษุสามเณร แม้จะมีความประพฤติดีงาม เป็นผู้มีศีล และตั้งใจปฏิบัติแต่ตราบไคที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ การที่ภิกษุสามเณรนั้นรับอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านมาฉัน ท่านถือว่า เป็นการบริโภคอย่างหนึ่ง คือ เป็นหนึ่งต่อชาวโลก ควรจะเร่งปลดหนี้เสียด้วยการใส่ใจปฏิบัติธรรมให้บรรลุความเป็นทักษิไนยบุคคล^{๓๓} ทักษิไนย หรือผู้ควรแก่ทักษิณา ก็คือ บุคคลที่ได้ฝึกอบรมตนในทางความประพฤติ และคุณธรรมต่าง ๆ อย่างเพียบพร้อมกลายเป็นตัวอย่างแห่งชีวิตที่ดีงามและมีความสุข จนกระทั่งว่าแม้เพียงการมีบุคคลเช่นนี้อยู่ในโลกก็เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย์คุ้มค่าอยู่แล้ว ยิ่งบุคคลเช่นนี้จาริกเผยแผ่ธรรมด้วยการไปปรากฏตัวแสดงชีวิตแบบอย่างเช่นนั้นให้เห็นกว้างขวางออกไป หรือแสดงคำสอนแนะนำผู้อื่น เพื่อเข้าถึงชีวิตเช่นนั้นด้วยตนเองบ้าง ก็ยังเป็นประโยชน์ล้ำค่าเกินกว่าราคาของสิ่งตอบแทนใด ๆ และบุคคลเช่นนี้ย่อมไม่เรียกร้องหรือหวังผลตอบแทนใด ๆ ด้วย อาศัยปัจจัยสี่แต่พอดำรงชีวิตอยู่ได้เท่านั้น ของที่ให้เพื่อความดำรงอยู่ของบุคคลเช่นนี้แหละคือทักษิณา และบุคคลเช่นนี้ย่อมทำให้ทักษิณานั้นมีผลมาก และได้ชื่อว่า เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก^{๓๔}

^{๓๒} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๕๔/๒๒๑, วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๑๕/๘๕-๘๘, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๕/๖๒-๖๓, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘๑.

^{๓๓} พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์ พรินตติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคเป็นฉนวน

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ไม่ได้พิจารณาโดยแยบคาย บริโภคอาหารเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว เพื่อความอ้วนพี ความเป็นผู้ไม่สันโดษ ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณ ความเป็นผู้ไม่พิจารณาในการบริโภคนั้นนี้เรียกว่า ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค^{๓๕}

บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่พิจารณาโดยแยบคาย ย่อมบริโภคอาหารเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อให้ผิวพรรณสวยงาม เพื่อความอ้วนพี ความเป็นผู้ไม่สันโดษ ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณ ความเป็นผู้ไม่พิจารณาในโภชนะนั้นนี้เรียกว่า ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค^{๓๖}

ข้อความข้างต้นได้บอกให้ทราบว่า ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคนั้น คือ การบริโภคอาหารไม่ได้พิจารณาโดยแยบคาย บริโภคเพื่อเล่น บริโภคเพื่อความมัวเมา บริโภคเพื่อประเทืองผิว บริโภคเพื่อความอ้วนพี ความเป็นผู้ไม่สันโดษ ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในปริมาณ และคุณค่าของอาหาร และความเป็นผู้ไม่พิจารณาในโภชนะนั้น ในพระสูตรต้นตปิฎกขุททกนิกาย ชาดก เรื่อง สุกชาดก พระพุทธเจ้าทรงยกนิทานชาดกเรื่องหนึ่งแสดงให้เห็นถึงโทษของการไม่รู้จักประมาณในการบริโภคไว้ว่า

ในอดีตกาล เมื่อพระเจ้าพรหมทัตครองราชสมบัติในพระนครพาราณสี สมัยนั้น พระโพธิสัตว์ทรงเกิดเป็นนกแขกเต้า มีชีวิตอยู่ในป่าหิมพานต์ เป็นหัวหน้าฝูงนกแขกเต้าทั้งหลาย พระโพธิสัตว์มีลูกอยู่ตัวหนึ่ง เมื่อลูกนกนั้นเจริญวัย พระโพธิสัตว์ก็มีจักขุ ทูรพล นกแขกเต้าทั้งหลายมีกำลังบินเร็ว ด้วยเหตุนั้นในเวลานกแขกเต้าแก่ตัวลงดาจึง ทูรพลไปก่อน ลูกนกแขกเต้าตัวนั้นให้บิดามารดาอยู่แต่ในรัง แล้วตนเป็นผู้หาอาหาร มาเลี้ยงดู วันหนึ่งลูกนกแขกเต้าบินไปหากินแล้วมาจับอยู่บนยอดเขามองเห็นเกาะ หนึ่งกลางมหาสมุทร เป็นเกาะที่มีป่ามะม่วง มีผลหวาน มีสีเหลืองเหมือนทอง วันรุ่งขึ้นลูกนกแขกเต้าได้บินไปที่ป่ามะม่วงนั้น กินมะม่วงแล้วได้คาบเอาผลมะม่วง สุกมาให้บิดามารดา พระโพธิสัตว์กินผลมะม่วงนั้นแล้วรู้สึกว่าเป็นมะม่วงจากเกาะ กลางมหาสมุทร จึงได้ห้ามไม่ให้ลูกนกแขกเต้าไปที่เกาะนั้นอีก เพราะรู้ว่านกแขกเต้า ทั้งหลายต้องพากันตายเพราะติดในรสชาติของมะม่วงที่เกาะนั้น แต่ลูกนกแขกเต้าไม่เชื่อฟังยังคงบินไปที่เกาะนั้นอีก คราวนี้ลูกนกแขกเต้ากินมะม่วงมากเกินไปด้วยติดใน

^{๓๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๘/๒๕๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๑๘/๓๖๕.

^{๓๖} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๐๕/๔๔๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๕/๕๖๕.

รสชาติ พร้อมกันนั้นก็ยิ่งคาบมะม่วงสุกเพื่อมาให้บิดามารดา เพราะลูกนกแขกเต้ากินมะม่วงมากเกินไป และยิ่งคาบมะม่วงสุกอีก จึงทำให้บินข้ามมหาสมุทรไม่พ้น จึงตกลงไปกลางมหาสมุทร โคนปลาคาบไปกิน เมื่อลูกนกแขกเต้าไม่กลับมาตามเวลาที่เคยมา พระโพธิสัตว์ก็รู้ว่าคงตกลงในมหาสมุทรตายเสียแล้ว เมื่อบิดามารดาของเขาไม่ได้อาหารจึงซุบผอมตายไปในที่สุด

พระศาสดาครั้งทรงนำเรื่องในอดีตมาสาธกแล้ว ทรงเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว จึงได้ตรัสพระคทาเหล่านี้ว่า

นกแขกเต้าตัวนั้นรู้ประมาณในการกินอาหารเพียงใดจะมีอายุยืนและเลี้ยงดูมารดาบิดาได้นานเพียงนั้น แต่เมื่อกลืนกินอาหารมากเกินไป มันจึงจบลงแล้วในสมุทรมัน เพราะว่ามันไม่รู้จักประมาณ เพราะฉะนั้นการรู้จักประมาณ คือ การไม่ติดอยู่ในรสอาหารเป็นการดี บุคคลผู้ไม่รู้จักประมาณจะจบลง ผู้รู้จักประมาณจะไม่จบลง (จบลง หมายถึง จบลงในอบายภูมิตั้ง ๔ อันเป็นสภาวะ หรือที่ปราศจากความเจริญ คือ (๑) นิรยะนรก สภาวะ หรือที่อันปราศจากความสุข มีแต่ความเร่าร้อน (๒) ตีรัจฉาน โยนิ กำเนิดตีรัจฉาน พวกมีดบอด โง่เขลา (๓) ปิตติวิสัย แคนเปิร์ตผู้มีแต่ความหิวโหย (๔) อสุรกาย พวกอสูร พวกหวาดหวั่น ไร้ความรื่นเริง)^{๑๓๓}

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้บุคคลรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่คิดในรสอาหาร เปรียบดังสามภรรยาที่จำเป็นต้องบริโภคเนื้อบุตรของตนเพื่อประทังชีวิตให้เดินทางข้ามพ้นทางทุรกันธารนั้นไปได้ ซึ่งพวกเขาไม่ได้บริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหารเพื่อเล่น เพื่อความเมามั่น เพื่อประดับ หรือเพื่อตกแต่งเลย แต่บริโภคเพียงเพื่อให้มีชีวิตร่างกายตั้งอยู่ได้ เพื่อจะได้ทำหน้าที่งานให้บรรลุประโยชน์ต่อไปเท่านั้น^{๑๓๔}

การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารโดยบริโภคอาหารมากเกินไป

การบริโภคอาหารมากเกินไปก่อให้เกิดโทษ คือ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ยังเป็นผลทำให้เกิดโทษปัจจุบันขณะ คือ ทำให้เกิดความง่วงนอน ความหดหู่เคลิบเคลิ้ม ออยากนอน และหลับเป็นอาจิน แม้ในขณะที่หลับก็มีความกระสับกระส่าย บางครั้งฝันร้าย เพราะอาหารเป็นเหตุ ดังนั้นผู้ที่บริโภคมากมักจะเป็นคนที่มึนซึม และเข้าห้องหลับบ่อย ๆ เปรียบเหมือนกับสุกรที่เขาเลี้ยงไว้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “เมื่อใดบุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาครอบงำบริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้นเขาขอมมีปัญญาเฉื่อยชา ชอบเข้าห้องเป็นอาจิน เหมือน

^{๑๓๓} พุ.ชา.ติก. (บาลี) ๒๓/๑๓-๑๕/๓๖, พุ.ชา.ติก. (ไทย) ๒๓/๑๓-๑๕/๑๒๒-๑๒๓, พุ.ชา.ติก.อ. (บาลี) ๔/๑๓-๑๕/๒๔-๒๖, พุ.ชา.ติก.อ. (ไทย) ๕๘/๓๖๔-๓๖๖/๔๐-๔๕.

^{๑๓๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๓/๕๕, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๑๘.

สุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร ฉะนั้น”^{๑๓๕} คาถาภาษิตนี้ พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล เพื่อให้เสวยพระกระยาหารแต่พอประมาณ เพราะตามปกติในแต่ละมื้อพระเจ้าปเสนทิโกศลจะเสวยพระกระยาหารหนึ่งทะนานพร้อมทั้งกับและแกง วันหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารเช้าแล้วก็เสด็จมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเลยทีเดียว ยังไม่ได้พักผ่อนจึงทำให้รู้สึกอึดอัด กระสับกระส่ายอยู่ และแม้จะงนอนก็บรรทมไม่ได้”^{๑๓๖} พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสคาถาเพิ่มอีกว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๑๓๗}

การไม่รู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โดยการไม่บริโภคอาหารหรือบริโภคน้อยเกินไป

การบริโภคน้อยเกินไปหรือการไม่บริโภคอาหารเลยในวันหนึ่ง ๆ หรือในบางมื้อ บางเวลามีสาเหตุต่าง ๆ กันคือ

“คนโกรธก็ไม่บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่บริโภคอาหาร คนเจ็บไข้ก็ไม่บริโภคอาหาร คนรักยาอุโบสถก็ไม่บริโภคอาหาร และคนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่บริโภคอาหาร”^{๑๓๘}

การที่ไม่บริโภคอาหารด้วยสาเหตุ ๕ ประการดังกล่าวข้างต้นนั้นย่อมจะไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ กระทบอาหารและระบบย่อย ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร และทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบำรุงร่างกายให้เป็นปกติได้ สาเหตุทั้ง ๕ ประการนั้นประกอบด้วย ความโกรธที่ดี ความทุกข์ที่ดี ความเจ็บไข้ที่ดี บุคคลใดก็ตามได้ประสพยอมเกิดการเบื่ออาหารเป็นธรรมดา ไม่เฉพาะแต่เบื่ออาหารอย่างเดียวอาจเบื่อย่างอื่น ๆ ด้วย แม้แต่เบื่ชีวิต สาเหตุเหล่านี้เป็นเรื่องของกิเลสและตัณหาที่หลีกหนีไม่พ้น トラบใดที่ยังไม่สามารถชนะกิเลสและความทะยานอยากได้ ก็ย่อมตกเป็นเหยื่อเช่นนั้นตลอดไป

ส่วนสาเหตุเรื่องรักษาอุโบสถศีลก็ไม่บริโภคอาหาร คือ ไม่บริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงเป็นต้นไปจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ เป็นสาเหตุที่เกิดจากความสมัครใจ ด้วยเหตุผลและเงื่อนไขที่ต้องการปฏิบัติตนและบำเพ็ญเพียรเพื่อสิ่งที่ดีกว่า เพราะการบริโภคเพียงวันละสองมื้อ คือ มื้อเช้าและมื้อกลางวันก็เพียงพอสำหรับการมีชีวิตอยู่ในวันหนึ่ง ๆ อีกทั้งยังเป็นการขัดเกลากิเลส ความทะยานอยากให้บางเบาลง เพราะการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลนั้นเป็นการกระตุ้นให้เกิดกิเลสตัณหาพุงขึ้น และในเวลากลางคืนเป็นเวลาพักผ่อน ไม่มีความจำเป็นที่ต้องใช้พลังงานอีก

^{๑๓๕} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๕/๗๓, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๑๓๖} พุ.พ.อ. (ไทย) ๔๓/๓๓/๒๔๒.

^{๑๓๗} ตี.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๔/๕๘, ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖, ตี.ส.อ. (บาลี) ๑๒๔/๑๔๕.

^{๑๓๘} อ.ส.ต.ต. (บาลี) ๒๓/๗๔/๑๑๒-๑๑๕, อ.ส.ต.ต. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๓๐, อ.ส.ต.ต.อ. (บาลี) ๓/๗๔/๒๐๕.

ส่วนสาเหตุสุดท้าย คือ คนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่บริโภคอาหาร บุคคลกลุ่มนี้น่าเห็นใจ พวกเขาสมควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้มีฐานะที่ดีกว่าและสามารถช่วยเขาได้ บุคคลกลุ่มนี้คงจะหาความพอดีในการบริโภคอาหารไม่ได้เพราะไม่มีอาหาร

การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารด้วยการไม่บริโภคอาหาร นอกจากจะมีผลไม่ดีต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบำรุงเลี้ยง และเกิดโรคกระเพาะอาหารได้ การไม่บริโภคอาหารยังมีผลต่อการบรรลุธรรมได้ด้วย ในสมัยที่พระศาสดาประทับอยู่ในเมืองอาฬวี อุบาสกผู้หนึ่งทราบข่าวพระศาสดาเสด็จมาประทับอยู่ในเมืองที่ตนอยู่ ตนมีความตั้งใจที่จะไปฟังธรรมยังสำนักของพระศาสดา แต่โคของเขาดูหนึ่งหนีไป เขาจึงออกติดตามโคตัวนั้นต้อนให้เข้าฝูงโคแล้วจึงไปฟังธรรม เนื่องจากอุบาสกผู้นี้ยังไม่ได้บริโภคอาหารตั้งแต่เช้าเพราะกลัวติดตามโคตัวที่หนีไป แม้อุบาสกผู้นี้ตั้งอกตั้งใจฟังธรรมในสำนักของพระศาสดา แต่ถูกความหิวบีบคั้นเพราะไม่ได้บริโภคอาหาร จึงไม่อาจจะบรรลุธรรมได้ พระศาสดาจึงทรงให้อาหารแก่อุบาสกผู้นั้นบริโภค เมื่ออุบาสกผู้นั้นหมดความหิวเพราะได้บริโภคอาหารแล้วจิตของเขาเป็นอารมณ์เดียว พระศาสดาจึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาจนอุบาสกผู้นี้ได้บรรลุโสดาปัตติผล^{๑๔๓}

การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โดยไม่ได้พิจารณา

การบริโภคอาหารโดยไม่ได้พิจารณา คือ การบริโภคอาหารอย่างไร้สติ ไม่คิดถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร แต่บริโภคเพื่อเล่น เพื่อมีวมา เพื่อประเทืองผิว เพื่อความอ้วนพี ความเป็นผู้ไม่สัน โดย ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณ ความเป็นผู้ไม่พิจารณาในการบริโภคนั้น^{๑๔๔} ไม่ได้พิจารณาถึงความมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภคอาหารนั้นว่าเพื่อดีดำรงอยู่ของชีวิตเป็นหลัก

โดยสรุปแล้ว ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ว่าจะบริโภคด้วยจิตใจในรสชาติของอาหารอย่างเช่นนกแซงเต้า บริโภคมากเกินไปของพระเจ้าปเสนทิโกศล ไม่บริโภคอาหารหรือบริโภคน้อยเกินไป และบริโภคโดยไม่ได้พิจารณาแล้วแต่นำทุกข์ นำโทษมาให้ทั้งนั้น ทั้งทางร่างกายและต่อไปถึงจิตใจด้วย นอกจากนี้การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนั้นยังเป็นสาเหตุหนึ่งของความเสื่อมของผู้ที่มีจิตหลุดพ้นแล้วแต่ยังเป็นการหลุดพ้นแบบโลกียะซึ่งยังมีโอกาสที่จะเสื่อมได้ เพราะยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสโดยเด็ดขาด แต่เป็นเพียงการข่มไว้ ในขณะที่จิตยังมีเป็นสมาธิแน่นอยู่เท่านั้น หากบุคคลดังกล่าวข้างต้นไม่มีความระมัดระวังในการ

^{๑๔๓} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๕/๓๓๓.

^{๑๔๔} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๘/๒๕๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๑๘/๖๖๕, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๐๕/๔๔๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๕/๕๖๕.

บริโภคอาหารแล้ว การไม่ระมัดระวังในการบริโภคอาหารนั้นจะเป็นหนทางแห่งความเสื่อมของบุคคลผู้หนึ่งเอง ในทางโลกียะสมบัติที่ตนได้รับ^{๑๔๕}

ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นไฉน

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประเทืองผิว ไม่ใช่เพื่อให้อ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราดังนี้ แล้วจึงบริโภคอาหาร ความสันโดษ ความรู้จักประมาณ การพิจารณาในโภชนาหารนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค^{๑๔๖}

ข้อความข้างต้นได้บอกให้ทราบว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค นั้นก็คือ การรู้จักพิจารณาว่า การบริโภคอาหารไม่ใช่บริโภคเพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประเทืองผิว ไม่ใช่เพื่อให้อ้วนพี แต่เพื่อให้กายดำรงอยู่ได้ เพื่อให้อรรถภาพเป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เป็นการบริโภคอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริงของอาหาร และรู้ถึงจุดมุ่งหมายของการบริโภคอาหาร เพื่อความไม่มีโทษและความผาสุกมีแก่เรา ด้วยเหตุนี้จึงควรรู้ว่าการรู้จักประมาณในการบริโภคนั้นเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เป็นแนวทาง สามารถนำไปปฏิบัติได้

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ อัญญกวรรค อธิบายไว้ว่า

ภิกษุหนึ่งนั้นในธรรมวินัยนี้...พึงรู้จักประมาณเพื่อสันโดษ อธิบายว่า พึงรู้จักประมาณ โดยเหตุ ๒ อย่าง คือ ๑) โดยการรับ ๒) โดยบริโภค

รู้จักประมาณโดยการรับ เป็นอย่างไร

คือ แม้เมื่อท่ายกถวายน้อย ภิกษุก็รับเพื่อความเอ็นดูตระกูล เพื่อการรักษาตระกูล เพื่อการอนุเคราะห์ตระกูล แม้เมื่อท่ายกถวายมาก ภิกษุก็รับบิณฑบาตพอบริหารท้อง ภิกษุชื่อว่ารู้จักประมาณโดยการรับเป็นอย่างไร

รู้จักประมาณโดยบริโภค เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันบิณฑบาต มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่นั่นเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้

^{๑๔๕} อจ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๕๐/๑๖๔, อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๐/๒๔๗.

^{๑๔๖} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๔/๑๓๕๕/๓๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๕/๓๓๕, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๓๕๕/๔๕๕.

ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยมนสิการว่า เราจัก บำบัดเวทนาเก่าไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของเรา ความไม่มีโทษ และ อยู่สบายจักมีได้ด้วยวิธีการอย่างนี้^{๑๔๗}

การรู้จักประมาณในการบริโภคจึงมี ๒ ลักษณะ คือ

- ๑) การรู้จักประมาณโดยการรับ
- ๒) การรู้จักประมาณโดยการบริโภค

๑) การรู้จักประมาณโดยการรับ อธิบายไว้เป็น ๔ สถานะด้วยกันคือ

- (๑) เมื่อสิ่งที่เขาจะให้มีน้อย และผู้ให้มีความประสงค์ที่จะให้น้อย ควรรับแต่น้อย
- (๒) เมื่อสิ่งที่เขาจะให้มีน้อย แต่ผู้ให้แม้มีความประสงค์จะให้มาก ก็ควรรับแต่น้อย

เหมือนกัน

(๓) เมื่อสิ่งที่เขาจะให้มีมาก ผู้ให้มีความประสงค์ที่จะให้น้อย ควรรับแต่น้อยเช่นกัน

(๔) เมื่อสิ่งที่เขาให้แม้มีจำนวนมาก ทั้งผู้ให้มีความประสงค์จะให้มากก็ตาม สมควร รู้จักกำลังของตนแล้วรับเอาตามกำลังนั้น^{๑๔๘}

การรู้จักประมาณโดยการรับนั้น ไม่สามารถมีกฎเกณฑ์มาตรฐานกำหนดให้ระบุลงไปตายตัวได้ เพราะต้องแล้วแต่สิ่งของของผู้ให้ และความต้องการที่จะรับของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ขอเพียงให้ต้องการรับเพียงพอประมาณ ตามความเหมาะสมแก่สภาพของตน ก็นับได้ว่ามีความ เป็นผู้รู้จักประมาณ

๒) การรู้จักประมาณโดยการบริโภค เป็นเรื่องของวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายของการบริโภค เป็นลักษณะของการบริโภคที่ใช้สติปัญญา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้คำว่าพิจารณา โดยอุบายอันแยบคาย คือ พิจารณาโดยใช้ปัญญาให้ทราบซึ่งถึงคุณค่าของอาหารที่ตนบริโภค โดยจะแยกพิจารณาเป็นแบบคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้น ฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธี

^{๑๔๗} จุ.ม. (บาลี) ๒๕/๒๐๖/๔๒๒-๔๒๕, จุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๐๖/๖๐๐-๖๐๑, จุ.ม.อ. (บาลี) ๒๐๖/๔๖๘-๔๗๔.

^{๑๔๘} จุ.สุ.อ. (บาลี) ๒/๓๔๑/๑๕๘, จุ.สุ.อ. (ไทย) ๒๘/๓๑๘/๓๕๘.

คิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับกรบิโรคปัจจย ๔ คุณค่านี้จำแนกได้เป็น ๒ ประเภท ตามชนิดของความต้อการ คือ

(๑) คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้อการของชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหของตนเพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่

(๒) คุณค่าเทียม หรือคุณค่าพอกเสริม หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา หรือเพื่อเสริมราคาเสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าสนองตัณหาก็คือได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน เป็นเครื่องแสดงฐานะโก้หรูหรา^{๔๕}

การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร สามารถแยกพิจารณาได้เป็น ๘ ประการ โดยแบ่งเป็นการบริโภคเพื่อคุณค่าเทียม ๔ ประการ และการบริโภคเพื่อคุณค่าแท้ ๔ ประการ คือ

การบริโภคเพื่อคุณค่าเทียม ประกอบด้วย

(๑) การบริโภคไม่ใช่เพื่อเล่น

การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้เพื่อประหานอุปนิสัยแห่งโมหะ การบริโภคอาหารจะได้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความลุ่มหลง ไม่ใช่เพื่อเล่น อธิบายว่าเพื่อเล่น คือ ทำเป็นเครื่องหมายกีฬา เหมือนอย่างพวกเด็กชาวบ้าน เป็นต้น เป็นการบริโภคด้วยความหลงเพลิดเพลิน ไม่ใส่ใจต่อคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร และเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร ตัวอย่างเช่น พวกอาชีพแสดงการฟ้อนรำ ขับร้อง เป็นการบริโภคด้วยหลงเพลิดเพลิน

(๒) การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อความมัวเมา

การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อความมัวเมา พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้เพื่อประหานอุปนิสัยแห่งโทสะ การบริโภคอาหารจะได้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของโทสะ ที่แสดงออกโดยความเป็นผู้เมากำลังเมาความเป็นบรูษ คึกคองตามมานะแห่งตน เหมือนพวกนักมวย เป็นต้น จะเห็นได้จากการบริโภคของพระราชาและอำมาตย์ทั้งหลายที่มีมานะแห่งชนชั้นสูง จึงมุ่งบริโภคแต่สิ่งที่ประณีต

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๖๕๔.

ละเอียดยังไม่ใช้เพียงแต่มานะของผู้ดีเท่านั้น แม้มานะของผู้ชายก็มีอิทธิพลต่อการบริโภคเช่นกัน นี้ชื่อว่า การบริโภคเพื่อความมัวเมา

(๓) การบริโภคอาหารไม่ใช้เพื่อการประดับ

การบริโภคอาหารไม่ใช้เพื่อการประดับ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้เพื่อประหามุขอุปนิสัยแห่งราคะ กล่าวคือ คนที่รักสวยรักงาม ซึ่งมักประดับร่างกายของตนให้ดูดีอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น หญิงสาวที่อาศัยรูปร่างเลี้ยงตน จึงบริโภคสิ่งที่ประณีต เพื่อประดับประดาร่างกายของตนให้มีผิวพรรณผุดผ่อง เป็นผู้มีมืองค์อวัยวะน้อยใหญ่ อิ่มเต็มดังหญิงชาววัง หรือหญิงแพศยา การบริโภคอาหารเพื่ออวดความโก้หรู สง่างาม ประดับบารมีก็เป็นการประดับภายนอก เป็นต้น

(๔) การบริโภคอาหารไม่ใช้เพื่อตกแต่ง

การบริโภคอาหารไม่ใช้เพื่อตกแต่ง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้เพื่อประหามุขอุปนิสัยแห่งราคะเช่นกัน แต่การบริโภคที่แท้จริงไม่ใช้เป็นไปเพื่อการสนองตอบราคะ ความกำหนัดของตน เพื่อให้ร่างกายมีกลิ่นเนื้อเหมือนกับร่างกายของพวกนักมวยปล้ำที่จะต้องบริโภคอาหารประเภทปลา เนื้อที่ดีเลิศ เพื่อให้เนื้อในสรีระหนาแน่น ทนต่อการชก ต่อย ดี ทนไม้ทนมือ ทนต่อการทุบตี การบริโภคของนักมวยปล้ำจึงเป็นไปเพื่อการตกแต่งร่างกายให้บึกบึน หรือแม้แต่การบำรุงร่างกายเพื่อการงานบางอย่าง เช่น นายแบบ นางแบบ เป็นต้น

การบริโภคเพื่อคุณค่าแท้ ประกอบด้วย

(๑) การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่

การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งอัตภาพ คือมหาภูตรูปทั้ง ๔ (ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม) นับว่าเป็นประโยชน์หลักประการหนึ่งแห่งการบริโภคอาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่ของตนได้ตามปกติ และดำรงอยู่สืบเนื่องกันไป

(๒) การบริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป

การบริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป คือ การบริโภคอาหารเพื่อรักษาชีวิตเอาไว้ให้อยู่ในร่างกายต่อไป ไม่ใช่มีแต่ร่างกายแต่ปราศจากชีวิต หรือมีแต่ชีวิตแต่ไร้ร่างกาย การบริโภคอาหารจึงเป็นไปเพื่อเกิดสิ่งทั้งสองอย่างรวมกันอย่างสมดุล และดำรงอยู่ต่อไป

(๓) การบริโภคอาหารเพื่อระงับความเบียดเบียน

ความเบียดเบียน ก็คือ ความหิว (วิหีส) การบริโภคอาหารจึงเป็นไปเพื่อกำจัดหรือระงับความหิวซึ่งเป็นเวทนาเก่า และป้องกันไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ก็คือ ความไม่สบายกาย อัน

เกิดจากการบริโภคเกินประมาณ “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง”^{๕๐} “ความหิวจะต้องเชี่ยวชาญรักษา ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่”^{๕๑}

(๔) การบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

การบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ ศาสนาทั้งมวลอย่างหนึ่ง เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ มรรคอย่างหนึ่ง หมายความว่า เมื่อร่างกาย ได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยอาหารสมบูรณ์แล้วก็อำนวยความสะดวกในการทำความคิด ทำคุณประโยชน์ ทั้งในหน้าที่ส่วนตัว และทำคุณประโยชน์ในหน้าที่ส่วนรวม^{๕๒}

พรหมจรรย์ หมายถึง การครองชีวิตประเสริฐ การประพฤติที่ดั่งงามที่ประเสริฐ สิ่ง ที่เรียกว่า พรหมจรรย์ ได้แก่ การให้ทาน การขวนขวายในกิจการงานต่าง ๆ เบญจศีล พรหมวิหารสี่ การเว้นขาดจากเมถุนธรรม สทาร์สัน โศภ (ความยินดีพอใจอยู่แต่ในคู่ครองของตน) ความเพียร การ รักษาอุโบสถ อริยมรรค และพระศาสนา^{๕๓}

การบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ภัยอหิวาต์กำลังภัยที่เกิดจากการบริโภค อาหาร ปฏิบัติเพื่อสลัดออกจากความกัณดาร คือ ภพ ด้วยอำนาจการประกอบเนื่อง ๆ ในไตรสิกขา เหมือนพวกคนที่ต้องข้ามแม่น้ำข้ามอหิวาต์แพ และเหมือนพวกคนที่ต้องการข้ามมหาสมุทรข้าม อหิวาต์เรือ^{๕๔}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเกี่ยวกับการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อให้ละจาก ราคะ โทสะ และโมหะ การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อประหानอุปนิสัยของบุคคลที่ ประกอบด้วยความหลง การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อความมัวเมา เพื่อประหानอุปนิสัยของบุคคลที่ ประกอบด้วยโทสะ การบริโภคทั้งสองลักษณะนี้ เพื่อมิให้เกิดการพอกพูนกิเลสให้เกิดขึ้นกับตัวเอง เรียกว่า สังโยชน์ คือ กิเลสเป็นเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ในภพ อันเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิ ต่าง ๆ ต่อไป

ส่วนการบริโภคไม่ใช่เพื่อการประดับและไม่ใช่เพื่อตกแต่ง เพื่อประหानอุปนิสัยของ บุคคลที่ประกอบด้วยราคะ ทำให้ร่างกายตนเองสวยงามอยู่เสมอ และความสวยงามนี้เป็นเหตุทำให้

^{๕๐} บุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๕๒, บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๕๕.

^{๕๑} บุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๕/๓๖๕.

^{๕๒} บุ.ม.อ. (บาลี) ๘๕/๓๔๓-๓๔๖, วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๑๘/๖๗-๗๔, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗-๕๕.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๒๕๗-๒๕๘.

^{๕๔} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๑๘/๗๐, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๘.

เกิดกิเลสแก่ผู้พบเห็น ทำให้ต้องพลอยตกอยู่ในภาวะเวียนว่ายตายเกิดไปด้วย พระพุทธองค์ทรงตรัส เพื่อป้องกันการเกิดสังโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่นด้วย

การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ การบริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตดิ้นรนดิ้นรนเป็นไป การบริโภคอาหารเพื่อระงับความเบียดเบียน และการบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เป็นการบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยสติปัญญา พิจารณาถึงคุณค่าของอาหารที่แท้จริงต่อชีวิตและรู้จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร เป็นการบริโภคอาหารเพื่อคุณค่าแท้ เป็นการบริโภคอาหารในเชิงสัมปชัญญะ ย่อมจะไม่ทำให้เกิดโทษภัยตามมาในภายหลัง และชีวิตก็อยู่ผาสุก การบริโภคที่ทำให้อยู่ไม่ผาสุกก็มีอยู่ ตัวอย่างคือ การบริโภคของพราหมณ์ ๕ คน จัดเป็นการบริโภคแล้วอยู่ไม่เป็นสุข

เรื่องราวมีว่า พราหมณ์ ๕ คน คนแรกชื่อ อาหารหัตถกะ บริโภคอาหารมากจนไม่สามารถยืนขึ้นตามปกติได้ ต้องขอให้คนอื่นช่วยพยุงลุกขึ้น คนที่สองชื่อ อลังสาฎกะ คนนี้บริโภคมากแม้จะลุกขึ้นเองได้ แต่ไม่อาจนุ่งผ้าได้เพราะท้องพองขึ้นมากเกินไป คนที่สามชื่อ ตัตตวัฏฐกะ บริโภคเสร็จไม่สามารถลุกขึ้นได้เลย ต้องนั่งกระสับกระส่ายในที่นั้นนั่นเอง คนที่สี่ ชื่อ กากมารกะ คนนี้บริโภคอาหารจนถึงปาก ถึงขนาดที่พวกเขาสามารถจิกกินได้ ส่วนคนที่ห้า ชื่อ กุตตวมิตกะ คนนี้หนักกว่าคนอื่น ๆ เพราะแม้แต่ปากก็ช่วยปิดไว้ไม่ได้ต้องสำรอกอาหารที่กินเข้าไปแล้วออกตรงที่นั่นนั่นเอง^{๕๕}

การบริโภคอาหารของพราหมณ์ทั้งห้าไม่สามารถอยู่ผาสุกได้ เพราะไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ส่วนการบริโภคแล้วอยู่ผาสุกตามภามิตของพระสารีบุตรเถระ “พึงเลิกกินก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านั้นที่เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน”^{๕๖}

สรุปแล้ว ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มีสองลักษณะ คือ การรู้จักประมาณโดยการรับ และการรู้จักประมาณโดยการบริโภค การรู้จักประมาณโดยการรับอธิบายไว้ ๔ สถานะด้วยกันดังกล่าวแล้ว ส่วนการรู้จักประมาณโดยการบริโภคแยกพิจารณาเป็นแบบคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม การบริโภคเพื่อคุณค่าแท้เป็นการบริโภคในเชิงสัมปชัญญะ ส่วนการบริโภคเพื่อคุณค่าเทียม หรือคุณค่าพอกเสริมเป็นการบริโภคในเชิงอาศัยค้นหาเป็นเครื่องวัดค่า เรียกว่าเป็นคุณค่าสนองค้นหา การรู้จักประมาณในการรับที่ดี การรู้จักประมาณในการบริโภคที่ดี ชื่อว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ (โภชนะ มัตตัญญุตาน) และจะได้รับประโยชน์ คือ มีทุกขเวทนาที่เบาบางลง มีความสุขเกิดจากการบริโภค และอาหารที่บริโภคเข้าไป จะหล่อเลี้ยงร่างกายตามสมควรแก่

^{๕๕} พุ.ม.อ. (บาลี) ๘๘/๓๔๕.

^{๕๖} พุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๘๗๓/๓๕๕, พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๗๓/๕๐๐, พุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๘๗๓/๔๓๔.

อัตรภาพ เป็นปัจจัยหนุนให้มีอายุยืนยาวมากขึ้น เพราะไม่มีโรคแสดงที่เกิดจากอาหาร ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า “คนที่มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารที่ตนได้ จะมีเวทนาเบาบางลง อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วจะค่อย ๆ ย่อยเลี้ยวอายุไป”^{๕๖}

พระพุทธเจ้ากับการเสวยพระกระยาหาร

การเสวยพระกระยาหารสมัยยังทรงเป็นคฤหัสถ์

พระพุทธเจ้าสมัยที่ทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะอยู่นั้น พระองค์ทรงมีบริบูรณ์ด้วยกามคุณห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสที่น่าใคร่ นำปรารถนา นำยินดี ไม่ว่าจะเป็ นพระกระยาหารที่เสวย คนตรี นารี มีแต่สิ่งสวยงาม ประณีต และดีเลิศ พระราชาบิดาของพระองค์ทรงรับสั่งให้สร้างปราสาทขึ้น ๓ หลัง เพื่อเจ้าชายสิทธัตถะประทับใน ๓ ถุค คือ ถุคฝน ถุคหนาว และถุคร้อน พระองค์ได้รับการปรนเปรอด้วยสิ่งต่าง ๆ มากมาย และทรงใช้ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับความสุขอันน่าใคร่ นำปรารถนา เป็นกามสุขัลลิกานุโยค (การประกอบตนให้พัวพันหมกมุ่นอยู่ในกามสุข)^{๕๗} พระองค์ตรัสถึงอดีตของพระองค์ว่า

มาคณฺหิยะ เมื่อก่อนเราเป็นคฤหัสถ์ครองเรือน เป็นผู้เอบอ้ม พรั่งพร้อมด้วยกามคุณ ๕ ประการ บำเรอตนอยู่ด้วยรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ฯลฯ ด้วยเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ฯลฯ ด้วยกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ฯลฯ ด้วยรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ฯลฯ เมื่อก่อนเราเป็นคฤหัสถ์ครองเรือน เป็นผู้เอบอ้มพรั่งพร้อมด้วยกามคุณ ๕ ประการ บำเรอตนอยู่ด้วยโศภณูปะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ปราสาทของเรานั้นมีอยู่ถึง ๓ หลัง คือ ๑. ปราสาทหลังหนึ่งเป็นที่อยู่ในฤดูฝน ๒. ปราสาทหลังหนึ่งเป็นที่อยู่ในฤดูหนาว ๓. ปราสาทหลังหนึ่งเป็นที่อยู่ในฤดูร้อน เรานั้นไม่มีบุรุษเจือปน มีแต่สตรีคอยบำเรอขับกล่อมคนตรี อยู่ในปราสาทเป็นที่อยู่ในฤดูฝนตลอด ๔ เดือน ไม่ได้ลงจากปราสาทเลย สมัยต่อมาเรานั้นรู้ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดกามทั้งหลายให้ออกไปได้ตามความเป็นจริง ละค้นหาในกามได้ บรรเทาความเร่าร้อนที่เกิดเพราะกามได้ เป็นผู้ปราศจากความกระหาย มีจิตสงบในภายในอยู่ เราเห็นฝูงสัตว์เหล่าอื่น ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัด ถูกกามค้นหาเกาะกิน

^{๕๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถา ภาค ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๑๓๐.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๖.

อยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ เสพกามอยู่ เราก็ไม่กระหึ่มต่อสัตว์
เหล่านั้น ทั้งไม่ยินดีในกามนั้นด้วย เพราะเราเมื่อยินดีด้วย ความยินดีที่เว้นจากกาม
และอกุศลทั้งหลายอันเข้าถึงความสุขที่เป็นทิพย์ จึงไม่กระหึ่มต่อความสุขชั้นต่ำ และ
ไม่ยินดีในความสุขชั้นต่ำนั้น^{๕๕}

พระพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า แม้ว่าเจ้าชายสิทธัตถะจะได้รับการบำเรอด้วย
สิ่งที่ดีเลิศเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงที่พระองค์ทรงปรารถนา เพราะความสุขเหล่านั้น
เป็นความสุขที่อิงอาศัยสิ่งภายนอก ซึ่งเป็น กามคุณ เมื่อสิ่งเหล่านี้แปรเปลี่ยนไปตามสภาพ
ธรรมชาติของมัน อันเป็นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ก็ก่อความทุกข์ให้เกิดในตัวเอง และยังเป็นที่ตั้งแห่ง
กิเลสและตัณหาในตัวของมนุษย์ หากมนุษย์นำตัวเองเข้าไปเกี่ยวพันยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ ทุกข์ย่อม
เกิดขึ้นแก่ผู้นั้น “พระองค์ทรงยังเห็น ความแก่ ความเจ็บ ความตายครอบงำมหาชนอยู่ทุกคน ไม่
ล่วงพ้นไปได้ เมื่อทรงดำริอย่างนี้แล้วก็ทรงบรรเทาความเมา ๓ ประการ คือ เมาในวัย เมาในความ
ไม่มีโรค และเมาในชีวิต กับทั้งความเพลิดเพลินในกามสมบัติเสียได้ และทรงคิดแสวงหาทางแก้
ทุกข์เพื่อความหลุดพ้น”^{๕๖} ในเรื่องเกี่ยวกับการเสวยพระกระยาหาร จะเห็นได้ว่าล้วนเป็นอาหารชั้น
เลิศ ประณีต ประดับอย่างดีทั้งรสชาติ สีกลิ่น การเสวยของพระองค์ก็ประกอบด้วยความสนุกสนาน
จิตใจในรสชาติ มีเสียงดนตรีขับกล่อม แต่ก็ไม่ใช่ความสุขที่พระองค์ปรารถนา เพราะเป็นความสุข
ที่เจือความทุกข์อยู่ด้วย เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่ และมีได้ช่วยให้
พระองค์ตรัสรู้ธรรม

การเสวยพระกระยาหารสมัยทรงเสด็จออกบรรพชา

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ สละราชสมบัติ เสด็จออกบรรพชา ถือเพศเป็นบรรพชิต พระ
กระยาหารบิณฑบาตมื้อแรกของพระองค์เริ่มที่กรุงราชคฤห์ โดยเสด็จเข้าไปบิณฑบาตในพระนคร
พระบรมโพธิสัตว์ได้รับพระกระยาหารพอประมาณแล้ว เสด็จออกจากพระนคร ไปยังมณฑล
บรรพต ประทับนั่งพิจารณาอาหารในบาตรที่เจือปนกันหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งพระองค์ไม่เคย

^{๕๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๑/๑๘๖-๑๘๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๑/๒๔๘-๒๔๙, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๑/
๑๕๘-๑๕๙.

^{๕๖} พระพิมลธรรม ราชบัณฑิต (ชอบ อนุจารีมหาเถระ), พุทธประวัติทัศนศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๔,
(กรุงเทพมหานคร : โครงการมูลนิธิหอไตร, ๒๕๓๓), หน้า ๒๖.

ทอดพระเนตรและไม่เคยเสวยมาก่อน ก็บังเกิดปฏิภูมิตัญญูน่าสะอิดสะเอียน ประหนึ่งว่าถ้าใส่ใหญ่จะไหลออกมาทางพระโอษฐ์^{๖๑๑} จึงประทาน โอวาทแก่พระองค์เองว่า

“สิทธิัตถะ ท่านบังเกิดในชาติดิยสุขุมลชาติสกุล เคยบริโภคน้ำแต่อาหารอันปรุงด้วยของ ประณีตมีรสอันเลิศ เหตุไฉนท่านไม่ทำความรู้สึกว่าคุณเป็นบรรพชิต การเที่ยวบิณฑบาตจะให้ได้ อาหารอันสะอาดประณีตมาแต่ที่ไหน ท่านจะอย่างไรกับอาหารที่ได้มานี้”^{๖๑๒}

เมื่อให้โอวาทพระองค์เองดังนี้แล้วก็มีสติปราศจากการรังเกียจอาหารอันปฏิภูมิตัญญูนั้น ทรงพิจารณาปัจจุขณะแล้วเสวยอาหารบิณฑบาตจุอมตรส ทรงกำหนดพระทัยทราบว่า “ตั้งแต่บรรพชามาได้ ๗ วัน เพิ่งได้ฉันภัตตาหารในวันนี้”^{๖๑๓}

เจ้าชายสิทธิัตถะครั้งประทับอยู่ในวังทรงเสวยแต่พระกระยาหารอันประณีต ดีเลิศรสชาติกลมกล่อม กลิ่นหอม จัดเป็นสำหรับคู่สวยงาม สีสันน่ารับประทาน มีการปรุงแต่งให้ดูเลิศเลอดีไปหมด แต่พอพระองค์เสด็จออกบรรพชา ทรงรับบิณฑบาตอาหารเป็นแบบพื้น ๆ ชาวบ้าน ๆ รูปร่างหน้าตาแปลก ๆ สีสันไม่สวยงาม แล้วยังมีกลิ่นไม่ชวนดม ซึ่งพระองค์ไม่เคยทรงเสวยและทอดพระเนตรมาก่อน พระองค์จึงทรงสะอิดสะเอียนจะอาเจียน ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่เองที่อาหารจากหน้ามือเป็นหลังมือแตกต่างกันมากขนาดนั้น แต่พระองค์ก็ยังทรงตั้งสติได้ และทรงพยายามปรับตัวเองให้รู้ว่าพระองค์ตอนนี้เป็นบรรพชิตแล้ว และในที่สุดก็ทรงเสวยบิณฑบาตได้

การเสวยพระกระยาหารสมัยทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา

พระมหานุรุษทรงศึกษาค้นคว้าวิชาเพื่อแสวงหาทางแห่งความหลุดพ้นความทุกข์ โดยได้ศึกษาอยู่ในสำนักของท่านอาจารย์ดาบส กาลามโคตร และท่านอุททกดาบส งามบุตร จนสำเร็จการศึกษา แต่ก็ยังไม่ไต่หนทางแห่งความหลุดพ้นความทุกข์ได้^{๖๑๔} พระองค์ทรงเกรงว่ากุศลธรรมทั้งหลายมีกามวิตกเป็นต้นจะครอบงำจิตได้ จึงทรงเสด็จไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ทรงเริ่มความเพียรทุกรกิริยา ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมกันว่าจะเป็นหนทางทรงตรัสรู้ พระองค์ทรงกระทำด้วยวิธีอันยากยิ่งที่คนอื่นจะกระทำได้ ทรงทรมานพระองค์ด้วยประการต่าง ๆ อย่างสุดโต่ง จนในวาระที่ ๓ อันเป็นวาระสุดท้ายทรงอดพระกระยาหาร ผ่อนเสวยแต่ละวัน จนพระวรกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเศร้า

^{๖๑๑} พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน กุลยาณมฺโฆ), พุทธประวัติตามแนวปรัมมสมโพธิ, (กรุงเทพมหานคร : สุภาวนิชากรพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

^{๖๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๖๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๖๑๔} คูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๒๓-๓๒๘/๓๐๓-๓๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๓-๓๒๘/๓๕๕-๓๕๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๒๓/๒๓๕.

หมอง พระอัฐิปรากฏทั่วพระวรกายพระวรกายชุ่มผอม ไม่ควรแก่งาน จนถึงวิสัญญีภาพล้มลง ณ ที่นั้น^{๑๖๕} ดังที่พระองค์ตรัสเล่าว่า

เพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั้น อวัยวะน้อยใหญ่ของเราจึงเป็นเหมือนเถาวัลย์มีข้อมาก หรือเถาวัลย์มีข้อดำ เนื้อสะโพกก็ลึบเหมือนเท้าอุฐู กระดูกสันหลังก็ผุดเป็นหนามเหมือนเถาวัลย์ ซึ่งโครงทั้งสองข้างขึ้นสะโพกเหมือนกลอนศาลาเก่า ดวงตาทั้งสองข้างก็ลึกเข้าไปในเบ้าตาเหมือนดวงดาวปรากฏอยู่ในบ่อน้ำลึก หน้บนศีรษะก็เหี่ยวหดเหมือนลูกน้ำเต้าที่เขาคัดมาขณะยังดิบ ต้องลมและแดดเข้าก็เหี่ยวหดไป เราคิดว่าจะลुบพื้นท้องก็จับถึงกระดูกสันหลัง คิดว่าจะลुบกระดูกสันหลังก็จับถึงพื้นท้องเพราะพื้นท้องของเราแนบติดจนถึงกระดูกสันหลัง เราคิดว่าจะถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะก็ชวนเขาล้มลง ณ ที่นั้น เมื่อจะให้กายสบายบ้างจึงใช้ฝ่ามือลูบตัวขนทั้งหลายที่มีรากเน่าก็หลุดร่วงจากกาย^{๑๖๖}

พระมหานรุษเมื่อได้สัญญาพื้นพระกายกุมพระสติให้ตั้งมั่น พิจารณาปฏิบัติทาในทุกกรกิริยาที่ทำอยู่ ทรงดำริว่าถึงบุคคลทั้งหลายใด ๆ ในโลกนี้จะทำทุกกรกิริยาอย่างอุกฤษฏ์นี้ บุคคลนั้น ๆ ก็ทำทุกกรกิริยาเสมออาตมาเท่านั้น จะทำให้ยิ่งกว่าอาตมาหามิได้ แม้อาตมาปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์อย่างนี้แล้ว โฉนหนอจึงยังไม่ได้บรรลुพระโพธิญาณ ชะรอยทางตรัสรู้จะมีเป็นอย่างอื่นไม่ใช่ทางนี้แน่ เกิดพระสติหวนระลึกถึงความเพียรทางใจว่า จะเป็นทางตรัสรู้ได้บ้าง^{๑๖๗} เมื่อพระองค์ทรงได้สดับเสียงพิณที่สมเด็จพระอินทราชาคิดถวาย ทรงหวนระลึกถึงพิณที่พระองค์เคยทรงเล่นมาก่อน ทรงเปรียบเทียบการปฏิบัติกับพิณสามสายว่า สายหนึ่งตึงนักพอดีไปหน่อยก็ขาด สายหนึ่งหย่อนนักคิดแล้วก็ไม่เสียง ส่วนอีกสายหนึ่งไม่ตึงไม่หย่อนนักพอปานกลางเมื่อคิดแล้วก็มีเสียงดังไพเราะ พระโพธิสัตว์ทรงถือเอาเสียงพิณนั้นเป็นนิมิตพิจารณาเห็นแจ้งว่า “มัชฌิมาปฏิบัติ คือ การปฏิบัติพอเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงนัก ไม่หย่อนนัก คงจะเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้แน่นอน” จึงตัดสินพระทัยที่จะบำเพ็ญเพียรทางจิตต่อไป และการบำเพ็ญเพียรทางจิตนั้นบุคคลที่มีร่างกายไม่แข็งแรงทุพพลภาพอย่างเราไม่สามารที่จะเจริญสมาธิได้ เราควรที่จะเสวยพระ

^{๑๖๕} คุราชตะเถยคใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๗๕-๓๗๖, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๗๕-๓๗๖/๔๑๔-๔๑๖, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕-๓๗๖/๑๕๗-๑๕๘.

^{๑๖๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๗๖/๓๗๖-๓๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๗๖/๔๑๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๖/๑๕๗, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๓๔/๓๑๕-๓๑๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๔/๔๐๓-๔๐๔.

^{๑๖๗} พระพินลธรรม ราชบัณฑิต (ชอบ อนุจาริมหาเถระ), พุทธประวัติศึกษา, อ่างแก้ว, หน้า ๔๕-๔๖.

กระยาหารบำรุงร่างกายให้มีกำลังก่อน ในวันรุ่งขึ้นจึงทรงถือบาตรเที๋ยวโคจรบิณฑบาตหาอาหาร มาเสวยตามเดิม^{๖๔} จะเห็นได้ว่าการอดพระกระยาหารมิได้ช่วยให้พระองค์ตรัสรู้ธรรมเลย

การเสวยพระกระยาหารก่อนทรงตรัสรู้ธรรม

เมื่อทรงเห็นว่าการบำเพ็ญทุกกรกิริยาจนวาระอดพระกระยาหารไม่ใช่หนทางตรัสรู้ธรรม จึงทรงระลึกถึงความสุขอันเกิดจากความสดจากอกุศลธรรมทั้งปวงที่พระองค์ได้รับเมื่อครั้งงานวัปปมงคลภายใต้ต้นหว่านนั้น ทุกปีมีพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเป็นพระราชประเพณีปฏิบัติสืบต่อกันมาในหมู่สากยะ เพื่อความอุดมสมบูรณ์แห่งพืชพันธุ์ธัญญาหาร เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีพระชนมายุได้ ๗ พรรษา พระราชบิดาได้พาไปทอดพระเนตรพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญด้วย ขณะที่พระราชพิธีกำลังดำเนินอยู่ เจ้าชายสิทธัตถะประทับนั่งใต้ต้นหว่าน โดยลำพัง ทรงกำหนดลมหายใจเข้าออกจนจิตเป็นสมาธิ คิ่มน้ำในความสงบภายใน จนทำให้ลมบรรยาศรอบตัวหมดสิ้น กล่าวกันว่า แม้เวลาจะบ่ายแล้วแต่เงาไม้ยังอยู่ที่เดิมเหมือนเวลาที่เที่ยงวัน ไม่เคลื่อนไปตามดวงตะวัน เป็นที่อัศจรรย์ยิ่งนัก^{๖๕} พระองค์ทรงตกลงพระทัยว่า ความสุขอันเกิดจากความสงบภายในเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ธรรม การที่บุคคลจะปฏิบัติเช่นนั้นได้ จะต้องมิร่างกายสมบูรณ์ จึงทรงหันมาเสวยพระกระยาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมสด จนทรงมีพระกำลังกายสมบูรณ์ปกติตามเดิม แล้วก็เริ่มทรงทำความเพียรทางจิตต่อไป

นางสุชาดาเกิดในตระกูลกุกุมพี ตำบลอรุเวลาเสนานิคม นางได้เคยตั้งจิตอธิษฐานต่อเทพดาที่สิงสถิต ณ ต้นไทรใหญ่ต้นหนึ่งว่า ถ้านางได้แต่งงานในสกุลที่มีชาติเสมอกัน และมีบุตรคนแรกเป็นบุตรชายจะทำพิธีกรรม ครั้นเมื่อนางได้สมปรารถนาสำเร็จทั้งสองประการ จึงปรารถนาจะทำพิธีกรรมบวงสรวงเทพดาด้วยการถวายข้าวมธุปายาส ก่อนที่นางจะหุงข้าวมธุปายาสนั้น นางได้คัดเลือกแม่โคชนิดดี ให้ข้าทาสบริวารนำฝูงโคหนึ่งพันตัวออกไปเลี้ยงในป่าชะเอมเครือ ซึ่งเป็นพืชที่มีรสหวาน เพื่อให้โคกินเถาชะเอม ด้วยหวังจะให้ให้น้ำนมโคมีรสหวาน และก่อนที่จะนำฝูงโคเข้าคอกในเวลาเย็นให้แบ่งโคเป็นสองพวก ๆ ละ ๕๐๐ ตัว ริดนมจากโคพวกหนึ่งไปให้โคอีกพวกหนึ่งดื่มกิน แล้ววันรุ่งขึ้นนำโคพวกที่ดื่มน้ำนมนั้นออกไปเลี้ยงในป่าชะเอมเช่นเดิม และก็แบ่งครึ่งเป็นสองพวกกระทำเหมือนครั้งแรก โดยทำนองนี้ทุกวันจนเหลือโคพวกสุดท้าย ๘ ตัว ริดน้ำนมจากโค ๘ ตัวนี้ใช้เป็นส่วนผสมหุงข้าวมธุปายาส โดยที่วามหาพรหม ท้าวสักกะ และเทวดาทั้งหลาย

^{๖๔} พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน กุลยาณธมฺโม), พุทธประวัติตามแนวปฐมสมโพธิ, อ้างแล้ว, หน้า ๔๖.

^{๖๕} เสถียรพงษ์ วรรณปก, พุทธจริยาวัตร, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๑), หน้า ๒๐.

ได้นำโอชะที่มีอยู่ในทวีปใหญ่ทั้ง ๔ มาร่วมปรุงในอาหารด้วย เช้าวันเพ็ญเดือนหกพระโพธิสัตว์มาประทับนั่งที่โคนไม้ นั้น นางสุชาดาได้นำข้าวมธุปายาสใส่ถาดทองคำเข้าไปถวายพระโพธิสัตว์แล้วหลีกไป พระโพธิสัตว์รับถาดข้าวมธุปายาสแล้วเสด็จถือถาดไปทรงสนานที่ริมฝั่งแม่น้ำในรัฐทรางกระทำข้าวมธุปายาสใส่ถาดทองคำให้เป็น ๔๕ ก้อน แล้วเสวยข้าวมธุปายาส ข้าวมธุปายาสนั้นบำรุงร่างกายพระโพธิสัตว์อยู่ได้ ๔๕ วัน โดยไม่เสวยพระกระยาหารอื่น ไม่ต้องทรงสนาน ไม่ต้องชำระพระโอษฐ์ ไม่มีการถ่ายพระบังคนหนัก ทรงอยู่ได้ด้วยความสุขในนิมานและผลสมาบัติ^{๑๐๐} พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรจนบรรลุจุดศุภกตนิมานและได้ตรัสรู้ในที่สุด^{๑๐๑} ณ ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์

การบำเพ็ญเพียรด้วยการอดพระกระยาหารไม่สามารถช่วยให้พระองค์ตรัสรู้ธรรมได้ ต่อเมื่อพระองค์ทรงเสวยพระกระยาหารให้พระวรกายมีกำลังเป็นปกติเป็นทางสายกลาง จึงสามารถช่วยให้พระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณได้

การเสวยพระกระยาหารโดยทรงรู้จักประมาณในโภชนะ

ตลอดระยะเวลาของการเผยแผ่พระธรรมคำสอนที่พระองค์ได้ตรัสรู้แก่เวไนยสัตว์ เป็นระยะเวลา ๔๕ ปี พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของการบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยพระสติสัมปชัญญะและมีจุดมุ่งหมายชัดเจน และทรงปฏิบัติตามบทพระบัญญัติ และอนุบัญญัติที่พระองค์ทรงบัญญัติขึ้น ตลอดจนพระวินัยในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร ทรงมีปกติ กำหนดครุสอาหารแล้วเสวยอาหารแต่ไม่ทรงคิดในรส

พระพุทธเจ้าทรงเสวยพระกระยาหารประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- ๑) ไม่เสวยเพื่อเล่น
- ๒) ไม่เสวยเพื่อมัวเมา
- ๓) ไม่เสวยเพื่อประดับ
- ๔) ไม่เสวยเพื่อตกแต่ง
- ๕) เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้
- ๖) เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้
- ๗) เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก
- ๘) เสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๑/๑๓๗.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๓๖/๓๑๘-๓๑๙, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๔-๔๐๗.

ด้วยทรงพระดำริว่า ‘เพียงเท่านั้นก็จักกำจัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายของเราจักดำเนินไปสะดวก ไม่มีโทษ และอยู่สำราญ’^{๑๗๒}

การบริโภคของพระพุทธองค์ทรงกำหนดรสอาหาร ทรงมีความคงที่ในรสที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา แต่ไม่ทรงคิดในรสว่าอาหารจะอร่อยหรือไม่อร่อย เพราะพระองค์ทรงทราบคุณและโทษของอาหารพร้อมแนวทางออกจากเครื่องพันธนาการทั้งปวง

พระองค์ตรัสเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างของการบริโภคระหว่างพระองค์กับ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ยินดีในรูป รื่นรมย์ในรูป เพลิดเพลินในรูป เพราะรูปแปรผัน คลายไป และดับไป เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายจึงอยู่เป็นทุกข์ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ยินดีในสัททวะ ฯลฯ ยินดีในคันธะ...ยินดีในรส...ยินดีในโภจัญญัพพะ...ยินดีในธรรมารมณั รื่นรมย์ในธรรมารมณั เพลิดเพลินในธรรมารมณั เพราะธรรมารมณัแปรผัน คลายไป และดับไป เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายจึงอยู่เป็นทุกข์ ส่วนตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้แจ้งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัด ออกจากรูปตามความเป็นจริง ไม่ยินดีในรูป ไม่รื่นรมย์ในรูป ไม่เพลิดเพลินในรูป เพราะรูปแปรผัน คลายไป และดับไป ตถาคตจึงอยู่เป็นสุข

ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้แจ้งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากสัททวะ ฯลฯ คันธะ...รส...โภจัญญัพพะ...ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้แจ้งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากธรรมารมณั ตามความเป็นจริง ไม่ยินดีในธรรมารมณั ไม่รื่นรมย์ในธรรมารมณั ไม่เพลิดเพลินในธรรมารมณั เพราะธรรมารมณัแปรผัน คลายไป และดับไป ตถาคตจึงอยู่เป็นสุข^{๑๗๓}

พระพุทธพจน์ข้างต้นชี้ให้เห็นทุกข์ของการบริโภคของเทวดาและมนุษย์ และให้มองเห็นได้ว่าพระองค์บริโภคโดยทรงปฏิบัติอย่างไรจึงไม่เกิดโทษ มีแต่คุณและเป็นสุข

จากหลักการเสวยพระกระยาหารประกอบด้วยองค์ ๘ ประการของพระองค์ เป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดีโดยตรง ยังเป็นวิธีช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่สังคมและทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคแบบเกิน

^{๑๗๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๘๓/๓๓๐-๓๓๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๓/๔๙๕-๔๙๐, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๓/๒๓๕.

^{๑๗๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๑๓๖-๑๓๗/๑๑๘-๑๒๐, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓๖-๑๓๗/๑๓๑-๑๓๓, ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๑๓๖-๑๓๗/๕๒-๕๔.

เลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความสนุกสนาน มัวเมา จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติ และผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่กลับจะมีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย

การเสวยพระกระยาหารโดยทรงทำตนเป็นคนเลี้ยงง่าย

ครั้งหนึ่งพระบรมศาสดาทรงประทับอยู่ที่พระเชตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี ซึ่งมีพราหมณ์ชื่อ ปัญจคคทายก พราหมณ์ผู้นี้เป็นผู้ถวายทานเป็นนิตย์ เหตุที่ได้ชื่อว่าปัญจคคทายก เพราะได้ถวายทานอันเลิศ ๕ อย่าง ดังนี้

- ๑) เขตตคคคะ คือ ทานอันเลิศในนา ได้แก่ เวลาที่ตนเก็บเกี่ยวข้าวในนาเสร็จแล้ว
- ๒) ชลคคคะ คือ ทานอันเลิศในลาน ได้แก่ เวลาขนข้าวเข้าลาน
- ๓) ชลภณทคคคะ คือ ทานอันเลิศในคราวนวด ได้แก่ เวลานวดข้าว
- ๔) อุกขลคคคะ คือ ทานอันเลิศในคราวเทข้าวสารลงในหม้อข้าว ได้แก่ เวลानำเอาข้าวสารใส่ลงในหม้อเพื่อจะหุง
- ๕) ปาฎิกคคะ คือ ทานอันเลิศในคราวคดข้าวสุกใส่ภาชนะ ได้แก่ เวลาที่ตนคดข้าวออกจากหม้อใส่ภาชนะ

เพราะฉะนั้นเขาจึงมีชื่อว่า “ปัญจคคทายก” แปลว่า ผู้ให้ทานอันเลิศ ๕ อย่าง^{๑๓๔}

พราหมณ์ผู้นี้เมื่อมีผู้มาที่บ้านเรือนจะต้องให้ทานเสียก่อนจึงจะบริโภคาหาร ในขณะที่พราหมณ์ได้นั่งหันหลังมาทางประตูเรือน ทำให้ไม่เห็นพระศาสดาที่เสด็จมายืนอยู่จึงได้บริโภคาหารไปครั้งหนึ่ง แต่เมื่อได้เห็นพระพุทธรองค์ในภายหลัง พราหมณ์จึงจัดแจงถวายอาหารที่เหลือแด่พระพุทธรองค์ พระพุทธรองค์ไม่ได้ทรงปฏิเสธอาหารที่เป็นเดนอันนั้นกลับตรัสแก่พราหมณ์ว่า “พราหมณ์อาหารอันเลิศก็ตาม อาหารที่บุคคลแบ่งกินครั้งหนึ่งแล้วก็ตาม เป็นอาหารสมควรแก่ตาคต หรือถึงแม้อาหารที่เหลือเป็นเดนก็ตาม ก็เป็นอาหารที่สมควรแก่ตาคตเหมือนกัน เพราะว่าตาคตเป็นผู้เลี้ยงชีพโดยอาศัยอาหารที่ผู้อื่นหยิบยื่นให้ ซึ่งมีความเป็นอยู่คล้ายกับพวกเปรต”^{๑๓๕} และทรงตรัสย้ำในเรื่องการบริโภคาของพระภิกษุวางไว้เป็นหลักว่า

^{๑๓๔} จำเนียร ทรงฤกษ์, *ชีวประวัติพุทธอุบาสก* เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๔๑๕-๔๒๐.

^{๑๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๒.

ผู้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ผู้อื่นให้ได้ อาหารดีเลิศ ก็ไม่กล่าวประจบยกย่องผู้ให้ ได้
อาหารปานกลางหรือเลวก็ไม่คิดเคียนเขาให้เสียน้ำใจ นักปราชญ์ทั้งหลายประกาศว่าเป็น
มุณี^{๑๖๖}

จากนั้นพระบรมศาสดาทรงใคร่ครวญพิจารณาว่า ธรรมชาติเช่นไรหนอจึงเป็น
เครื่องสบายแก่พราหมณ์ ก็ทรงแสดงธรรมนามรูป ดังนี้

“ผู้ใดไม่มีความยึดถือในนามรูปว่าเป็นของเราโดยประการทั้งปวง และไม่เสรำโศก
เพราะนามรูปแปรผันไปผู้นั้นแลเราเรียกว่าภิกษุ”^{๑๖๗}

“ความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง และผู้ใดไม่
เสรำโศกเพราะไม่มีความยึดถือว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลชื่อว่ายอมไม่เสื่อมในโลก”^{๑๖๘}

นับว่าพระพุทธองค์ได้เสนอข้อวัตรอันพึงปฏิบัติไว้สำหรับพระภิกษุหรือผู้เป็น
บรรพชิตที่อาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ให้ทำตนเป็นคนเลี้ยงง่าย ฉันทหรือบริโภคอาหารตามที่เขาถวายมา ซึ่ง
เป็นลักษณะของความสันโดษ ทั้งยังเป็นการเตือนสติไม่ให้พระภิกษุบริโภคอาหารด้วยความ
กำหนด ยินดี ติดในรสของอาหาร จึงมิให้ชมแล้วบริโภคเมื่อได้อาหารที่น่าพอใจ และมีให้ติดเคียน
แล้วบริโภคเมื่อได้อาหารที่ไม่น่าพอใจ ถึงอย่างนั้นก็ตามพระพุทธองค์ยังทรงรับสั่งถึงบิณฑบาตที่
ไม่ควรฉัน ๕ อย่าง คือ

๑) เป็นของไม่ควรฉัน เพราะบุคคล (ผู้ถวาย) มีข้อนำคำหั้น คือ เป็นบิณฑบาตของ
บุคคลอสังขี

๒) เป็นของไม่ควรฉัน เพราะบิณฑบาตมีการเกิดขึ้นไม่บริสุทธิ์ คือ เกิดขึ้นมาจากการ
นำของนางภิกษุณี และจากการสรรเสริญคุณที่ไม่มีจริง (ในตน)

๓) เป็นของไม่ควรฉันเพื่อเป็นการอนุเคราะห์เจ้าของ คือ ภิกษุเจ้าของบิณฑบาตก็
กำลังหิว

๔) (แม้) ภิกษุเจ้าของบิณฑบาตนั้นจะอิ่มแล้ว แต่บิณฑบาตก็ยังเป็นของไม่ควรฉัน
เพื่อเป็นการอนุเคราะห์อันเตวาสิกเป็นต้นของท่านนั่นเอง (เนื่องจาก) อันเตวาสิก หรือคนอื่น ๆ ที่
อาศัยบิณฑบาตนั้นยังหิวอยู่

๕) แม้คนเหล่านั้นจะอิ่มหน้าสำราญแล้ว แต่ว่าบิณฑบาตก็ยังเป็นของไม่ควรฉัน
เพราะความไม่มีศรัทธา คือ ภิกษุเจ้าของบิณฑบาตยังไม่มีศรัทธา^{๑๖๙}

^{๑๖๖} พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๒๑๘/๓๗๕, พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๑๘/๕๕๑, พุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๓๐๒.

^{๑๖๗} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖๗/๘๑, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๗/๑๔๘.

^{๑๖๘} พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๕๕๗/๕๒๐, พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๕๗/๗๒๕, พุ.สุ.อ. (บาลี) ๒/๕๕๗/๔๑๑.

^{๑๖๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๒๐/๒๒๘-๒๒๙.

บิณฑบาตนี้ก็พินแล้วโดยสิ้นเชิงจากเหตุ ๕ ประการเหล่านั้น

ทรงเสวยพระกระยาหารวันละมือ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อนั้นอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาชน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ

ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เราทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เราทั้งหลายเมื่อนั้นอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาชน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ^{๑๘๐}

จากพระพุทธพจน์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระผู้มีพระภาคทรงเสวยพระกระยาหารเพียงวันละมือเท่านั้น คือ ในเวลาเช้า โดยพระองค์ได้ให้เหตุผลว่า การเสวยพระกระยาหารอย่างนี้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้สบาย ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย ร่างกายเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า สุขภาพดี และอยู่เป็นสุข ที่สำคัญ คือ ช่วยลด ละ กิเลสตัณหาอันเกิดจากอาหารด้วย

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระภิกษุทั้งหลายได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สามารถฉันอาหารมือเดียวได้ เพราะเมื่อข้าพระองค์ฉันอาหารมือเดียวจะมีความกระวนกระวาย และมีความเคียดร้อน

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้น เธอรับนิมนต์ ณ ที่ใดแล้ว ฟังฉัน ณ ที่นั้นเสียส่วนหนึ่ง แล้วนำอีกส่วนหนึ่งมาฉันก็ได้ เมื่อเธอฉันอาหารได้อย่างนี้ก็จักดำรงชีวิตอยู่ได้^{๑๘๑}

ภิกษุชื่อภิกษุทั้งหลาย ทูลคัดค้านไม่สามารถฉันอาหารมือเดียวได้ เพราะถ้าฉันอาหารมือเดียวจะรู้สึกกระวนกระวาย ไม่เป็นสุข พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตผ่อนผันให้บริโภคได้วันละสองมือ คือ เวลาเช้ากับเวลากลางวัน แม้กระนั้นภิกษุทั้งหลายก็ยังคงคัดค้านไม่เห็นด้วยกับการฉันสองมือ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติวิกาลโภชนสิกขาบทขึ้น ห้ามภิกษุฉันอาหารในเวลาวิกาล นับตั้งแต่เที่ยงวันเป็นต้น ไปจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ ความว่า ก็ภิกษุใดเกี่ยวข้องกับข้าว หรือฉันของฉันในเวลาวิกาลต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๑๘๒}

^{๑๘๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓๔/๑๑๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๓๔/๑๑๐.

^{๑๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๑๘๒} วิ.ม.หา. (บาลี) ๒/๒๔๘/๒๓๕, วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕, วิ.ม.หา.อ. (บาลี) ๒/๒๔๘/๓๓๐.

การฉันภัตตาหารวันละสองมือ คือ เวลาเช้าและกลางวัน เรียกว่า ฉันเป็นเอกเทศ ซึ่งในอรรถกถาอธิบายความไว้ว่า การฉันเป็นเอกเทศนั้น คือ นำอาหารใส่ในบาตรแล้วเมื่อมีผู้ถวายเนยใสภิกษุฉันเนยใสชนิดหนึ่งแล้วนำส่วนที่เหลือไปฉันในที่ที่ร่มและมีน้ำบริบูรณ์^{๑๘๓}

ฉันอาหารมือเดียว หมายถึง การฉันอาหารในเวลาเช้า คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร ๑๐ ครั้งในเวลาเช้านี้ก็ประสงคฺว่าฉันอาหารมือเดียว^{๑๘๔} โอกาสนี้มักจะเป็นการฉันอาหาร ณ อาสนะเดียวเป็นปกติ คือ ฉันวันละมือเดียว ลูกจากที่แล้วไม่ฉันอีกในวันนั้น^{๑๘๕} บางครั้งเรียกว่า ถือการฉันอาหารมือเดียวเป็นวัตร หรือการฉันอาหารครั้งเดียวต่อหนึ่งวัน^{๑๘๖}

ทรงเสวยพระกระยาหารครั้งสุดท้าย

ในกาลนั้นนายจุนทะได้สดับข่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาประทับอยู่ในสวนของตน ก็มีความยินดี ได้นำสักการะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ พระบรมศาสดาตรัสพระธรรมเทศนาโปรดนายจุนทะ นายจุนทะชื่นชมโสมนัสและบรรลฺุโศคาปัตติผล นายจุนทะได้กราบทูลนิมนต์พระผู้มีพระภาคกับทั้งพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายให้เข้าไปรับอาหารบิณฑบาตยังนิเวศน์ของตน พระบรมศาสดาทรงรับด้วยคฺุณภาพ

ครั้นนายจุนทราบในพุทธอัธยาศัยแล้ว ก็กลับคืนสู่นิเวศน์ให้ตกแต่งขาทนียะ และโภชนียาหารกับทั้งสุกรมัททวะ ประกอบด้วยรสอันหอมโอชแต่ในเวลาราตรี ครั้นรุ่งเช้านายจุนทะได้ออกไปทูลอัญเชิญพระบรมศาสดา พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ได้เสด็จไปยังนิเวศน์ของนายจุนทะ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์แล้วตรัสแก่นายจุนทะว่า สุกรมัททวะซึ่งนายจุนทะตกแต่งไว้นั้นจงอังกาสเฉพาะแต่ถาคตผู้เดียวที่เหลือนั้นให้ขูดหลุมฝังเสีย และจงอังกาสภิกษุสงฆ์ทั้งหลายด้วยอาหารอย่างอื่น^{๑๘๗} โดยมีรับสั่งแก่นายจุนทะดังนี้

^{๑๘๓} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓๔/๑๑๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๓๔/๑๑๐.

^{๑๘๔} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๒๕/๓.

^{๑๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๕๗๕.

^{๑๘๖} พระอุปติสฺสเถระ รจนา, วิมุตติมรรค , พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล, อ้างแล้ว, หน้า ๒๗.

^{๑๘๗} พระพิมลธรรม ราชบัณฑิต (ชอบ อนุจาริมหาเถระ), พุทธประวัติศึกษา, อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๗.

จุนทะ สุกรมัททวะที่เหลือ เธอจึงฝังลงในหลุม เรายังไม่เห็นใครในโลก พร้อม เทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา หรือมนุษย์ที่ บริโภคสุกรมัททวะนั้นแล้วจะย่อยได้ด้วยดี นอกจากตถาคต^{๘๘}

เมื่อพระพุทธองค์ทรงเสวยภัตตาหารของนายจุนทะในวันนั้นก็ทรงประชวรพระโรค โลหิตปักขันทิกาพาธ มีกำลังกล้า ลงพระโลหิต เกิดทุกข์เวทนามาก พระพุทธองค์ทรงแสดงบุพ พกรรมที่ทรงทำไว้ในชาติก่อนแก่พระอานนท์ ความว่า

“ในอดีตชาติปางก่อน ตถาคตเป็นแพทย์ได้ให้ยารักษาโรคแก่บุตรเศรษฐีคนหนึ่ง โดย ให้บริโภคซึ่งโอสถประจรรูถ่าย (ยาระบาย) โรคนี้กำเริบหนัก ด้วยกรรมวิบากอันนั้นไซ้ จึงบังเกิด โลหิตปักขันทิกโรคแก่ตถาคตในกาลบัดนี้”^{๘๙}

ต่อมาพระพุทธองค์ทรงตรัสแก่พระอานนท์ว่า

อานนท์ ต่อไปภายหน้าอาจจะมีคนทำความร้อใจให้แก่นายจุนทะว่า เพราะ บิณฑบาตที่เขาถวาย พระผู้มีพระภาคจึงปรินิพพาน เธอพึงทำความสบายใจให้แก่ นายจุนทะว่า พระผู้มีพระภาคตรงตรัสสรรเสริญบิณฑบาตทาน ๒ ครั้ง มีผลอานิสงส์เสมอ กัน คือ บิณฑบาตที่ตถาคตเสวยแล้วได้ตรัสรู้พระสัพพัญญู และบิณฑบาตที่ตถาคต เสวยแล้วปรินิพพาน ทั้งนี้ก็คือ ครั้งแรกเมื่อตถาคตเสวยบิณฑบาตของนางสุชาดาแล้วก็ ถึงซึ่งอุปาติเสสปรินิพพาน ดับสูญสิ้นกองกิเลสทั้งปวง และครั้งที่สองอันเป็นครั้ง สุดท้าย เมื่อตถาคตเสวยอาหารบิณฑบาตของนายจุนทะแล้วก็ถึงซึ่งอุปาติเสสปรินิ พพานดับสูญซึ่งขันธห้าด้วยนิพพานธาตุ ดังนี้จึงชื่อว่าบิณฑบาต ๒ ครั้ง มีอานิสงส์ เสมอกัน คือ มีปรินิพพานเสมอกัน จัดเป็นทานที่มีผลอานิสงส์มากกว่าทานทั้งหลาย^{๙๐}

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงปรินิพพานต่างประเภทและต่าง วาระกัน แต่มีผลอานิสงส์เสมอกัน และมีอานิสงส์มากกว่าบิณฑบาตอื่น ๆ ในพระไตรปิฎกและ อรรถกถาได้แสดงพระพุทธพจน์ไว้ว่า

^{๘๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๘๕/๑๑๑-๑๑๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๗-๑๓๘, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๘๕/ ๑๓๒.

^{๘๙} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, **ปฐมสมโพธิกถา**, (กรุงเทพมหานคร : สมใจการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓๐.

^{๙๐} คูรายละเอียดยใน ขุ.อ. (บาลี) ๒๕/๗๕/๒๑๔-๒๑๕, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๕/๓๒๔-๓๓๐, ขุ.อ.อ. (บาลี) ๗๕/๔๓๓, พระครูกัณฑ์ญาณสิทธิวัฒน์ (สมาน กลุณณธมฺโม), **พุทธประวัติตามแนวปฐมสมโพธิ**, อ่างแก้ว, หน้า ๑๖๑.

บิณฑบาต ๒ คราว มีผลเสมอกัน มีวิบากเสมอกัน มีผลมากกว่า มีอานิสงส์มากกว่า ยิ่งกว่าบิณฑบาตอื่น ๆ บิณฑบาต ๒ คราว อะไรบ้าง คือ ๑. บิณฑบาตที่พระตถาคตเสวยแล้ว ครัสสู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ๒. บิณฑบาตที่พระตถาคตเสวยแล้วปรินิพพาน ด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ^{๕๑}

สุกรมัททวะชื่อของอาหารที่มีบทบาทในการเสด็จปรินิพพานของพระผู้มีพระภาค มีความหมายเป็นหลายนัยดังนี้

ในอรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค (สุมังคลวิลาสินี) ได้ให้ความหมายเป็น ๓ นัย คือ

- ๑) หมายถึง ปวัตตมังสะ เนื้อสุกรนุ่ม
- ๒) หมายถึง ข้าวสุกอ่อนที่ปรุงด้วย นมสด นมส้ม เนยใส เปรียง เนยแข็ง และถั่ว (ข้าวสุกอ่อน ปัญจโครส และถั่ว)

๓) หมายถึง วิธีปรุงอาหารชนิดหนึ่ง^{๕๒}

ในอรรถกถาขุททกนิกาย อุทานวรรค (ปรมัตถทีปนี) ให้ความหมายเป็น ๔ นัย คือ

- ๑) หมายถึง เนื้อสุกรทั่วไปที่อ่อนนุ่ม
- ๒) หมายถึง หน่อไม้ชนิดหนึ่งที่สุกรแทะคุณ
- ๓) หมายถึง เห็ดชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในถิ่นที่สุกรแทะคุณ
- ๔) หมายถึง รสอาหารชนิดหนึ่งชื่อว่า สุกรมัททวะ^{๕๓}

สุกรมัททวะก็ยังคงเป็นที่สันนิษฐานต่าง ๆ นานา แต่ความสำคัญอยู่ที่นายจุนทะ ผู้นำมาถวายพระพุทธเจ้า เขามีเจตนาและความตั้งใจที่บริสุทธิ์ที่จะถวายสิ่งที่ดีแก่พระพุทธเจ้า และพระภิกษุสงฆ์ พระพุทธองค์ทรงทราบดี จึงทรงให้พระอานนท์พูดให้นายจุนทะสบายใจ และปกป้องมิให้นายจุนทะถูกกล่าวโทษว่าทำให้พระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน

สรุปแล้ว พระพุทธเจ้ากับการเสวยพระกระยาหาร เริ่มตั้งแต่พระองค์ทรงยังเป็นคฤหัสถ์เสวยสุขด้วยกามคุณ ๕ มีแต่สิ่งดีเลิศ สวยงาม เจริญหู เจริญตา เมื่อเสด็จออกบวรพชา พระองค์ต้องปรับพระองค์เองมาเสวยพระกระยาหารแบบชาวบ้านพื้น ๆ แต่พระองค์ก็สามารถกระทำได้ด้วยทรงมีพระสติว่า ทรงเป็นบรรพชิตแล้ว ตอนบำเพ็ญทุกกรกิริยาอาระที่ ๓ ต้องทรง

^{๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๗/๑๑๕-๑๒๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๗/๑๔๖-๑๔๗, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๕๗/๑๗๖.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๓๘ (เชิงอรรถ), ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๕๕/๑๗๒.

^{๕๓} พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๕/๓๒๕ (เชิงอรรถ), พุ.อ.อ. (บาลี) ๗๕/๔๒๗.

ทรมานจากการลดพระกระยาหารจนกระทั่งอดพระกระยาหาร จนพระวรกายแทบดับสิ้น ต่อมาทรงเห็นว่าการอดพระกระยาหารไม่ใช่ทางแห่งการตรัสรู้ธรรม พระองค์ก็ทรงกลับมาบำรุงพระวรกายด้วยพระกระยาหารให้ร่างกายสู่ปกติมีกำลัง และข้าวมธุปายาสของนางสุชาดาเข้ามาช่วยเสริมพระองค์จึงทรงตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ ตลอดการเผยแผ่พระธรรม ๔๕ พรรษาของพระองค์ พระองค์ทรงเสวยพระกระยาหารอย่างผู้รู้จักประมาณ ทรงเสวยพระกระยาหารอย่างรู้คุณค่า และมีจุดมุ่งหมาย อย่างมีสติสัมปชัญญะมาโดยตลอด พระองค์ทรงเสวยพระกระยาหารโดยทรงทำตนเป็นผู้เลี้ยงง่าย การเสวยพระกระยาหารเพียงวันละมื้อทำให้พระองค์สามารถดำรงอยู่ได้แล้ว ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า โรคภัยมีน้อย และที่สำคัญเป็นการลดละกิเลสตัณหาอันเกิดจากอาหาร และพระกระยาหารมื้อสุดท้ายที่นายจุนทะถวายสุกรมัททวะ พระพุทธองค์ก็ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน

๒.๑.๗ โภชนสัปปายะ หรืออาหารสัปปายะ

สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่สวยงาม สภาพเอื้อ สิ่งที่เกี่ยวข้อง สิ่งที่เกี่ยวข้องการอยู่ดี และการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย^{๑๔๔} สัปปายะ ๗ ได้แก่

๑) อวาสาสัปปายะ คือ ที่อยู่อันเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจบางแห่ง เรียก เสนาสนสัปปายะ

๒) โจรสัปปายะ คือ แหล่งอาหารอันวย ที่เกี่ยวข้องขนาดที่เหมาะสมดี เช่น มีหมู่บ้าน หรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป

๓) ภัตตสัปปายะ คือ การพุดคุยที่เหมาะสม เช่น พุดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพุดแต่พอประมาณ ข่าวดสาร และสื่อสารที่เอื้อปัญญา บางแห่งเรียก ฆัมมัสสวนสัปปายะ

๔) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่ถูกกัน เหมาะกัน เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญา เป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ

๕) โภชนสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทไม่ยาก บางแห่งเรียก อาหารสัปปายะ

๖) อุตสัปปายะ คือ ดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น

^{๑๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๒๘๖ หน้า ๒๐๕.

๗) อิริยาปดสัปปายะ คือ อิริยาบถที่เหมาะสมกัน เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมควร^{๑๕๕}

แต่ผู้วิจัยต้องการมุ่งศึกษาเรื่อง “โภชนสัปปายะ หรืออาหารสัปปายะ” ต่อไป

โภชนสัปปายะ หมายถึง อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉะนั้นไม่ยาก^{๑๕๖} บางแห่งเรียก อาหารสัปปายะ คือ อาหารที่พอจะบิณฑบาต หรือแสวงหาได้ พอเลี้ยงชีวิตให้เกิดความสุข ไม่ขัดข้อง ไม่ลำบาก เรียกว่า อาหารสบาย บริโภคอาหารอันใดอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิด ที่เกิดแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดที่เกิดแล้วก็เสื่อมไป เช่นนี้ได้ชื่อว่าอาหารที่ไม่สบาย บริโภคอาหารอันใดอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็เสื่อม กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นไป นั่นได้ชื่อว่าอาหารสบาย^{๑๕๗}

โภชนสัปปายะนั้นสามารถส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และการปฏิบัติธรรมด้วย ดังนี้

๑) ผลทางด้านร่างกาย อาหารสัปปายะ หมายถึง อาหารสบาย คือ รับประทานที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารเพียงพอ ถ้าอาหารไม่เพียงพอ หรืออาหารเพียงพอแต่ไม่ถูกสุขลักษณะก็เกิดความไม่สบาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้ เพราะฉะนั้นเรื่องอาหารอย่าคิดว่าไม่สำคัญ ความรู้ทางด้านโภชนาการอาหารการกิน มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้อายุยืน หรือทำให้อายุสั้นได้ การกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ กินอาหารไม่ครบห้าหมู่ก็ทำให้เจ็บป่วยได้ อาหารที่ถูกสุขลักษณะไม่จำเป็นจะต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงเสมอไป^{๑๕๘}

๒) ผลทางการปฏิบัติธรรม อาหารสบาย หมายความว่า “บางคนรสหวานเป็นสัปปายะ บางคนรสเปรี้ยวเป็นสัปปายะ” ในคัมภีร์เคยมีเรื่องเล่าว่าผู้ปฏิบัติบางคนต้องตามใจในเรื่องอาหารการปฏิบัติจึงได้ผล ซึ่งจะเป็นการขัดกับหลักสันโดษ แต่ความเป็นจริงแล้วเรื่องนี้ควรจะสนใจทำให้ถูกต้อง จะทำเป็นเคร่งตามหลักของสันโดษเสมอไปไม่ได้ เพราะความรู้สึกรสของคนเราบางอย่างแม้ไม่ได้สมควรปรารถนาแล้วสงบก็มี แต่บางอย่างถ้าไม่ได้สมควรปรารถนาแล้วก่อให้เกิดความกดดัน หรือทำให้อารมณ์ค้างเป็นผลร้ายต่อสมาธิ ฉะนั้นเมื่อคราวที่บิณฑบาตสามเณรจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระสารีบุตรซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ได้ถามว่า วันนี้สามเณรจะฉันอะไร เมื่อสามเณรบอกว่าจะฉันปลาตะเพียน พระสารีบุตรได้รับปากว่าจะไปบิณฑบาตหามาให้

^{๑๕๕} เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๒๕๖ หน้า ๒๐๕-๒๑๐.

^{๑๕๖} เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๒๕๖ หน้า ๒๐๕.

^{๑๕๗} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, **ธรรมานุกรม**, อ่างแก้ว, หน้า ๔๖๖-๔๖๗.

^{๑๕๘} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัณโณ), “เหตุที่ทำให้มีอายุยืน”, นิตยสารพันโลก, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๗ (กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘) : ๕๘-๕๙.

จากตัวอย่างนี้ลองคิดดู ว่าจะดีเมื่อพูดถึงอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ฝึกสมาธิ หลักทั่ว ๆ ไปควรจะเป็นอาหารที่ไม่หนักเกินไป ควรจะเป็นอาหารประเภทที่ย่อยง่าย ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่มีสิ่งที่จะทำให้เป็นพิษแก่ร่างกาย และไม่ควรจะรับประทานให้มากเกินไปด้วย^{๑๕๕}

มีตัวอย่างในสมัยพุทธกาล ภิภุ ๖๐ รูป พูลลาพระศาสดาไปบำเพ็ญเพียรที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง อุบาสิกาซึ่งเป็นมารดาเจ้าของหมู่บ้านนั้น ปวารณาจะบารุงตลอด ๓ เดือน ภิภุจึงอาศัยหมู่บ้านนั้นเป็นสถานที่ทำความเพียร อุบาสิกาสอบถามถึงการทำสมณธรรม ภิภุจึงบอกอาการ ๓๒ อุบาสิกาบำเพ็ญสมณธรรมจนบรรลุมรรค ๓ ผล ๓ ได้ปฏิสัมภทา ๔ และโลกียอภิญญา นางตรวจดูภิภุ พบว่า อาหารไม่เป็นที่สบาย จึงจัดทำอาหารให้เป็นที่ชอบใจ ภิภุเหล่านั้นได้อาหารเป็นที่สบาย ไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๖๐} นี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารสัปปายะว่ามีความจำเป็นอย่างหนึ่งในการเจริญสมณธรรม

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีอรรถาธิบายเกี่ยวกับอาหารเป็นที่ชอบของจริตบุคคล ๖ ประเภท คือ

- ๑) รากจริตบุคคล คนรากจริต
- ๒) โทสจริตบุคคล คนโทสจริต
- ๓) โมหจริตบุคคล คนโมหจริต
- ๔) สัทธาจริตบุคคล คนศรัทธาจริต
- ๕) พุทธิจริตบุคคล คนพุทธิจริต
- ๖) วิตักกจริตบุคคล คนวิตกจริต^{๑๖๑}

คนรากจริต อาหารเป็นที่ชอบ ชอบอาหารที่มีรสหวานจัด และเมื่อบริโภคน้ำก็ทำคำข้าวกลมกล่อม ไม่ใหญ่จนเกินไป มีความต้องการรสเป็นสำคัญ บริโภคอย่างไม่รีบร้อน และได้อาหารที่ดี ๆ แล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ

คนโทสจริต อาหารเป็นที่ชอบ ชอบอาหารที่ไม่ประณีต มีรสเปรี้ยว และเมื่อบริโภคน้ำก็ทำคำข้าวใหญ่เสียนเต็มปาก ไม่ต้องการโอชะรส บริโภคอย่างรีบร้อน และได้อาหารที่ไม่ดีแล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ

^{๑๕๕} พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักคั่นคว้าทางวิญญาน, ๒๕๑๕), หน้า ๔-๗.

^{๑๖๐} พ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๗/๓๕๔.

^{๑๖๑} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๔๗/๑๔๐-๑๔๑, วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๖๗.

คนโมหจริต ไม่ชอบรสอะไรแน่นอน และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม ทำเม็ดข้าวหกเรียกราคในภาชนะ ริมฝีปากเปื้อนเปรอะ บริโภคอย่างมีจิตฟุ้งซ่าน นึกพลาถไปถึงสิ่งนั้นๆ

ฝ่ายคนศรัทธาจริต เป็นต้น ก็พึงทราบโดยทำนองของคนราคะจริต เป็นต้นนั้นทีเดียว เพราะเป็นผู้มีส่วนเข้ากันได้กับคนราคะจริตเป็นต้นนั้น

คนราคะจริต มีส่วนเข้ากันได้กับคนศรัทธาจริต

คนโทสจริต มีส่วนเข้ากันได้กับคนพุทธิจริต

คนโมหจริต มีส่วนเข้ากันได้กับคนวิตกจริต^{๒๐๒}

อาหารเป็นที่ชอบของจริตบุคคลทั้ง ๖ ประเภท โดยจับคู่ได้ ๓ คู่ คือ คนราคะจริตกับคนศรัทธาจริต คนโทสจริตกับคนพุทธิจริต และคนโมหจริตกับคนวิตกจริต

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้กล่าวถึง ธรรมเป็นที่สบาย หรือเหมาะแก่การที่จะกำราบกิเลสที่เป็นเจ้าเรือนของจริตบุคคล ๖ ประเภท ดังนี้

คนราคะจริต คือ แม่ข้าวต้ม ข้าวสวย และของเคี้ยวก็เป็นชนิดที่เลว สีสันไม่ดี ที่ทำด้วยข้าวฟ่าง ข้าวกับแกล้ และข้าวปลายเกรียน เป็นต้น เปรียงบุคคล ผักเสี้ยนคอง แกงผักเก่า ๆ ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว พอให้เต็มท้องเท่านั้น เหมาะแก่คนราคะจริต

คนโทสจริต คือ แม่ข้าวต้ม ข้าวสวย และของเคี้ยว ก็เป็นชนิดที่มีสีต้องตา ถึงพร้อมด้วยกลิ่นและรส มีโอชาน่าชอบใจ ประณีตโดยประการทั้งปวง และเพียงพอแก่ความต้องการ จึงเหมาะสมแก่คนโทสจริต

คนศรัทธาจริต วิธีที่ได้แสดงออกมาแล้วในคนโทสจริตแม้ทุกประการจัดเป็นธรรมที่สบายสำหรับคนศรัทธาจริตด้วย

คนพุทธิจิตนั้น ไม่มีข้อที่ต้องกล่าวว่าในบรรดาสัปปายะทั้งหลาย สิ่งนี้ย่อมไม่เป็นที่สบายแก่คนพุทธิจิต หมายถึง คนพุทธิจิตเจ้าเหตุเจ้าผล เชื้อยาก สำหรับสัปปายะของคนพุทธิจิตเหมาะทุกอย่าง อยู่อย่างไร มีเครื่องใช้ อาหารอย่างไรก็ได้ เพราะคนเหล่านี้เป็นผู้มีเหตุผล

คนวิตกจริต ประการที่เหลือเหมือนกับที่ได้แสดงมาแล้วสำหรับคนราคะจริตนั้นทีเดียว ก็คือเหมือนคนราคะจริต

คนโมหจริต มีลักษณะคล้ายกับคนโทสจริต^{๒๐๓}

^{๒๐๒} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๔๓, ๔๕/๑๔๐-๑๔๒, ๑๔๓-๑๔๘, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๓, ๔๕/๑๖๗-๑๖๘, ๑๗๕.

^{๒๐๓} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๔๖/๑๕๐, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๖/๑๗๕-๑๘๑, มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทฺธิ มรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๕-๕๕.

โภชนาการที่สัปปายะ ก็คือ อาหารที่เหมาะสม ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉะนั้นไม่ยาก
 ใ้ประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม จริตของบุคคลแต่ละประเภทก็เหมาะสมหรือมีธรรมเป็นที่สบาย
 สัปปายะแต่ละอย่างเหมือนกันหรือแตกต่างกันไปตามจริตประเภทนั้น ๆ และโภชนาการที่สัปปายะ
 สามารถส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และการปฏิบัติธรรมด้วย

๒.๑.๘ อาหารกับการเจริญกรรมฐาน

อาหารกับการเจริญกรรมฐาน แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ

- ก. อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน
- ข. อาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ก. อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน

อาหารแปดประการสำคัญ หมายถึง การพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิภูลพึงรังเกียจ
 จุดมุ่งหมายเพื่อไม่ให้ติดในรสชาติของอาหาร เพื่อให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย^{๒๐๔} อาหารแปดประการสำคัญ
 พิจารณาโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

๑) คมนา แปลว่า การเดินไป ได้แก่ พิจารณาความเป็นของปฏิภูล โดยการไปสู่
 สถานที่ที่มีอาหารว่าได้รับความลำบากต่าง ๆ มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่นในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม
 กรำแดด กรำฝน เบียดเสียดไปด้วยฝูงชนทั้งหลายอย่างน่าเบื่อ ต้องย้ายของสกปรกไป มีละอองติด
 เท้า และจีจิ้งจก เป็นต้น ต้องไปเจอกับของปฏิภูลนานาชนิด เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ น้ำมูก น้ำลาย
 ซากศพต่างๆ เช่น ซากสุนัขบ้าง ซากงูบ้าง ฯลฯ เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเหยียบย่ำด้วย จำต้องเจอด้วย
 จำต้องได้กลิ่นด้วย ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นเหตุ พึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิภูลโดยการไป ดังนี้
 แล้วพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้ปฏิภูล น่าเกลียดจริงหนอ”

๒) เอสนา แปลว่า การแสวงหา ในเวลาแสวงหาอาหารนั้นจำเป็นต้องเหยียบหลุม
 โสโครกบ้าง บ่อน้ำคร่ำที่เจือปนด้วยน้ำล้างปลา น้ำล้างเนื้อ น้ำข้าวขำ น้ำมูก น้ำลาย ขี้สุนัข และขี้
 สุนัข เกลือ่นกล่นไปด้วยหมู่นอน แมลงวันหัวเขียวบ้าง จำต้องเห็น จำต้องได้กลิ่น จำต้องอดคกลิ่น
 และจำต้องเหยียบย่ำไปในที่แฉะแฉะ สกปรก ปะปนไปด้วยสิ่งปฏิภูล โดยการแสวงหาดังนี้ แล้ว
 พึงปลงว่า “โอ อาหารนี้ปฏิภูล น่าเกลียดจริงหนอ”

^{๒๐๔} วคิน อินทสระ, สารบัญชัญแห่งวิสุทธิธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช
 วิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๔.

๓) โภคา แปลว่า การบริโภค คือ พิจารณาอาหารว่าเป็นของปฏิภูลโดยการบริโภค ว่า อาหารนี้เมื่อเอามือหยิบมาใส่เข้าไปในปากก็เปื้อนมือ และคลุกเคล้าไปด้วยน้ำลาย ฟันล่างทำกิจต่างครก ฟันบนทำกิจต่างสาก ลิ้นทำกิจต่างมือ เคี้ยวอยู่ที่แปลเปื้อนไปด้วยชีฟัน สี กลิ่น เครื่องปรุงที่จัดว่าดีนั้นก็กลับเปลี่ยนเป็นของปฏิภูลน่าเกลียดไปหมด ปรากฏดังรากสุนัข ถ้าคายออกมาดูเสียก่อนแล้วจึงบริโภคใหม่อีกก็คงบริโภคไม่ลงเป็นแน่ นอกจากนั้นยังต้องบริโภคอีกซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่เสมอทุกวันมิได้ว่างเว้น นับจำเดิมแต่คลอดจากครรภ์มารดาจนกระทั่งถึงตาย ถ้านำออกมากองไว้เป็นส่วน ๆ แล้วก็มากมาย โดยเพียงแต่ข้าวสารกับน้ำเท่านั้นก็มีใช้น้อยเลย ข้าวสารที่คนแต่ละคนบริโภคลงไปในห้องนั้น ถ้าจะคำนวณดูแล้วประมาณเรือหนึ่งหลัง จำนวนข้าวสารประมาณสัก ๑๕๐ กระสอบ น้ำเท่ากับสระโบกขรณีหนึ่งสระ นีวากันแต่ในชาตินี้เท่านั้น นักปราชญ์กล่าวว่า “ท้องมนุษย์นี้เป็นมหาสมุทรอย่างหนึ่ง ไม่รู้จักเต็มสักที” ดังนี้จึงต้องพิจารณาปลงเสียว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูล น่าเกลียดจริงหนอ”

๔) อาสยา แปลว่า ที่อยู่ คือ พิจารณาอาหารโดยเป็นของปฏิภูลโดยที่อยู่ อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้มีที่อาศัยอยู่ ๔ อย่าง คือ น้ำดี ๑ เสมหะ ๑ หนอง ๑ เลือด ๑ ในสี่อย่างนี้พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระจักรพรรดิ มีอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนชนทั้งหลายนอกจากนี้มีครบทั้งสี่ เหตุ นั้นผู้ใดมีน้ำดีมากอาหารที่เข้าไปในลำไส้ของผู้นั้นก็เป็นเหมือนประอวดด้วยยางมะขางชัน ๆ ถ้า เสมหะมากก็แปลเปื้อนด้วยเสมหะ คุประอวดด้วยน้ำใบกาเกทิง ถ้ามีหนองมากก็แปลเปื้อนด้วย หนองคุระคนด้วยเปรียงเนา ถ้ามีโลหิตมากก็แปลเปื้อนด้วยโลหิตคุระคนด้วยน้ำย้อม นี่คือความ เป็นของปฏิภูลในอาหาร ดังนั้นบุคคลพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูล น่าเกลียดจริง หนอ”

๕) นิทานโต แปลว่า หมักหมม คือ พิจารณาความเป็นของปฏิภูลโดยกระเพาะ ซึ่ง เป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่ว่า อาหารที่ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด สี่อย่าง อย่าง ใดอย่างหนึ่งนี้เมื่อเข้าไปสู่ภายในนั้นมิใช่จะไปหมักหมมรวมกันตั้งอยู่ในภาชนะเงิน ภาชนะทอง แก้วมณี เป็นต้น แต่อย่างใดไม่ ที่แท้เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่โสโครกน่าเกลียด ฉะนั้นผู้มีอายุ ๑๐ ปี บริโภคเข้าไป อาหารก็หมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะนี้ตลอด ๑๐ ปี โดยมิได้ มีการชำระล้างเลย ย่อมเป็นเหมือนหลุมคูถที่ไม่ได้ขุดลอก มิได้ถ่ายออกเลย ฉะนั้นถ้าผู้มีอายุ ๒๐- ๓๐-๑๐๐ ปี อาหารก็เข้าไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะที่โสโครกนี้ตลอดระยะเวลาเวลานานเท่านั้น ย่อมเป็นไปเหมือนหลุมคูถที่มีได้ขุดลอก ถ่ายออกตลอดระยะเวลาจนถึง ๒๐-๓๐-๑๐๐ ปี ฉะนั้น นี้เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยหมักหมม ดังนั้นบุคคลพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูล น่า เกลียดจริงหนอ”

๖) ปรากฏา แปลว่า ไม่ย่อย คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยไม่ย่อยว่าอาหารที่บริโภคแต่วานนี้ก็ดี วันนี้ก็ดี ที่เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะอัน ไสโครกนี้ มีอาการเป็นฟองขึ้นด้วยอำนาจของปากจเค โซไฟที่เผาผลาญอาหารให้ย่อยที่มีประจำอยู่ภายในกระเพาะอาหาร ทำการเผาผลาญให้ย่อยละลายเป็นไปเหมือนหนึ่งขยะมูลฝอย มีเศษอาหารต่าง ๆ หลว้า ไบไม้ เสื่อลำแพนเก่า ซากงู สุนัข หนู เป็นต้น ที่ชาวบ้านพากันทิ้งไว้ในหลุม เมื่อฝนตกในฤดูแล้ง ถูกแสงอาทิตย์แผดเผาให้ร้อน ก็เดือดปุดเป็นฟองขึ้นมาเป็นฝ้าอยู่ฉนั้นใด อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้ววานนี้วันนี้ก็มีสภาพเป็นของน่าสะอิดสะเอียนยิ่งฉนั้น ฉนั้น เป็นสิ่งปฏิกูลอย่างน่าเกลียด โดยยังไม่ย่อย ฉนั้น บุคคลพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดจริงหนอ”

๗) ปรากฏา แปลว่า ย่อยแล้ว คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยย่อยว่าอาหารที่ถูกเผาผลาญด้วยปากจเค โซไฟเมื่อย่อยเสร็จแล้วนั้นหาใช่กลายเป็นทองเป็นเงินดังเช่นการเล่นแร่แปรธาตุให้สำเร็จเป็นทองคำเป็นเงินขึ้นเช่นนี้ไม่ ที่แท้ก็กลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ส่วนที่เป็นอุจจาระนั้นก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะอุจจาระเป็นก้อน ๆ เหมือนดังดินเหลืองที่เขaped ให้ละเอียดแล้วใส่ลงไว้ในกระบะบอไม้ไผ่ฉนั้น ส่วนที่เป็นปัสสาวะก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ฉนั้น เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยย่อยแล้ว ฉนั้น บุคคลพึงพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยย่อยแล้วว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดจริงหนอ”

๘) ผลา แปลว่า ผล คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยผลที่สำเร็จว่าอาหารที่ย่อยเสร็จเรียบร้อยแล้วด้วยอำนาจปากจเค โซไฟนั้นย่อมให้สำเร็จเป็นเลือด เนื้อ กระดูก ไขมัน เล็บ ฟัน เป็นต้น ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยนั้นก็กลับทำให้โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น หิดเปื้อย หิดด้าน คุดทะราด โรคเรื้อน กลาก หิด ไอ ลงแดง เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไป ฉนั้น เป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวโดยผลที่สำเร็จ ฉนั้น บุคคลพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดและน่ากลัวจริงหนอ”

๙) นิสุสนุทา แปลว่า ไหลออก คือ การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยการหลั่งไหลออกว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้เมื่อขณะบริโภคยอมเข้าไปทางเดียว เมื่อไหลออกก็ไหลออกจากช่องทั้ง ๕ ช่องเล็กทุกขุมขน เป็นไปโดยประการต่าง ๆ เป็นต้นว่า ไหลออกจากช่องตาทั้งสองเป็นจี้ตา ไหลออกจากช่องหูทั้งสองเป็นจี้หู ไหลออกจากช่องจมูกทั้งสองเป็นจี้มูก ไหลออกจากช่องปากเป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจากช่องทวารหนักเป็นอุจจาระ จากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากช่องขุมขนเป็นเหงื่อ

ขณะที่บริโภคอยู่นั้น ย่อมนั่งล้อมวงพร้อมหน้ากันเป็นหมู่ ๆ เมื่อถึงคราวที่จะถ่ายออกเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ก็ต้องปลีกออกจากหมู่ไปแอบแฝงแต่เดียวดาย เมื่อบริโภคในวันแรกมีทั้งความยินดี ร่าเริง สนุกสนาน ปลื้มใจ ปีติ โสมนัส ครั้นวันที่ ๒ เป็นเวลาที่จะถ่ายออกย่อมปิด

จุมก หน้านิ้วนิ้วขวมวด สะอิดสะเอียน เก้อเจิน และในวันแรกมีความเอรีดอ่อยชอบอกชอบใจ จด
จ่อ หลงไหล หมกหมุ่นกลืนกิน พอรุ่งขึ้นในวันที่ ๒ ทิ้งไว้เพียงคืนเดียวก็หมดความชอบใจ กลับ
รังเกียจขะแหยง มีความรำคาญ ไม่สบาย เพราะต้องทำการขับถ่ายออก

เหตุนี้พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า “ข้าว น้ำ ของเคี้ยว และของกินอันมีค่ามากเข้า
ทางช่องเคี้ยว แต่ไหลออกมาจาก ๘ ช่อง ข้าว น้ำ ของเคี้ยว และของกินอันมีค่ามาก คนกินกันพร้อม
ทั้งพวกพ้อง แต่เมื่อถ่ายออก ย่อมซ่อนเร้น ข้าว น้ำ ของเคี้ยว และของกิน อันมีค่ามาก คนนิยมยินดี
กินเข้าไป แต่เมื่อถ่ายออกย่อมน่าเกลียด ข้าว น้ำ ของเคี้ยว ของกิน อันมีค่ามาก เพราะค้างอยู่คืนเดียว
ก็เป็นของเสียไปสิ้น คือ บุคณาไปเสียหมด” ดังนั้น บุคคลพึงพิจารณาเห็นว่า “โอ อาหารนี้เป็นของ
ปฏิกูล น่าเกลียดจริงหนอ” ดังนี้

๑๐) มกขณา แปลว่า เปื่อน คือ พิจารณาอาหาร โดยความเป็นของปฏิกูล โดยความ
แปลเปื่อนว่า อาหารนี้แม้เวลาบริโภคอยู่ย่อมแปลเปื่อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ฉะนั้นอวัยวะเหล่านี้จึง
มีการเประเปื่อนไปด้วยสิ่งเหม็นคาว ลิ้นแม้ล้างแล้วก็ต้องล้างอีก ถึงกระนั้นกลิ่นเหม็นคาวก็ไม่
ใครจะหมดไป จำต้องไปล้างด้วยเครื่องชำระ เพื่อขจัดกลิ่นให้สูญสิ้นไป ครั้นถึงคราวที่จะไหลออก
หลังจากย่อยเสร็จแล้วก็เปื่อนเประไปทั่วตัว คือ เปื่อนตาโดยเป็นจี้ตา เปื่อนหูโดยเป็นจี้หู เปื่อน
จุมกโดยเป็นจี้มูก เปื่อนฟันโดยเป็นจี้ฟัน เปื่อนปาก ลิ้น เพดาน โดยน้ำลาย เสมหะ เปื่อนร่างกาย
ทั่วไปโดยเป็นเหงื่อ เปื่อนทวารหนัก ทวารเบา โดยเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เประเปื่อนน่าเกลียด
ทั่วไปหมด แม้จะหมั่นอาบน้ำ ชำระ ขัดสืออยู่ทุกวันก็ไม่สะอาดไปได้ เประเปื่อนอยู่อย่างนี้
ตลอดไปในทวารทั้งหลายเล่า เพราะล้างทวารบางอย่างเข้า มือก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องล้างด้วยน้ำอีกที
เพราะล้างทวารบางอย่างแล้วมือนั้นฟอกด้วยโคลย์บ้าง ดินบ้าง ฝุ่นหอมบ้าง สบู่บ้าง ตั้ง ๒-๓ ครั้ง
จึงหายจากความเป็นของปฏิกูล ดังนั้น บุคคลพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกูล น่าเกลียด
จริงหนอ”^{๒๐๕}

ผู้บำเพ็ญเพียรควรหมั่นเจริญอาหารปฏิกูลสัญญาอยู่เนืองนิตย์ จิตจะถอยกลับจาก
ความอยาก ความคิดในรส ความเมาในการกลืนกินอาหาร บริโภคแต่เพียงสักว่าให้ชีวิตดำรงอยู่ได้
เหมือนมารดาบิดาจำใจต้องกินเนื้อบุตรตน ยามเดินทางไกลกันดาร มนุษย์ทั้งหลายเดินวนอยู่ในป่า
ใหญ่ คือ สังสารวัฏนี้ ควรบริโภคอาหารเพียงเพื่อได้อาศัยข้ามวัฏฏะเท่านั้น เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้ว

^{๒๐๕} พระธรรมธีรราชมุณี (โชค ญาณสิทธิเถร), หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน,
(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๗๒-๗๖.

ความกำหนดในกามคุณก็จะลดลง หากยังไม่บรรลุมตธรรมก็จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์หลังจากมรณกรรม^{๒๐๖}

ข. อาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถของวิปัสสนากรรมฐาน ในส่วนที่เป็นการกำหนดรู้อาหารเป็นอุบายทำให้เกิดปัญหารู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง หมายถึง การเห็นรูปร่างตนเอง ท่านให้กำหนดรู้ในเวลารับประทานอาหาร โดยมีสติกำหนดรู้ได้ทางลิ้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือหลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า การมีสติกำหนดรู้ทางลิ้นเวลารับประทานอาหารให้ปฏิบัติดังนี้ คือ

- ๑) เวลาเคี้ยวให้หลับตา ตั้งสติไว้ที่ขากรรไกรล่าง ให้บริกรรมว่า “เคี้ยวหนอ ๆ” ดังนี้ ถ้ำรสปรากฏชัด ให้หยุดเคี้ยว กำหนดรสว่า “รสหนอ ๆ” ดังนี้ แล้วจึงเคี้ยวต่อไปอีก
- ๒) เวลากลืน ให้สติจับอยู่ที่ลูกกระเดือก บริกรรมว่า “กลืนหนอ ๆ” ดังนี้
- ๓) เวลาหมดให้ตั้งสติคอยกำหนดตามไป บริกรรมว่า “หมดหนอ ๆ”
- ๔) เวลาจะเคลื่อนมือไปจับอาหารมารับประทานให้ตั้งสติไว้ที่ข้อมือ แล้วกำหนดเป็นระยะ ๆ ไป นับตั้งแต่ เห็น อยาก พลิก ยก ไป ลง ถูก จับ ยก มา ถูก อ้า เอียง อด ออก ลง ถูก พลิก หลับ เคี้ยว รส กลืน หมด เป็นต้นไปจนอิ่ม^{๒๐๗}

ในข้ออาหารปฏิบัติคุณลักษณะนี้ มีวิธีปฏิบัติโดยละเอียด สรุป คือ

- ๑) ขณะเห็นอาหารให้ตั้งสติไว้ที่ตา บริกรรมว่า “เห็นหนอ ๆ”
- ๒) เมื่อมีอาหารอยากให้มีสติรู้ที่ใจ บริกรรมว่า “อยากหนอ ๆ”
- ๓) พลิกมือจะไปจับอาหารให้ตั้งสติไว้ที่ข้อมือ แต่อย่าดูด้วยตา มีความหมายเพื่อไม่ให้เอาตาไปจ้องคู่มือที่มือนั้น และมีให้หลับตา บริกรรมว่า “พลิกหนอ ๆ” (พลิกมือที่คว่ำอยู่ให้ตะแคงขึ้น)
- ๔) ขณะยกมือขึ้นสติจับอยู่ที่ข้อมือ บริกรรมว่า “ยกหนอ ๆ”
- ๕) ขณะมือเคลื่อนไปสติอยู่ที่ข้อมือ บริกรรมว่า “ไปหนอ ๆ”

^{๒๐๖} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๓๐๕/๕๐๖-๕๐๗, วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๕/๖๑๗, พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ), พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย, อังแล้ว, หน้า ๓๕๐.

^{๒๐๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน, อังแล้ว, หน้า ๑๑๔.

๖) เมื่อมือไปตรงถ้วยอาหารแล้ว หยุดไว้สักกึ่งวินาที แล้วจึงเอามือลงพร้อมกับ
 บริกรรมว่า “ลงหนอ ะ” แต่อย่าเพิ่งให้มือถูกอาหาร ให้ห่างจากอาหารประมาณครึ่งนิ้ว

๗) เอามือลงถูกอาหาร บริกรรมว่า “ถูกหนอ ะ” ตอนนี้สติอยู่ที่ตรงมือถูก คือ เย็น
 ร้อน อ่อน แข็ง เย็นให้รู้ว่าเย็น ร้อนให้รู้ว่าร้อน อ่อนให้รู้ว่าอ่อน แข็งให้รู้ว่าแข็ง

๘) ขณะจับบริกรรมว่า “จับหนอ ะ” สติจับอยู่ที่ข้อมือ แต่ให้รู้ไปตามอาการ
 อิริยาบถของมือที่ใช้ไปนั้น

๙) ขณะยกอาหารมา บริกรรมว่า “ยกหนอ ะ” ให้ยกขึ้นตรง ๆ สติอยู่ที่ข้อมือ
 หยุดอยู่นิดหนึ่ง

๑๐) ขณะเอามือมา บริกรรมว่า “มาหนอ ะ” สติอยู่ที่ข้อมือให้รู้ตามอาการของมือ
 นั้น

๑๑) ขณะอาหารถูกปาก บริกรรมว่า “ถูกหนอ ะ” สติอยู่ตรงที่ถูกปาก

๑๒) ขณะอ้าปาก บริกรรมว่า “อ้าหนอ ะ” สติอยู่ที่ขากรรไกรล่าง ให้รู้ตามอาการ
 ที่อ้าปากนั้น

๑๓) ขณะเอียงช้อน หรือมือที่จะเอาอาหารเข้าปาก บริกรรมว่า “เอียงหนอ ะ” สติ
 อยู่ที่ข้อมือ ให้รู้ตามอาการของมือที่เอียงนั้น

๑๔) ขณะอม บริกรรมว่า “อมหนอ ะ” สติอยู่ที่ขากรรไกรล่างให้รู้ตามอาการที่อม
 นั้น

๑๕) ขณะเอาช้อนหรือเอามือออกมา บริกรรมว่า “ออกหนอ ะ” ให้สติจับอยู่ที่
 ข้อมือ อย่าให้อยู่ที่ช้อน

๑๖) พอเอามือออกไปแล้ว หยุดอยู่สักกึ่งวินาที จึงเอาลงเพื่อวางไว้ที่ขาพร้อมกับ
 บริกรรมว่า “ลงหนอ ะ” แต่อย่าเพิ่งให้ถูกขา ให้หยุดอยู่สักกึ่งวินาทีก่อน สติอยู่ที่ข้อมือ ให้รู้ตาม
 อาการของมือนั้น

๑๗) ขณะมือถูกขา บริกรรมว่า “ถูกหนอ ะ” สติอยู่ตรงที่ถูกนั้น

๑๘) ขณะถูกขา มือยังตั้งตะแคงอยู่ เวลาจะพลิกคว่ำมือลง บริกรรมว่า “พลิกหนอ
 ะ” สติอยู่ที่ข้อมือ

๑๙) เมื่อวางมือไว้เรียบร้อยแล้วให้หลับตา บริกรรมว่า “หลับหนอ ะ” ให้รู้อาการ
 ที่หลับนั้น

๒๐) ขณะเคี้ยว บริกรรมว่า “เคี้ยวหนอ ะ” สติอยู่ที่ขากรรไกรล่างให้รู้อาการที่
 เคี้ยว

๒๑) เมื่อรสปรากฏให้หยุดเคี้ยวแล้วกำหนดรส บริกรรมว่า “รส...หนอ ๆ” สถิตอยู่ที่รส...นั้น

๒๒) เวลากลืน บริกรรมว่า “กลืนหนอ ๆ” สถิตอยู่ตรงที่ลูกกระเดือกให้รู้อาการที่กลืนนั้น

๒๓) เวลาอาหารที่กลืนลงไปนั้นหมด บริกรรมว่า “หมดหนอ ๆ” ให้รู้ตามอาการที่หมด

๒๔) เวลาที่อิ่ม หรือพอแล้วให้บริกรรมว่า “อิ่มหนอ ๆ” ให้รู้ตามอาการที่อิ่มนั้น^{๒๐๘}

การพิจารณารับประทานอาหารต้องมีสติติดต่อกัน ถ้าผลอกก็ให้กำหนดตามผลอนั้น บริกรรมว่า “ผลอหนอ ๆ” เพื่อให้มีสติติดต่อกันไปมิให้ขาดระยะ

สรุปแล้ว อาหารกับการเจริญกรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน กับอาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสมถกรรมฐานในหมวดสิ่งปฏิภูลเกี่ยวกับอาหารที่ฉันเข้าไปในร่างกายโดยพิจารณาว่า เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่น่าพอใจ หลงใหลจะได้ไม่เกิดความยึดมั่นในร่างกาย เรียกว่า อาหารปฏิภูลสัญญา ซึ่งพิจารณาโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ โดยการไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภค โดยที่อยู่ โดยหมักหมม โดยยังไม่ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลังไหลออก และโดยเปื้อน ผู้ที่หมั่นเจริญอาหารปฏิภูลสัญญา จิตจะลดละความอยาก ความติดในรสชาติ และความเมาในการบริโภคอาหาร และในส่วนของเจริญวิปัสสนา เป็นการกำหนดรู้ในอริยาบถการบริโภคอาหาร ในส่วนที่เป็นการกำหนดรู้อาหาร เป็นอุบายทำจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง นั่นคือ การเห็นรูปนามนั่นเอง

^{๒๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔-๑๑๖.

๒.๑.๕ อาหารกับการกำหนดรู้ด้วยปัญญา ๓

การที่จะกำหนดรู้ว่าอาหารมีประโยชน์ มีโทษ หรือให้คุณอย่างไรนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจองค์ธรรมที่เรียกว่า ปัญญา ซึ่งมี ๓ ประการ

ปัญญา แปลว่า การกำหนดรู้ การทำความเข้าใจโดยครบถ้วน ความรอบรู้ มี ๓ ประการ คือ ๑) ญาตปัญญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก ๒) ตีรณปัญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา และ ๓) ปหานปัญญา กำหนดรู้ขั้นละได้^{๒๐๕}

๑) ญาตปัญญา การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก หมายถึง การเรียนรู้ทางประสาทสัมผัส คือ ดูด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ลิ้มด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกายในเรื่องต่าง ๆ ความรู้ด้วยปัญญารู้ยิ่งซึ่งนามและรูป พร้อมทั้งปัจจัยของนามและรูปนั้น เป็นภูมิพื้นเฉพาะของญาตปัญญานั้น รู้ความทุกข์ยากลำบากนานาประการในการบริโภคอาหาร

๒) ตีรณปัญญา การกำหนดรู้ขั้นพิจารณา หมายถึง การยกเอาสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาวิเคราะห์ วิจัย ตรวจสอบ หลังจากได้เรียนรู้ทางประสาทสัมผัสมาแล้ว การกำหนดรู้ที่ดำเนินไปด้วยการไตร่ตรองว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” เริ่มตั้งแต่กลาปสัมมสนญาณจนถึงอนุโลมญาณ เป็นภูมิพื้นเฉพาะของตีรณปัญญานั้น เห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภคเข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหาร และความเกิดดับของจิตในขณะที่บริโภคและหลังบริโภคแล้ว การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกุศล

๓) ปหานปัญญา การกำหนดรู้ขั้นละ หมายถึง การแยกแยะให้เห็นว่าสิ่งนั้นมีโทษ สิ่งนั้นไม่มีโทษ เช่น เห็นว่าเครื่องคองของมีนแมมีโทษก็ไม่ไปยุ่งเกี่ยว แยกแยะให้เห็นโทษภัยต่าง ๆ จนทำให้จิตมีปัญญาสูงขึ้น มีความสะอาดมากขึ้น มีความกรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นจนถึงมีปัญญาสมบูรณ์ จิตมีความสะอาดเต็มที่และมีความกรุณาเต็มเปี่ยม อยู่ภายในใจของตนเป็นที่สุดในเรื่องอาหารเมื่อเห็นความยากลำบากที่เกิดขึ้นเพราะอาหาร โดยเห็นว่า “ทุกข์ใด ๆ ที่เกิดขึ้น ทุกข์เหล่านั้นทั้งหมดย่อมช่วยอุดหนุนให้เกิดเสมอ ดังนั้น ถ้าหากอาหารดับลงเมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ก็ไม่มีเมื่อนั้น” เห็นอย่างแจ่มชัดเช่นนี้แล้วก็สามารถที่จะปหานรสตัณหา คือ ความยินดี พอใจ

^{๒๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างแล้ว, หน้า ๒๐๘-๒๐๙.

ในรสอาหารเสียได้ ปทาน ๓ อย่าง ประกอบด้วย วิกขัมภนปทาน คือ ละด้วยการข่มไว้ ตังคปทาน คือ ละองค์นั้น ๆ ด้วยองค์นั้น ๆ และสมุจเฉทปทาน คือ ละโดยตัดขาด^{๒๐๐}

การกำหนดรู้อาหารด้วยปริณญา ๓ นี้ คือ การกำหนดรู้ชัดเห็นตามความเป็นจริงของอาหารด้วยประสาทสัมผัสกำหนดรู้ขั้นรู้จัก แล้วกำหนดรู้ขั้นพิจารณา พินิจด้วยการวิเคราะห์ ตรวจสอบให้เห็นตามความเป็นจริง และกำหนดรู้ขั้นละเป็นขั้นสุดท้ายก็ให้ละไปในที่สุด

๒.๑.๑๐ การเกิด ดับ ของอาหารในพระพุทธศาสนา

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ อาหารวาระ พระสารีบุตรได้ตอบปัญหาผู้ถามคำถามท่านเกี่ยวกับการเกิดขึ้นแห่งอาหาร การดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร พระสารีบุตรกล่าวอธิบายว่า

อาหาร ๔ ชนิดนี้ ย่อมมีเพื่อความดำรงอยู่ของมนุษย์สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร ๔ ชนิด อะไรบ้าง คือ ๑. กวพิการาหาร (อาหาร คือ คำข้าว) หยาบข้าง ละเอียดข้าง ๒. ผัสสาหาร (อาหาร คือ การสัมผัส) ๓. มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือ ความจงใจ) ๔. วิญญาณาหาร (อาหาร คือ วิญญาณ)

เพราะตัณหาเกิด เหตุเกิดแห่งอาหารจึงมี

เพราะตัณหาดับ ความดับแห่งอาหารจึงมี

อริยมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ นี้แลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารได้

เมื่อใดพระอริยสาวกรู้ชัดอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารอย่างนี้ เมื่อนั้นท่านละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐานุสัย และมานานุสัยที่ว่า “เป็นเรา” โดยประการทั้งปวง ละอวิชชาได้แล้ว ทำวิชชาให้เกิดขึ้น แล้วเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบันนี้เอง แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระอริยสาวกก็ชื่อว่ามี สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัมมาสัมพุทธธรรมนี้^{๒๐๑}

^{๒๐๐} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๘๔๕-๘๕๐/๕๖๑-๕๖๔, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๘๔๕-๘๕๐/๑๑๓๑-๑๑๓๕, พุ.ธ.อ. (บาลี) ๔/๕๕, พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๑๗/๓๗๕, สารตุล. ฎีกา (บาลี) ๒/๓๘/๒๔-๒๕, สารตุล. ฎีกา (ไทย) ๒/๑๓/๒๕, พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), ภาวนาทีปนี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑-๓๒.

^{๒๐๑} ม.มู. (บาลี) ๑๒/๕๐/๖๔-๖๕, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๐/๘๔-๘๕, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๕๐/๒๑๕-๒๒๘.

คำกล่าวอธิบายของพระสารีบุตรข้างต้น จะเห็นได้ว่าอาหารมีอยู่ ๔ ประเภทด้วยกัน ซึ่งมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ดังที่กล่าวว่า “ย่อมมีเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว” หมายความว่า สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาในโลกย่อมดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารด้วยกันทั้งนั้น ถ้าขาดอาหารก็จะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้ ส่วนอีกคำกล่าวหนึ่งว่า “เพื่ออนุเคราะห์เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด” หมายความว่า อาหารมีส่วนช่วยให้สัตว์ที่จะต้องไปเกิดในชาติหนึ่งนั้น หมายถึง เป็นเสบียงหรือบุญกุศลที่สัตว์จะไปเกิดในภพภูมิจะต้องสั่งสมให้มีขึ้นในจิตใจนั่นเอง อาหารดังกล่าว หมายถึง มโนสัญเจตนาหาร และวิญญูณาหาร เพราะเป็นส่วนที่กล่าวถึงอาหารภายในจิตใจของสิ่งมีชีวิตหรือสัตว์นั่นเอง

การเกิดขึ้นของอาหาร คำกล่าวอธิบายของพระสารีบุตรข้างต้นว่า “เพราะตัณหาเกิด เหตุเกิดแห่งอาหารจึงมี” แสดงให้เห็นว่า อาหารนั้นมีตัณหาเป็นเหตุ มีตัณหาเป็นที่ตั้งขึ้น มีตัณหาเป็นกำเนิด มีตัณหาเป็นแดนเกิด ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยโดยมีตัณหาเป็นตัวเหตุให้เกิดขึ้น สิ่งทั้งหลายจะเกิดขึ้นตามมาและสืบเนื่องเป็นเหตุปัจจัยต่อ ๆ กันตามวงเวียนแห่งปฏิจัสสมุปบาท เมื่อต้องการดับ จะต้องดับที่ตัณหานั่นเอง

การดับของอาหาร คำกล่าวอธิบายของพระสารีบุตรข้างต้นว่า “เพราะตัณหาดับ ความดับแห่งอาหารจึงมี” หมายความว่า การจะดับอาหารนั้นจะต้องดับอวิชชาเป็นจุดเริ่มต้น ตามหลักปฏิจัสสมุปบาท หรือจะเริ่มดับที่ตัณหาก็ได้ ดังคำกล่าวของพระสารีบุตรข้างต้น

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร คำกล่าวของพระสารีบุตรข้างต้นว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร คือ ๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ ๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ปัญหา^{๒๑๒}

กล่าวโดยสรุปแล้วการเกิดของอาหารเกิดจากตัณหาเกิด การดับของอาหารเกิดจากตัณหาดับ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารก็อาศัยอริยมรรคมีองค์ ๘ ช่วยดับเท่านั้น

สรุปแล้ว หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร ได้ศึกษาถึงอาหาร ๔ ในพระพุทธศาสนาเกรวาท ข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร โภชนะวรรคที่ ๔ ๑๐ สิกขาบท

^{๒๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๒๕๓ หน้า ๒๑๕.

โภชนปฏิบัติยังยุคที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมรับบิณฑบาต และเสขียวัตรในการฉันอาหาร ๓๐ สิกขาบท การแสวงหาอาหารในพระพุทธศาสนาเถรวาท โภชนเมตต์ตัญญูตา อาหารกับการเจริญกรรมฐาน อาหารกับการกำหนดรู้ด้วยปริญา ๓ ธรรมอย่างหนึ่งเป็นอาหารของธรรมอีกอย่างหนึ่ง และการเกิด คับของอาหารในพระพุทธศาสนา ทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้มีรายละเอียดสำคัญ ๆ ไว้ในแต่ละหัวข้อดังได้กล่าวไปแล้วในข้างต้น

๒.๒ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์

อาหาร (foods) หมายถึง สิ่งที่เรากินและดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของอาหารไว้อีกว่า อาหารเป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกาย ได้แก่ ธัญพืช เผือก มัน แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ในอาหารเหล่านั้นมีองค์ประกอบภายในเป็นสารเคมีอินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สารเคมีที่มีอยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น ๖ พวก คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ^{๒๑๓}

เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันของทุกคน และเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารให้ถูกต้องประเทศไทยจึงได้มีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามสารอาหารและลักษณะของอาหารออกเป็น ๕ หมู่ด้วยกัน โดยรวมอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันมาไว้ในหมู่เดียวกัน เรียกว่า อาหารหลัก ๕ หมู่ เพื่อให้สามารถพิจารณาได้ว่า ได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย^{๒๑๔}

๒.๒.๑ อาหารหลัก ๕ หมู่ ประกอบด้วย

อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง ไนอาซิน เหล็ก สังกะสี ประโยชน์ที่สำคัญ คือ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ซึ่งเสื่อมสภาพไม่ว่าจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วยให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดเชื้อ และให้พลังงานแก่ร่างกาย^{๒๑๕}

^{๒๑๓} อัจฉรา ดลวิฑิตกุล, **พื้นฐานโภชนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๒๑๔} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๖.

^{๒๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

อาหารหมู่ที่ ๒ ได้แก่ ข้าว น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน แป้ง และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ สารอาหารที่มีมาก คือ คาร์โบไฮเดรต ดังนั้นอาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย การบริโภคอาหารในหมู่นี้ ควรเลือกบริโภคที่ยังคงสภาพตามธรรมชาติ เช่น หัวเผือก หัวมัน ข้าวโพด เมล็ดธัญพืชที่ยังไม่ผ่านการขัดสี เพราะอาหารที่ผ่านการขัดสีจนขาว เช่น ข้าวขาว แป้งขาว ก๋วยเตี๋ยวเส้นขาว ขนมปังขาว ฯลฯ นอกจากใยอาหาร และน้ำมันตามธรรมชาติจะถูกขจัดออกไปในขั้นตอนการขัดสี หรือการทำให้ขาวแล้ววิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่จะถูกขจัดออกไปด้วยเช่นกัน^{๒๑๖}

อาหารหมู่ที่ ๓ ได้แก่ ผักต่าง ๆ อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้วิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และผิวพรรณ ป้องกันโรคหัวใจ โรคต่อกระดูก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ นอกจากนี้แร่ธาตุและวิตามินที่มีอยู่จะช่วยเสริมทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ตลอดจนช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่นได้เต็มที่ นอกจากนี้ในผักยังมีใยอาหารซึ่งมีประโยชน์มาก เพราะใยอาหารจะถูกขับถ่ายออกมาในอุจจาระ ทำให้ระบบการขับถ่ายของลำไส้เป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ใยอาหารยังทำหน้าที่ดูดซับสารที่อาจเป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งอาจจะปนเปื้อนมากับอาหาร หรือสารพิษที่เกิดขึ้นจากแบคทีเรียในลำไส้อีกด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเสี่ยงพิษน้อยลง และการมีกากในลำไส้ก็จะช่วยให้ลำไส้ได้ออกกำลังสม่ำเสมอในการขับถ่ายของเสียเป็นประจำทุกวัน ซึ่งจะมีผลทำให้ลำไส้แข็งแรง^{๒๑๗}

อาหารหมู่ที่ ๔ ได้แก่ ผลไม้ประเภทต่าง ๆ อาหารประเภทนี้เป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารพวกวิตามินเป็นสำคัญ โดยเฉพาะวิตามินซี รวมทั้งยังได้รับเกลือแร่ เช่นเดียวกับผักจึงถือเป็นอาหารป้องกันโรค (protective foods) ด้วย นอกจากนั้นยังให้กากอาหารช่วยในการระบายท้อง ในสหรัฐอเมริกาจัดอาหารพวกผักและผลไม้รวมไว้ในหมู่เดียวกัน สำหรับประเทศไทยรูปแบบการบริโภคไม่เหมือนต่างประเทศ เพราะเรากินผักเป็นอาหารคาว ผลไม้เป็นอาหารหวาน ของหวานที่รับประทานส่วนใหญ่มักเป็นขนม ทำให้ได้แป้งและน้ำตาลมากกว่าผลไม้ ถ้าวรวมผักและผลไม้เข้าเป็นหมู่เดียวกัน อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าสามารถกินผักหรือผลไม้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้รับวิตามินเหมือนกัน นอกจากนั้นการบริโภคผลไม้ส่วนใหญ่จะรับประทานในรูปของสดซึ่งทำให้ได้วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินละลายในน้ำที่สูญเสียได้ง่ายเมื่อโดนความร้อน ส่วนการรับประทานผักจะรับประทานในรูปที่ผ่านความร้อนเป็นส่วนใหญ่ทำให้สูญเสียวิตามินดังกล่าว จึงได้แยกผลไม้

^{๒๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖-๒๑๗.

^{๒๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๗.

เป็นหมู่ที่ ๔ เพื่อเน้นให้ร่างกายได้รับวิตามินตามความเหมาะสมของร่างกาย ประโยชน์ของผลไม้ จะช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สดชื่น บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยต์ตา เหงือก และฟัน เช่นเดียวกับผัก นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็น แหล่งของสารต้านออกซิเดชัน เช่น สารไบโอฟลาโวนอยด์ และวิตามินซี ซึ่งช่วยป้องกันโรคไม่ ติดต่อกัน เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ^{๒๑๘}

อาหารหมู่ที่ ๕ ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากสัตว์และจากพืช จากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันหมู เนย และไขมันที่แทรกอยู่ในอาหาร หรือเนื่อสัตว์ติดมัน ครีมในนม เป็นต้น จากพืช ได้แก่ กะทิ น้ำมันจากถั่ว มะพร้าว งา ข้าวโพด เป็นต้น อาหารหมู่นี้มีสารอาหารไขมันสูง เป็นแหล่งอาหารที่ให้ พลังงาน ทั้งในการเติบโตในเด็กและให้พลังงานในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะงาน หนัก หรืองานที่ต้องใช้เวลาทำงาน เช่น กรรมกรแบกหาม ช่างไม้ นักกีฬา เป็นต้น พลังงานที่ได้จาก ไขมันและน้ำมันที่กินในปริมาณที่พอเหมาะ ร่างกายก็จะสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณใต้ผิวหนัง และรอบ ๆ อวัยวะต่าง ๆ ไขมันจะทำหน้าที่ปกป้องอวัยวะต่าง ๆ ไปในตัวด้วย นอกจากนี้ไขมันยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย และถ้าเกิดการขาดอาหารขึ้นไขมันก็จะ เป็น พลังงานสะสมที่ร่างกายจะนำมาใช้ในระยะเวลา เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง กินอาหารไม่ได้ ร่างกายก็ จะให้ไขมันเป็นพลังงาน แต่ถ้ากินอาหารไขมันมากเกินไป ไขมันจะสะสมมากตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น^{๒๑๙}

อาหาร ๕ หมู่ที่มีกำหนดขึ้นสำหรับคนไทยนี้ ถ้าคนไทยกินอาหารทั้ง ๕ หมู่ครบถ้วน เป็นประจำทุกวัน โดยได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ก็ควรจะได้สารอาหารทุก อย่างพอกับที่ร่างกายต้องการ โดยไม่ต้องกินวิตามินเสริมโดยไม่จำเป็น อาหารหมู่ต่าง ๆ นี้จะกิน ทดแทนกันไม่ได้ นอกจากจะกินในหมู่เดียวกันทดแทนกันเท่านั้น การรับประทานอาหารเพียงพอบางหมู่ หรือรับประทานเฉพาะหมู่ที่ตนเองชอบเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอื่น ๆ ไป ด้วย ตัวอย่างอาหารที่มีอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ คือ ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ น่องไก่ทอด ส้ม

๒.๒.๒ บทบาท และหน้าที่ของสารอาหาร

อาหารถ้าแบ่งตามองค์ประกอบภายในที่เป็นสารอาหารอยู่ในอาหาร แบ่งออกได้ เป็น ๖ พวก คือ^{๒๒๐}

^{๒๑๘} อัจฉรา คลวิทยาคุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, อ่างแก้ว, หน้า ๑๑.

^{๒๑๙} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแก้ว, หน้า ๒๑๗.

^{๒๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๗.

๑) คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates)

๒) โปรตีน (Protein)

๓) ลิพิด (Lipid)

๔) เกลือแร่ (Minerals)

๕) วิตามิน (Vitamins)

๖) น้ำ (Water)

๑) **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารหลักที่สำคัญในการให้พลังงาน เพื่อนำไปบำรุงรักษาเนื้อเยื่อ และการทำงานต่าง ๆ คาร์โบไฮเดรต คือ น้ำตาล หรือพวกลูกประกอบเชิงซ้อน (แป้งและใยอาหาร) ซึ่งประกอบขึ้นโดยการเชื่อมกันของพวกน้ำตาลต่าง ๆ คาร์โบไฮเดรตประกอบด้วยคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน คาร์โบไฮเดรต เมื่อถูกสิ่งมีชีวิตกินเข้าไปจะถูกย่อยสลายจนในที่สุดได้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และน้ำ และปล่อยพลังงานที่แฝงอยู่ในโมเลกุลออกมาในรูปของพลังเคมี^{๒๒๐} อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตมีมากในเมล็ดธัญพืชหรือเมล็ดข้าวแทบทุกชนิด และยังมีในแป้งและผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากข้าว แป้ง และน้ำตาล โดยคาร์โบไฮเดรตมีมากที่สุดในน้ำตาลทรายขาว (sucrose) คือ เกือบร้อยละ ๑๐๐ เมล็ดข้าวเจ้า ข้าวเหนียวมีคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ ๘๐ (เมล็ดข้าวแทบทุกชนิดมีคาร์โบไฮเดรตสูง ยกเว้นข้าวโพดมีคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ ๑๕) คาร์โบไฮเดรตในเมล็ดข้าวเป็นพวกแป้ง (starch) สำหรับแป้งที่ทำจากเมล็ดข้าวต่าง ๆ รวมทั้งแป้งมันสำปะหลัง แป้งถั่วเขียว เส้นก๋วยเตี๋ยวมียคาร์โบไฮเดรตสูงใกล้เคียงกับเมล็ดข้าว นอกจากนั้นผลผลิตทางอุตสาหกรรมยังเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญอีกแหล่งหนึ่ง เช่น น้ำตาลทราย น้ำอัดลม กลูโคส เครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์อาหารชนิดอื่น ๆ ที่มีการเติมน้ำตาล

บทบาทและหน้าที่ของคาร์โบไฮเดรต

(๑) ให้พลังงานและความร้อน คาร์โบไฮเดรตจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานในการดำรงชีวิต ร่างกายจะใช้กลูโคสที่ได้จากการย่อยคาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานในร่างกาย รวมทั้งสมองที่ใช้พลังงานในรูปของกลูโคสเป็นพลังงานเพียงอย่างเดียว ดังนั้นถ้าร่างกายขาดกลูโคสทำให้เกิดภาวะไฮโปไกลซีเมีย ร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลีย ตาลาย ง่วงนอน เนื้อตัวสั่น และหมดสติ สมองจะถูกทำลาย ถ้าเป็นบ่อยจะทำให้ระดับสติปัญญาต่ำลง และเป็นอัมพาตได้ คาร์โบไฮเดรต ๑ กรัมจะให้พลังงาน ๔ แคลอรี

^{๒๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

(๒) ช่วยทำให้ไขมันเผาไหม้สมบูรณ์ ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานหลัก เมื่อใดที่ร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตจะเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานในรูปของกลูโคสแทน แต่ในกระบวนการเปลี่ยนจะต้องใช้คาร์โบไฮเดรตช่วยให้เกิดการเผาไหม้ที่สมบูรณ์ ถ้ามีปริมาณคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอจะเกิดการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดภาวะความเป็นกรดสูงในเลือด อวัยวะในร่างกายจะทำงานผิดปกติ

(๓) ช่วยประหยัดการใช้โปรตีนของร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ ร่างกายจะนำโปรตีนมาเผาผลาญให้เกิดพลังงานแทนการนำโปรตีนไปเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งเป็นหน้าที่หลักของโปรตีน ทำให้โปรตีนทำงานไม่เต็มที่ เมื่อเทียบราคาโปรตีนจะมีราคาแพงกว่าคาร์โบไฮเดรตค่อนข้างมาก ดังนั้นการที่ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตเพียงพอจึงช่วยสงวนการนำโปรตีนไปใช้เป็นพลังงานได้

(๔) ช่วยการทำงานของลำไส้ คาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้จะไม่ให้พลังงานแก่ร่างกายหรือที่เรียกว่า ใยอาหาร ในกรณีที่เรากินอาหารที่มีใยอาหารมากปริมาณกากอาหารก็จะมียาก ซึ่งใยอาหารนี้เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ดูดน้ำได้ดี จึงช่วยเพิ่มปริมาณของกากอาหาร ทำให้มีการขับถ่ายบ่อยขึ้น และอุจจาระเหลว นอกจากกรดที่เกิดจากการหมักใยอาหารของแบคทีเรียในกระเพาะอาหารจะช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวยืดหดตัวช่วยเร่งให้กากอาหารเคลื่อนที่เร็วขึ้น และก๊าซที่เกิดขึ้นยังช่วยเพิ่มความดันในบริเวณลำไส้ใหญ่ตอนล่าง ซึ่งเมื่อความดันถึงระดับหนึ่งระบบประสาทจะสั่งการให้มีการขับถ่ายอาหารออกมา คาร์โบไฮเดรตส่วนที่เป็นใยอาหารจึงมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปโดยปกติ

(๕) ช่วยรักษาสภาพของร่างกายให้คงที่ ในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายของคนปกติจะมีระดับน้ำตาลในเลือด ๗๐-๑๐๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หรือเลือด ๑๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตรมีน้ำตาล ๗๐-๑๐๐ มิลลิกรัม ถ้าระดับน้ำตาลสูงผิดปกติจะเป็นอาการของโรคเบาหวาน ถ้าต่ำกว่าปกติทำให้เกิดการชักและช็อคหรือหมดสติได้

(๖) ช่วยทำลายพิษที่ปนเปื้อนในร่างกาย ดับจะทำปฏิกิริยาร่วมกับคาร์โบไฮเดรตในการกำจัดสารพิษที่ปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายให้กลายเป็นสารที่มีพิษน้อยลงหรือไม่เป็นพิษ และถูกขับถ่ายออกจากร่างกายทางปัสสาวะหรือทางอุจจาระ

(๗) สามารถเปลี่ยนเป็นไขมันและกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็นแก่ร่างกายได้ เมื่อร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตเหลือใช้จากพลังงานในการทำงานของร่างกายแล้ว คาร์โบไฮเดรตสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันและกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็นแก่ร่างกายได้ เมื่อร่างกายขาดสารอาหารดังกล่าว^{๒๒๒}

^{๒๒๒} อัจฉรา ดลวิทยาคูณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๒-๒๓, ๒๖-๒๗.

ความต้องการคาร์โบไฮเดรตของร่างกาย

เนื่องจากร่างกายเก็บสะสมคาร์โบไฮเดรตได้ในปริมาณจำกัด ดังนั้นร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตเป็นประจำ และในปริมาณที่เพียงพอเพื่อให้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งตามปกติในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายควรได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ ๕๐-๕๕ ของพลังงานทั้งหมด ซึ่งคิดเป็นคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ กรัม ร่างกายไม่ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า ๑๐๐ กรัม สำหรับใยอาหาร ปัจจุบันนี้ยังไม่มีการกำหนดปริมาณใยอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวันอย่างแน่นอน ทั้งนี้เนื่องจากพืชต่างชนิดกันมีปริมาณและชนิดของใยอาหารที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปแล้วปริมาณใยอาหารที่ร่างกายควรได้รับต่อการบริโภคหนึ่งวันจะอยู่ในช่วงราว ๒๕-๓๕ กรัม^{๒๒๓}

๒) โปรตีน โปรตีนเป็นสารประกอบไนโตรเจนอินทรีย์ที่มีอยู่ทั้งในพืชและสัตว์ โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีมากในร่างกายเป็นที่สองรองลงมาจากน้ำ มีอยู่ในร่างกายประมาณร้อยละ ๑๕-๒๕ เป็นสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการ เพราะต้องเอาไปใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญของร่างกายทั้งในด้านโครงสร้าง เช่น องค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ ฮีโมโกลบิน และเป็นตัวควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติและต่อสู้เชื้อโรค เช่น เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ ฮอร์โมน และแอนติบอดี ส่วนของร่างกายที่มีการเสื่อมสลายอยู่เสมอก็ต้องการโปรตีนเข้าไปซ่อมแซม เช่น เม็ดเลือดแดง ผิวหนัง เป็นต้น^{๒๒๔} อาหารโปรตีนได้จากสัตว์เป็นส่วนใหญ่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์จัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ส่วนโปรตีนจากพืชเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์ยกเว้นถั่วเหลือง เนื่องจากโปรตีนจากพืชมีปริมาณกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบถ้วน หรือมีสัดส่วนไม่เหมาะสม ในอาหารควรประกอบด้วยโปรตีนจากสัตว์และพืชในสัดส่วนประมาณ ๕๐ : ๕๐ ซึ่งถือว่าร่างกายได้รับโปรตีนคุณภาพดี^{๒๒๕} โปรตีนที่ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายครบทุกชนิดในสัดส่วนพอเหมาะ และมีปริมาณที่เพียงพอที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต และดำรงชีวิตได้ เช่น โปรตีนในนม ไข่ เนื้อสัตว์ และถั่วเหลือง ส่วนโปรตีนที่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายไม่ครบถ้วน หรือมีกรดอะมิโนครบถ้วน

^{๒๒๓} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ มหาวิทยาลัยศึกษาทั่วไป, *อาหารเพื่อมนุษยชาติ*, อ่างแล้ว, หน้า ๑๗๕.

^{๒๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๒๒๕} อัจฉรา คลวิทยาคุณ, *พื้นฐานโภชนาการ*, อ่างแล้ว, หน้า ๓๕.

แต่มีสัดส่วนที่ไม่สมดุลไม่เพียงพอที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโตและดำรงชีวิตได้ ส่วนมากได้จากธัญพืช เช่น ข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ถั่ว และเนื้อผัสดัด เป็นต้น^{๒๒๖}

บทบาทและหน้าที่ของโปรตีน

(๑) สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โปรตีนในอาหารจะถูกย่อยเป็นกรดอะมิโนในร่างกาย และถูกดูดซึมไปใช้สังเคราะห์เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของร่างกาย เช่น เป็นเนื้อเยื่อ โครงสร้างของกระดูก ผนังเส้นเลือด เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ในเด็กจะมีการสร้างเนื้อเยื่อเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ในผู้ใหญ่ที่ร่างกายหยุดเติบโตยังจำเป็นต้องใช้โปรตีนในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อให้สามารถคงอยู่ เช่น สำหรับการสร้างผม เล็บ หรือผิวหนังชั้นนอกที่หมดอายุแล้วหลุดไปให้งอกขึ้นมาใหม่แทน ในหญิงตั้งครรภ์ต้องใช้โปรตีนสร้างเซลล์ของทารกในครรภ์ และซ่อมแซมเนื้อเยื่อในร่างกายของมารดา เป็นต้น โปรตีนในเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีลักษณะต่างกันตามประโยชน์ใช้สอยของร่างกาย

(๒) สร้างสารควบคุมการทำงานของร่างกาย ซึ่งเป็นสารที่สร้างจากโปรตีน ประกอบด้วย น้ำย่อย จำเป็นสำหรับการย่อยอาหาร รวมทั้งที่ใช้ในการเผาผลาญอาหาร น้ำย่อยทุกชนิดในระบบการย่อยอาหาร และในปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกายจัดเป็นโปรตีนทั้งสิ้น ฮอร์โมนทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างปกติ ฮอร์โมนทุกชนิดเป็นตัวควบคุมการเกิดเมแทบอลิซึมของร่างกาย ฮอร์โมนหลายชนิดเป็นโปรตีน เช่น อินซูลิน และ Growth hormone เป็นต้น สารภูมิคุ้มกันเป็นโปรตีนที่อยู่ในเลือด ทำหน้าที่จับสารแปลกปลอม เช่น ไวรัส แบคทีเรีย หรือสารอื่นๆ ที่แปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

(๓) รักษาสมดุลของกรด ต่างในร่างกายให้คงที่ เนื่องจากกรดอะมิโนเกิดจากรวมตัวของคาร์บอกซิลที่มีฤทธิ์เป็นกรด และหมู่เอมีนที่มีฤทธิ์เป็นด่าง โปรตีนจึงมีสมบัติทั้งเป็นกรด-ด่าง ช่วยรักษาสมดุลของกรด-ด่างของร่างกายได้ ซึ่งมีความสำคัญต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ภายในร่างกาย การรักษาความเป็นกรด-ด่างให้คงที่ได้ เกิดจากโปรตีนในน้ำเลือด และฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดเป็นสาร โปรตีนที่มีสมบัติเป็นทั้งกรดและด่าง จึงสามารถทำปฏิกิริยากับกรดและด่างในร่างกายได้ทั้งสองอย่าง นอกจากนี้ฮีโมโกลบินยังสามารถนำเอาของเสียหรือคาร์บอนไดออกไซด์ที่ได้จากกระบวนการเมแทบอลิซึมของร่างกายไปขับออกที่ปอด เพื่อป้องกันไม่ให้คาร์บอนไดออกไซด์สะสมในเลือด เพราะเมื่อคาร์บอนไดออกไซด์ละลายน้ำจะมีฤทธิ์เป็นกรด เมื่อ

^{๒๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓-๓๔.

สะสมในเลือดทำให้เลือดมีสภาพเป็นกรด ส่งผลให้ของเหลวภายในร่างกายทำงานผิดปกติ รวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ

(๔) รักษาคุณของน้ำในร่างกาย โปรตีนในเลือดมีส่วนช่วยควบคุมการแลกเปลี่ยนหรือการเคลื่อนที่ของของเหลวระหว่างเลือดกับเซลล์ โปรตีนเป็นสารที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่ไม่สามารถผ่านผนังเลือดได้ ผิดกับน้ำและสารอื่น ๆ ที่ละลายในรูปของสารละลายซึ่งสามารถผ่านเส้นเลือดได้โดยอิสระ การที่โปรตีน (ส่วนใหญ่ คือ แอลบูมิน) คงอยู่ในเลือดทำให้เกิดความดันออสโมติกขึ้น ซึ่งช่วยให้น้ำคงอยู่ในเส้นเลือด จึงช่วยควบคุมความเข้มข้นของเลือด และคุณของน้ำในร่างกายให้คงที่ ในคนหรือสัตว์ที่มีโปรตีนในเลือดต่ำความดันออสโมติกในเส้นเลือดจะต่ำลง เมื่อความดันเลือดสูงกว่าความดันออสโมติกน้ำจะออกจากเลือดไปสะสมในของเหลวที่อยู่รอบ ๆ เซลล์มากผิดปกติ ทำให้เกิดการบวม

(๕) ให้พลังงานแก่ร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับพลังงานจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่พอ จะใช้พลังงานจากโปรตีน โดยโปรตีน ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี ในกรณีที่โปรตีนมากเกินไปความต้องการของร่างกายที่จะนำไปสร้างเนื้อเยื่อหรือพลังงานแล้ว โปรตีนส่วนที่เหลือนี้สามารถเปลี่ยนเป็นไขมันในเนื้อเยื่อของร่างกายที่ตบ

(๖) ช่วยกำจัดสารพิษบางอย่าง เช่น ถ้าร่างกายได้รับกรดเบนโซอิกที่ใช้เป็นสารกันบูดในอาหารกระป๋องที่เป็นพิษต่อร่างกาย ตับมีหน้าที่ทำลายโดยรวมกับกรดอะมิโนไกลซีนให้กลายเป็นกรดที่กำจัดออกจากร่างกายทางปัสสาวะได้

(๗) เปลี่ยนเป็นสารชนิดอื่น ๆ ได้ เช่น เปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรต หรือกรดไขมันที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้ตามความต้องการของร่างกาย หรือเปลี่ยนเป็นวิตามิน เช่น กรดอะมิโนทริพโทเฟนสามารถเปลี่ยนเป็นไนอะซินได้ถ้ามีวิตามินบีหกพอเพียง

(๘) ช่วยป้องกันโรคไขมันสะสมมากผิดปกติ เด็กที่เป็นโรคขาดสารโปรตีนมักมีไขมันสะสมมากผิดปกติที่ตับ และเมื่อรักษาด้วยอาหารที่มีโปรตีนประเภทสมบูรณ์อาการดังกล่าวจะหายไป^{๒๒๗}

ความต้องการโปรตีนของร่างกาย

ปริมาณของโปรตีนที่แต่ละบุคคลต้องการจะเท่ากับปริมาณน้อยที่สุดที่ร่างกายสามารถรักษาสมดุลของไนโตรเจนที่สูญเสียออกจากร่างกาย และเพื่อรักษาสภาพสมดุลของพลังงาน ทั้งนี้เนื่องจากโปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมในรูปของโปรตีน เมื่อร่างกายได้รับ

^{๒๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔-๓๕.

โปรตีนมากเกินไปความต้องการที่จะนำไปสร้างเนื้อเยื่อหรือพลังงานแล้ว โปรตีนส่วนที่เหลือนี้จะเปลี่ยนเป็นไขมันในเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตับ ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นที่จะบริโภคโปรตีนในปริมาณที่มากเกินไปจากร่างกายที่ต้องการ ความต้องการโปรตีนจะแตกต่างกันตาม เพศ อายุ ขนาดของร่างกาย กิจกรรมที่ทำ และยังขึ้นอยู่กับคุณภาพของอาหาร โปรตีนที่บริโภค ตลอดจนความสามารถในการย่อยโปรตีนด้วย แต่อย่างไรก็ตามปริมาณความต้องการโปรตีนของคนไทยจะปรากฏดังต่อไปนี้

ปริมาณความต้องการโปรตีนที่ควรได้รับแต่ละวันจะลดลงตามอายุ ช่วงทารกความต้องการโปรตีนเมื่อคิดเป็นกรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมจะมากกว่าในวัยอื่น คือ ในช่วง ๓-๕ เดือน จะประมาณ ๒.๑๘ กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ปริมาณโปรตีนที่ต้องการจะลดลงเหลือเพียง ๐.๘๘ กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะเด็กต้องการโปรตีนไปสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในการเจริญเติบโต และเพื่อป้องกันโรคขาดโปรตีนด้วย สำหรับในวัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๕ ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเช่นเดียวกัน แต่อัตราการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงจะแตกต่างกัน ดังนั้นปริมาณความต้องการโปรตีนจึงแตกต่างกันเล็กน้อย คือ ชาย ๑.๑๘-๑.๐๖ กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน หญิง ๑.๑๘-๐.๘๔ กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่การเจริญเติบโตได้หยุดแล้ว แต่ก็ยังต้องการโปรตีนไว้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอไป ในหญิงตั้งครรภ์ความต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้นอีกวันละ ๗ กรัม เพื่อรักษาสุขภาพสมดุลของไนโตรเจนของร่างกายเพื่อสร้างเนื้อเยื่อของทารก รก เนื้อเยื่อของแม่ และโลหิต สำหรับหญิงให้นมบุตรต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้นอีกวันละ ๑๕ กรัมในระยะ ๖ เดือนแรก และ ๑๔ กรัมในระยะ ๖ เดือนที่สอง เพื่อใช้ในการผลิตน้ำนม^{๒๒๘}

๓) ลิพิด คือ ชื่อทางเคมีของกลุ่มสารอินทรีย์ชนิดหนึ่งที่ไม่ละลายน้ำ เรียกกันทั่วไปว่าไขมันและน้ำมัน ลิพิดประกอบด้วย คาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน น้ำมัน และไขมันมีสมบัติที่สำคัญ คือ ไม่ละลายน้ำแต่ละลายในตัวทำละลายไขมัน เช่น อีเทอร์ คลอโรฟอร์ม และเบนซีน เป็นต้น ลิพิดพบมากในธรรมชาติ ในเนื้อเยื่อของสัตว์และพืช^{๒๒๙} ลิพิดที่สำคัญทางโภชนาการได้แก่

ก. กรดไขมันสามารถแบ่งเป็นประเภทตามความอิ่มตัวได้ ๒ ประเภท คือ

^{๒๒๘} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ มหาวิทยาลัยศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๓, ๑๘๔.

^{๒๒๙} อัจฉรา ดลวิฑูคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๔๑.

(๑) กรดไขมันอิ่มตัว หมายถึง กรดไขมันที่คาร์บอนในโมเลกุล มีไฮโดรเจนจับเกาะอยู่เต็มที่แล้วไม่สามารถจะรับไฮโดรเจนเข้าไปในโมเลกุลได้อีก แขนของคาร์บอนจะเป็นแขนเดี่ยวส่วนมากจะอยู่ในสภาพของไขมันซึ่งแข็งง่ายเมื่อถูกความเย็นเพียงเล็กน้อย ไขมันของสัตว์บก เช่น ไขมันวัว ไขมันหมู จะมีกรดไขมันอิ่มตัวมากกว่าไขมันที่มาจากอาหารพวกพืชและปลา ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก บทบาทของกรดไขมันอิ่มตัว คือ มีผลในการเพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือด จึงเร่งความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

(๒) กรดไขมันไม่อิ่มตัว หมายถึง กรดไขมันที่คาร์บอนในโมเลกุลมีไฮโดรเจนจับเกาะไม่เต็มที สามารถรับไฮโดรเจนเข้าไปในโมเลกุลได้อีก แขนของคาร์บอนมีทั้งแขนเดี่ยวและแขนคู่ ส่วนมากจะอยู่ในสภาพของน้ำมัน ซึ่งเป็นของเหลว กรดไขมันไม่อิ่มตัวนี้มักเกิดการออกซิเดชันขึ้นได้ง่าย เมื่อถูกออกซิเดชันจะทำให้เกิดการหืน ซึ่งทำให้รสและกลิ่นผิดไป นอกจากนี้ทำให้วิตามินที่ละลายในไขมันเสียไปด้วย คือ วิตามินเอ วิตามินอี และวิตามินเค กรดไขมันไม่อิ่มตัวนี้พบมากในน้ำมันพืช น้ำมันปลา และสัตว์ทะเลทั่วไป น้ำมันปลาเป็นน้ำมันที่สกัดจากเนื้อปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลาโอ ปลาซาบะ ปลาทูน่า มีปลาน้ำจืดชนิดเดียว คือ ปลาแซลมอนที่ให้น้ำมันปลาที่ดี น้ำมันตับปลาไม่ใช่ น้ำมันปลาเพราะในตับของสัตว์ทุกชนิดมีคอเลสเตอรอลสูง น้ำมันปลาและเนื้อปลาทะเลมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า ๓ น้ำมันปลานอกจากให้พลังงานกับร่างกายคล้ายไขมันทั่วไปแล้วยังสามารถช่วยป้องกันการตีบตันและการแข็งตัวของเลือดในหลอดเลือดหัวใจได้ดีกว่าน้ำมันชนิดอื่น

ข. ฟอสโฟลิพิด มีในเซลล์พืชและสัตว์ทุกชนิด มีปริมาณมากเป็นที่สองรองจากกรดไขมัน ฟอสโฟลิพิดเป็นโครงสร้าง (รวมกับโปรตีน) ของผนังเซลล์และเซลล์ออร์แกเนลล์ เป็นที่ให้โปรตีนและส่วนของโปรตีนเอ็นไซม์ยึดติดให้ถูกแบบและควบคุมเกี่ยวกับความปกติของเซลล์มากกว่าที่จะเป็นไขมันที่สะสม ร่างกายจะไม่นำเอาไปเผาผลาญเป็นพลังงาน แม้ในขณะอดอาหาร ฟอสโฟลิพิดจำเป็นสำหรับการย่อย การดูดซึม และการขนส่งอาหารจำพวกไขมัน และช่วยทำให้เซลล์สามารถนำกรดไขมันไปใช้ได้เร็วขึ้น และเป็นส่วนประกอบของเลือด ช่วยหล่อลื่นพื้นผิว เช่น เคลือบด้านในของถุงลมปอด ทำให้ผนังของถุงลมไม่ติดกันขณะหายใจ

ค. คอเลสเตอรอล เป็นสารอาหารประเภทไขมันที่มีสูตรโครงสร้างเป็นสเตอรอล ไม่สามารถให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่มีความสำคัญต่อร่างกาย ตามปกติร่างกายจะสร้างคอเลสเตอรอลที่ตับ ปริมาณคอเลสเตอรอลขึ้นอยู่กับอาหารที่กินเข้าไป คอเลสเตอรอลจะขับถ่ายออกมาทางอุจจาระและปัสสาวะ และถูกขับออกมาเพียงนิดเดียว ตามปกติระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของคนอายุ ๒๐-๕๐ ปี ไม่ควรเกิน ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถ้าระดับคอเลสเตอรอลอยู่ระหว่าง ๒๐๐-๒๓๕ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ถ้าสูงกว่า ๒๔๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะมี

ความเสี่ยงสูงมากต่อการเป็นโรคหัวใจ คอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบของเซลล์ โดยเฉพาะเซลล์ของระบบประสาท เป็นสารต้นในการเปลี่ยนเป็นวิตามินดี ๓ ในผิวหนังเมื่อถูกแสงอัลตราไวโอเล็ต เป็นฉนวนของเส้นใยประสาท

ง. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นรูปของไขมันที่มนุษย์บริโภคมากที่สุด และเป็นไขมันที่พบในเลือดของมนุษย์ ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดใช้เป็นเกณฑ์หนึ่งในการวินิจฉัยว่า บุคคลผู้นั้นอยู่ในภาวะไขมันในเลือดสูงหรือไม่ ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดตามปกติไม่ควรเกิน ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถ้าอยู่ระหว่าง ๒๐๐-๓๕๕ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดปานกลาง แต่ถ้ามากกว่า ๔๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรจะมีความเสี่ยงสูงมาก ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์ ๒ ทาง คือ จากอาหารไขมันที่บริโภคเข้าไป และจากการสังเคราะห์ที่ตับจากอาหารแป้งที่บริโภคเข้าไป^{๒๓๐}

บทบาทและหน้าที่ของลิพิด

(๑) เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างผนังเซลล์ เซลล์ในร่างกายทั้งหมดจะประกอบด้วยไขมัน

(๒) เป็นองค์ประกอบของเส้นใยประสาทชนิดที่มีเนื้อเยื่อไมอีลินหุ้ม ช่วยให้การนำกระแสประสาทได้เร็วขึ้น

(๓) เป็นแหล่งของพลังงาน ในภาวะปกติไขมันจะให้พลังงานร้อยละ ๔๐ ของพลังงานทั้งหมด แต่ในภาวะอดอาหารจะให้พลังงานเกือบร้อยละ ๑๐๐ จากไขมันที่สะสมไว้ในเนื้อเยื่อ ไขมันที่ได้ผิวหนังในช่องท้องรอบ ๆ อวัยวะภายใน และแทรกอยู่ทั่วไปในกล้ามเนื้อ

(๔) เป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็น ซึ่งเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างผนังเซลล์ และใช้ในการสร้างเซลล์สมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กก่อนคลอด

(๕) เป็นตัวทำละลายของวิตามินที่ละลายในไขมัน และช่วยในการดูดซึมของวิตามินเหล่านั้น ถ้าร่างกายไม่ได้ไขมัน วิตามินเหล่านี้จะเข้าไปไม่ได้

(๖) ควบคุมการเมแทบอลิซึมของไลโปโปรตีน ทำให้สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือด โดยจะเร่งการเผาผลาญคอเลสเตอรอลไปเป็นน้ำดี และลดการหลั่งของคอเลสเตอรอลที่มีการจับกับผนังหลอดเลือดทำให้ตีบตัน

(๗) เป็นสารตั้งต้นวิตามินดี และฮอร์โมนบางชนิด

^{๒๓๐} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิทยาศาสตร์ทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๓-๑๘๖, ๑๘๘.

(๘) ฟอสโฟลิพิด ทำหน้าที่เป็นอิมัลซิไฟอิงเอเจนต์ที่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นตัวสำคัญในการย่อยและดูดซึมไขมัน และช่วยให้เซลล์นำเอากรดไขมันไปใช้ได้

(๙) สามารถเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตและกรดไขมันไม่จำเป็นได้เมื่อร่างกายต้องการ

(๑๐) จำเป็นสำหรับการเติบโตและสุขภาพทางผิวหนังของทารกและเด็ก

(๑๑) ป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายใน ไขมันที่อยู่รอบอวัยวะสำคัญภายใน เช่น ในช่องอก ช่องท้อง ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะเหล่านั้น

(๑๒) ป้องกันการเสียความร้อนออกจากร่างกายทางผิวหนัง เพราะเป็นสื่อนำความร้อนที่เร็ว^{๒๓๑}

ความต้องการไขมันของร่างกาย

ขณะนี้ยังไม่มีผู้ใดทราบถึงปริมาณไขมันที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นปริมาณไขมันที่แนะนำให้รับประทานจึงยังไม่จำกัดตายตัวผิดกับโปรตีนและวิตามิน ในประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน ยังมิได้กำหนดปริมาณไขมันที่ควรรับประทาน แต่โภชนากรส่วนใหญ่มีความเห็นว่าปริมาณไขมันและน้ำมันที่บริโภคในแต่ละวันไม่ควรเกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด และในจำนวนนี้ปริมาณที่มาจากไขมันอิ่มตัวไม่ควรเกินร้อยละ ๗ จากไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (น้ำมันพืช ชนิดต่าง ๆ) ไม่เกินร้อยละ ๑๐ หรือน้ำมันถั่วเหลือง ๒-๓ ช้อนโต๊ะ ที่เหลือเป็นไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (ในน้ำมันมะกอก) และจำกัดปริมาณคอเลสเตอรอลไม่เกินวันละ ๓๐๐ มิลลิกรัม^{๒๓๒}

๔) **เกลือแร่** เป็นสารอาหารอนินทรีย์ที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร หากได้รับไม่เพียงพอจะทำให้เกิดพยาธิสภาพ ซึ่งแตกต่างกันแล้วแต่ชนิดของเกลือแร่ เกลือแร่ทั้งหมดในร่างกายมีประมาณร้อยละ ๔ ของน้ำหนักตัว พบในร่างกายมีประมาณ ๒๐ ชนิด แบ่งตามความต้องการของร่างกายได้ ๒ ประเภท คือ

(๑) เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการจำนวนมาก หมายถึง เกลือแร่ที่มีอยู่ในร่างกายปริมาณมาก และร่างกายต้องการในปริมาณไม่น้อยกว่า ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม คลอรีน แมกนีเซียม และกำมะถัน

^{๒๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

^{๒๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๙.

(๒) เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อย หมายถึง เกลือแร่ที่มีอยู่ในร่างกาย ปริมาณน้อย และร่างกายต้องการในปริมาณน้อยกว่า ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่ยังคงมีความจำเป็นต่อร่างกายเกลือแร่เหล่านี้มีหน่วยวัดเป็นไมโครกรัม ได้แก่ เหล็ก ฟลูออรีน ซีลีเนียม โคบอลต์ แมงกานีส โมลิบดีนัม โครเมียม และสังกะสี^{๒๓๓}

บทบาทและหน้าที่ของเกลือแร่

(๑) เสริมสร้างความเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ ฟลูออรีน ทำหน้าที่สร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน รวมทั้งเป็นองค์ประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ กำมะถันเป็นองค์ประกอบของโปรตีนในกล้ามเนื้อ เซลล์ประสาทมีฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ สังกะสีเป็นองค์ประกอบของฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน โคบอลต์เป็นองค์ประกอบของวิตามินบีสิบสอง กำมะถันเป็นองค์ประกอบของวิตามินบีหนึ่ง และเหล็กเป็นองค์ประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง

(๒) ควบคุมความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย ภายในร่างกายมีสภาวะเป็นด่างเล็กน้อย คือ อยู่ในช่วง ๗.๓๕-๗.๔๕ ถ้ามีความเป็นกรด-ด่างมากเกินไปเซลล์จะตาย เกลือแร่ประกอบไปด้วยธาตุที่มีประจุ จึงทำหน้าที่ควบคุมความเป็นกรด-ด่างในร่างกายไม่ให้เปลี่ยนแปลงมาก โดยเกลือแร่ที่ทำหน้าที่นี้ส่วนใหญ่เป็นเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการเป็นจำนวนมาก ประกอบด้วย เกลือแร่ที่ใช้ความเป็นกรด คือ คลอรีน กำมะถัน และฟอสฟอรัส และเกลือแร่ที่ทำให้ความเป็นด่าง คือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม และโพแทสเซียม

(๓) รักษาสมดุลน้ำในร่างกาย น้ำในร่างกายจะอยู่ภายในเซลล์และภายนอกเซลล์กึ่งกลางผนังเซลล์ เกลือแร่จะทำหน้าที่ควบคุมความเข้มข้นของน้ำภายในและภายนอกเซลล์ให้อยู่ในสภาพสมดุล เกลือแร่ที่ทำหน้าที่ควบคุมสมดุลน้ำ ได้แก่ โซเดียม โพแทสเซียม และคลอรีน เกลือแร่เหล่านี้จะอยู่ทั้งภายในและภายนอกเซลล์จึงช่วยควบคุมปริมาณน้ำภายในและภายนอกเซลล์ให้อยู่ในภาวะปกติ แต่ถ้ามีเกลือแร่บางชนิดมากเกินไป โดยเฉพาะโซเดียมทำให้มีการกักน้ำไว้ในร่างกายมากจะเกิดอาการบวมหน้าได้

(๔) ช่วยการทำงานของเอนไซม์และฮอร์โมนบางชนิด เกลือแร่ทำหน้าที่ช่วยการทำงานของเอนไซม์ หรือที่เรียกว่า โค-เอนไซม์ ช่วยทำให้การทำงานของเอนไซม์ทำงานได้ดี เช่น สอร์โอม ไทรอกซินจากต่อมไทรอยด์ มีเป็นโค-เอนไซม์ประกอบอยู่ด้วย สอร์โอมอินซูลินมีสังกะสีเป็นองค์ประกอบ เป็นต้น

^{๒๓๓} อัจฉรา ดลวิฑูคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๕๗.

(๕) ช่วยควบคุมการยึดหดของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่อ่อนแอช่วยควบคุมการยึดหดของกล้ามเนื้อโดยการรักษาสมดุลของน้ำที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพสมดุล ถ้าขาดเกลือแร่อาจส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการยึดหดที่ผิดปกติ เช่น แคลเซียมเกี่ยวข้องกับการยึดหรือคลายตัวของกล้ามเนื้อ การขาดแคลเซียมจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัว หรือเรียกว่าอาการชักกระตุก โปแทสเซียมเกี่ยวข้องกับการเต้นของกล้ามเนื้อหัวใจ การขาดโปแทสเซียมมีผลทำให้หัวใจวายได้^{๒๓๔}

แร่ธาตุที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

แคลเซียม (Calcium) แคลเซียมเป็นธาตุที่พบมากในร่างกาย แคลเซียมประมาณร้อยละ ๕๕ ในร่างกายจะอยู่ที่กระดูกและฟัน ที่เหลือจะอยู่ในเนื้อเยื่อและของเหลวของร่างกายที่ควบคุมการเผาผลาญ ในวัยเด็กอัตราการดูดซึมแคลเซียมเพื่อนำไปสร้างกระดูกจะสูงกว่าอัตราการดูดซึมแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือด แต่ในวัยสูงอายุจะมีการดูดซึมของแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือดมากกว่า ทำให้กระดูกเปราะง่าย อาหารที่เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม คือ นม นมพร่องมันเนย นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว งาขาว และงาดำ กะปิ กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้แคลเซียมจึงควรบริโภคอาหารหลาย ๆ อย่าง เช่น ผักและผลไม้ เพราะร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมได้ดีในสถานะที่เป็นกรด ความเป็นกรดในผักผลไม้ ตลอดจนวิตามินที่มีอยู่จะมีส่วนช่วยในการดูดซึม รวมทั้งการถูกแสงแดดเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินดี^{๒๓๕} บทบาทและหน้าที่ของแคลเซียม คือ เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน จำเป็นต่อการแข็งตัวของเลือด ช่วยควบคุมการส่งกระแสประสาท และการยึดหดตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยในการดูดซึมวิตามินบีสิบสอง ช่วยการทำงานของผนังเซลล์ และช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด^{๒๓๖} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๓๗}

^{๒๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๒๓๕} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๔-๒๐๕.

^{๒๓๖} อัจฉรา ดลวิทยาคูณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๕๕.

^{๒๓๗} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๕.

เด็ก	๑-๕ ปี	๘๐๐	มิลลิกรัม / วัน
	๑๐-๑๕ ปี	๑,๒๐๐	“
ผู้ใหญ่		๘๐๐	“
ผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร		+ ๔๐๐	“

ฟอสฟอรัส (Phosphorus) เป็นแร่ธาตุที่มีมากเป็นอันดับสองในร่างกาย ร้อยละ ๘๐ ของฟอสฟอรัสในร่างกายพบได้ในกระดูกในรูปของเกลือแร่อนินทรีย์ และอีกร้อยละ ๒๐ กระจายอยู่ระหว่างเนื้อเยื่อ และเยื่อบุเซลล์ของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และเนื้อเยื่อประสาท ฟอสฟอรัสจะทำงานร่วมกับแคลเซียมในสัดส่วน แคลเซียมต่อฟอสฟอรัสเท่ากับสองต่อหนึ่ง ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ร่างกายจะใช้แร่ธาตุทั้งสองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แหล่งอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง คือ แหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ไข่ ตามปกติจะไม่พบการขาดธาตุฟอสฟอรัสเพียงธาตุเดียว เพราะอาหารทุกชนิดมีฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบ แต่จะพบการขาดฟอสฟอรัสร่วมกับการขาดแคลเซียม และวิตามินดี ซึ่งมีผลทำให้กระดูกและฟันมีคุณภาพไม่ดี^{๒๓๘} บทบาทและหน้าที่ของฟอสฟอรัสสร้างและบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ร่างกายจำเป็นต้องใช้ในการปลดปล่อยพลังงานของเซลล์ต่าง ๆ และการดูดซึมสารอาหารหลายชนิด^{๒๓๙} ทำงานร่วมกับวิตามินบีหนึ่ง และวิตามินบีสอง ซึ่งเป็นโคเอนไซม์ในกระบวนการเมแทบอลิซึมคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนประกอบของกรดคลอิก ทำหน้าที่ควบคุมการถ่ายทอดรหัสพันธุกรรม ทำหน้าที่ช่วยให้ไขมันละลายในน้ำได้ และช่วยในการขนส่งไขมันและกรดไขมันในร่างกายได้^{๒๔๐} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๔๑}

เด็ก	๑-๕ ปี	๘๐๐	มิลลิกรัม / วัน
	๑๐-๑๕ ปี	๑,๒๐๐	“
ผู้ใหญ่		๘๐๐	“
ผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร		+ ๔๐๐	“

^{๒๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

^{๒๓๙} ริดเดอร์ไคเจสท์, รัฐคูรูโทโยโภชนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ริดเดอร์ไคเจสท์ ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๒.

^{๒๔๐} อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแก้ว, หน้า ๖๐.

^{๒๔๑} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิทยาศาสตร์ทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแก้ว, หน้า ๒๐๖.

โซเดียม (Sodium) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก จะพบมากที่สุดของเหลวนอกเซลล์ โดยมีฮอร์โมนอัลโดสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ควบคุมความเข้มข้นของโซเดียมในของเหลวนอกเซลล์ และไตทำหน้าที่ควบคุมระดับโซเดียมในร่างกาย ตามปกติร่างกายจะได้โซเดียมจากเกลือโต๊ะ (เกลือแกง) นอกจากนี้ยังได้จากเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ที่ใช้เกลือเป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำปลา ซอสและซีอิ๊วปรุงรส กะปิ ปลาร้า อาหารหมักดอง เครื่องกระป๋อง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เป็นต้น^{๒๔๒} บทบาทและหน้าที่ของโซเดียม เป็นสารสำคัญที่มีมากในของเหลวที่อยู่นอกเซลล์ ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำ โดยทำให้เกิดแรงดันออสโมซิส ช่วยรักษาความดันของร่างกาย มีส่วนควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ^{๒๔๓} ปริมาณที่แนะนำ ปกติการบริโภคอาหารทั่วไปมักจะไม่มีพบการขาดโซเดียม เนื่องจากโซเดียมมีในอาหารทั่วไป รวมทั้งร่างกายยังมีกลไกในการควบคุมโซเดียม ถ้าบริโภคน้อยร่างกายจะขับออกน้อย ถ้าบริโภคมากร่างกายจะขับออกมาก โดยปกติความต้องการโซเดียมของผู้ใหญ่ประมาณ ๑.๑-๓.๓ กรัมต่อวัน หรืออยู่ในรูปของเกลือโซเดียมคลอไรด์ อย่างน้อย ๓ กรัมต่อวัน มากที่สุดควร ๕-๖ กรัมต่อวัน แต่ถ้าร่างกายมีการสูญเสียเหงื่อมาก เนื่องจากทำงานหนักหรืออุณหภูมิสูง ร่างกายควรได้รับเพิ่มอีก ๒-๓ กรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณการสูญเสียโซเดียม และความเคยชินกับอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม^{๒๔๔}

โปตัสเซียม (Potassium) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก และพบส่วนใหญ่ในของเหลวภายในเซลล์ ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญในการรักษาความสมดุลของโปตัสเซียม ตามปกติจะไม่พบการขาดโปตัสเซียม นอกจากมีอาการท้องเดินหรืออาเจียน เพราะอาหารเกือบทุกชนิดมีโปตัสเซียมโดยเฉพาะในผลไม้ เช่น กล้วยหอม มะขามสุก ฝรั่ง เป็นต้น^{๒๔๕} บทบาทและหน้าที่ของโปตัสเซียม จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตตามปกติ ควบคุมความดันออสโมติกภายในเซลล์ โดยทำงานร่วมกับโซเดียมเพื่อรักษาภาวะสมดุลน้ำในร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลกรดต่าง กระตุ้นการส่งประสาทสำหรับการหดตัวของกล้ามเนื้อ โดยทำงานร่วมกับแคลเซียม และโซเดียม และมีบทบาทเฉพาะเกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ และทำงานร่วมกับแมกนีเซียมในการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยในการรักษาสุขภาพของผิวหนัง ช่วยในการเปลี่ยนกลูโคสเป็นไกลโคเจน มี

^{๒๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๒๔๓} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒.

^{๒๔๔} อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, อ่างแล้ว, หน้า ๖๕.

^{๒๔๕} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๗.

หน้าที่ในการเมแทบอลิซึมของเซลล์ ปฏิกริยาของน้ำย่อยและการสังเคราะห์ของกล้ามเนื้อโปรตีน จากกรดอะมิโนในเลือด กระตุ้นไตในการกำจัดของเสียของร่างกาย รวมทั้งฟอสฟอรัสเพื่อส่ง ออกซิเจนไปที่สมอง^{๒๔๖} ปริมาณที่แนะนำความต้องการโปตัสเซียมของผู้ใหญ่ประมาณ ๑.๕-๕.๖ กรัมต่อวัน โดยปกติปริมาณโปตัสเซียมที่ร่างกายคนอายุ ๖ ปีขึ้นไปควรได้รับจากอาหารประมาณ ๓,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย^{๒๔๗}

คลอรีน (Chlorine) เป็นแร่ธาตุเมื่ออยู่ในร่างกายจะรวมตัวกับโซเดียมหรือโปตัสเซียม คลอไรด์ส่วนใหญ่พบอยู่ในน้ำนอกเซลล์ เช่น น้ำไขมันหลัง น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารและเลือด การขาดคลอไรด์มักจะเป็นร่วมกับการขาดโซเดียม เช่น ในกรณีอาเจียน ท้องเดิน และเสียเหงื่อมาก ในน้ำดื่มจะมีการเติมคลอรีนเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค แต่มีข้อเสียกับร่างกาย คือ ถ้าในน้ำดื่มมีคลอรีน มากจะทำลายวิตามินอี และแบคทีเรียที่มีอยู่ในลำไส้ อาหารที่มีธาตุนี้มาก คือ เนื้อสัตว์และอาหารที่ ผ่านการแปรรูปโดยใช้เกลือ บทบาทและหน้าที่ของคลอรีน รักษาสมดุลกรดและด่างในเลือด ควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกาย เป็นส่วนประกอบของกรดเกลือที่หลั่งออกมาจากกระเพาะ อาหาร ช่วยกระตุ้นตับให้ทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องกรองสำหรับของเสียและช่วยทำความสะอาดของ เสียที่เป็นพิษออกจากร่างกาย ช่วยรักษาข้อต่อและเอ็นของหนุ่มสาวและช่วยการกระจาย ฮอโมน^{๒๔๘} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๔๙}

ทารก	๖-๑๑	เดือน	๔๐๐-๑,๒๐๐	มิลลิกรัม/วัน
เด็ก	๑-๓	ปี	๕๐๐-๑,๕๐๐	“
	๔-๖	ปี	๗๐๐-๒,๑๐๐	“
	๗-๙	ปี	๙๒๕-๒,๗๗๕	“
วัยรุ่น	๑๐-๑๙	ปี	๑,๔๐๐-๔,๒๐๐	“
ผู้ใหญ่			๑,๗๐๐-๕,๑๐๐	“

แมกนีเซียม (Magnesium) เป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญ ในปัจจุบันพบว่า การได้รับ แมกนีเซียมไม่เพียงพอจะมีผลทำให้เกิดการอุดตันในหัวใจและสมอง และมีส่วนที่จะทำให้อ

^{๒๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๗-๒๐๘.

^{๒๔๗} อัจฉรา คลวิทยาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๖๓.

^{๒๔๘} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๘.

^{๒๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

แคลเซียมไปจับเกาะที่ไต เส้นเลือดและหัวใจซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แมกนีเซียมประมาณร้อยละ ๓๐ จะอยู่ในกระดูกโดยรวมตัวกับแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่เหลืออยู่ในเนื้อเยื่ออ่อนและของเหลว^{๒๕๐} อาหารที่มีแมกนีเซียมมาก แมกนีเซียมมีอยู่ทั่วไปในอาหารที่มาจากพืชและสัตว์ และเป็นส่วนประกอบของรงควัตถุสีเขียว หรือคลอโรฟิลล์ในพืช ผลไม้เปลือกแข็งมีแมกนีเซียมมากกว่าพืชอย่างอื่น ผักสีเขียว ถั่วเมล็ดแข็ง ธัญพืช ผลไม้แห้ง^{๒๕๑} บทบาทและหน้าที่ของแมกนีเซียม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียมเพื่อความแข็งแรงของกระดูกและฟัน เป็นตัวช่วยการทำงานของเอนไซม์ที่จำเป็นสำหรับการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและการสังเคราะห์โปรตีน ช่วยในการรักษาระดับการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ ช่วยให้ร่างกายใช้แคลเซียมและวิตามินซีได้ดี เปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงาน มีส่วนเกี่ยวข้องกับการต้านทานความหนาวในที่อากาศเย็นต้องการแมกนีเซียมจะสูงขึ้น^{๒๕๒} ปริมาณที่แนะนำ

ผู้หญิง	๓๐๐	มิลลิกรัม/วัน
ผู้ชาย	๓๕๐	“
หญิงมีครรภ์และให้นมบุตร	๔๕๐	“

ในคนที่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะต้องได้รับแมกนีเซียมเพิ่มขึ้น เพราะแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้มีการขับถ่ายแมกนีเซียมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ในคนที่ระดับคอเลสเตอรอลสูง หรือบริโภคอาหารโปรตีนสูงควรจะได้รับแมกนีเซียมในปริมาณที่เพิ่มขึ้นด้วย^{๒๕๓}

กำมะถัน (Sulfur) เป็นแร่ธาตุที่เกี่ยวข้องกับโปรตีนเพราะเป็นส่วนประกอบของกรดอะมิโน ๓ ตัว คือ เมทไธโอนีน ซิสทีน และซิสเตอีน เป็นแร่ธาตุที่มีมากในผิวหนัง ผมและเล็บ ดังนั้นจึงเป็นแร่ธาตุที่เรียกอีกชื่อว่า “beauty mineral” เพราะช่วยรักษาเส้นผมให้เรียบร้อยและเป็นเงา และช่วยรักษาผิวให้แลดูสะอาดและอ่อนกว่าวัย^{๒๕๔} อาหารที่ให้กำมะถันพบในอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแข็ง นอกจากนี้ยังพบในผักตระกูลกะหล่ำปลี^{๒๕๕} บทบาท

^{๒๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕.

^{๒๕๑} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, หลักโภชนาการปัจจุบัน, อ่างแล้ว, หน้า ๗๒.

^{๒๕๒} อัจฉรา คลวิฑาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๖๘.

^{๒๕๓} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๕.

^{๒๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๒๕๕} อัจฉรา คลวิฑาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๗๑.

และหน้าที่ของกำมะถัน เป็นส่วนประกอบของสารสำคัญ ๆ ในร่างกาย เช่น กรดอะมิโนเมทไธโอนีน และซีสทิน ฮอร์โมนอินซูลิน วิตามินบีหนึ่งและไบโอติน สารกลูตาไทโอน ซึ่งควบคุมปฏิกิริยาใช้ออกซิเจนในร่างกาย สารพวกไลปิด เอนไซม์ และโคเอนไซม์ ดังนั้นจึงมีอยู่ในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนที่ผิวหนังและที่ผมและขนมีกำมะถันประมาณร้อยละ ๔-๖ ปริมาณที่ควรรับประทาน ขณะนี้ยังไม่ทราบความต้องการที่แน่นอน (คาดว่าประมาณวันละ ๘๕๐ มิลลิกรัม) อาหารที่มีคุณภาพดี ๑๐๐ กรัม จะมีกำมะถันประมาณ ๑ กรัม^{๒๕๖}

เหล็ก (Iron) เหล็กเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อย แต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะแร่ธาตุเหล็กเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เม็ดเลือดแดงนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ป้องกันภาวะโลหิตจาง ดังนั้นถ้าหากเด็กเล็ก ๆ ขาดธาตุเหล็กผิวจะซีด หน้าจะเหลือง ร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อง่ายกว่าคนอื่นได้ง่าย ไม่สบายบ่อย เหล็กเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายได้รับทั้งจากภายในร่างกาย คือ ได้จากการสลายของเม็ดเลือดและจากการสลายออกมาจากแหล่งที่เก็บ เช่น ตับ ม้าม และไขกระดูก และได้จากภายนอกร่างกาย คือ ได้รับจากอาหาร อาหารที่เป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์ เพราะเหล็กที่มีอยู่ อยู่ในรูปสารประกอบฮีม (heme compound) ซึ่งร่างกายดูดซึมได้ง่าย อาหารที่มาจากพืชถึงแม้จะมีเหล็กมาก เช่น ใบจี่เหล็ก ใบยอ แต่ร่างกายดูดซึมได้น้อย เพราะเหล็กที่มีอยู่ อยู่ในรูปสารประกอบประเภทไม่ใช่ฮีม ซึ่งร่างกายดูดซึมได้น้อย และพืชจะมีฟิเตต (Phytate) ออกซาเลต (Oxalate) และแทนนินมาก ซึ่งเป็นสารที่ขัดขวางการดูดซึมเหล็ก ดังนั้นเพื่อให้การดูดซึมเหล็กจากแหล่งของพืชดีขึ้น ควรบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์พร้อมกันไปด้วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะกรดอะมิโนในเนื้อสัตว์จะช่วยเพิ่มการละลาย นอกจากนี้การดื่มน้ำส้มคั้น หรือบริโภคอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดจะช่วยเปลี่ยนสภาพของเหล็กเฟอร์ริก เป็นเหล็กเฟอร์รัส ซึ่งเป็นสภาพที่ร่างกายดูดซึมได้ดี^{๒๕๗} อาหารที่มีเหล็กมากได้แก่ ตับทุกชนิด เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำตาลมะพร้าว และน้ำตาลทรายแดงมีเหล็กมากกว่าน้ำตาลทรายขาว ฟริกแห้ง ยอดแค ตั้งฉ่าย ดอกไม้จีน หอยขม ผักแว่น ยี่ห่วย บวบพาทและหน้าที่ของเหล็ก เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง และรงควัตถุในกล้ามเนื้อหรือไมโอโกลบิน ฮีโมโกลบิน ทำหน้าที่นำออกซิเจนจากปอดไปยังเซลล์

^{๒๕๖} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, *หลักโภชนาการปัจจุบัน*, อ่างแก้ว, หน้า ๗๔.

^{๒๕๗} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, *อาหารเพื่อมนุษยชาติ*, อ่างแก้ว, หน้า ๒๑๐.

และนำคาร์บอนไดออกไซด์ไปขับถ่ายออกที่ปอด เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ออกซิเจนในร่างกาย^{๒๕๘} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๕๙}

ผู้ชาย	๑๐	มิลลิกรัม/วัน
ผู้หญิง	๑๕	“
หญิงมีครรภ์	+๑๐	“
หญิงให้นมบุตร	๑๕	“

ไอโอดีน (Iodine) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญเพราะเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอกซินที่มีบทบาทต่าง ๆ ต่อร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ ร่างกายจะไม่สามารถสร้างฮอร์โมนไทรอกซินได้ ผลเสียที่ตามมา คือ ร่างกายจะกระตุ้นต่อมธัยรอยด์ให้สร้างฮอร์โมนดังกล่าวออกมา แต่ก็สร้างไม่ได้เมื่อถูกกระตุ้นมากเกินไปจะโตขึ้นกลายเป็นโรคคอพอก ในประเทศไทยพบว่าการขาดไอโอดีนเป็นปัญหาที่สำคัญมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพราะเป็นดินแดนที่อยู่ห่างไกลทะเล ประกอบกับคนในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือชอบรับประทานผักสดบางชนิด (ยังไม่ได้ทำให้สุกก่อน) เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ หัวผักกาดขาว ซึ่งในผักเหล่านี้จะมีสารกอยโตรเจน (goitrogen) ซึ่งไปรบกวนการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน นอกจากนี้หญิงมีครรภ์ถ้าขาดหรือได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ ลูกที่คลอดออกมามีการพัฒนาของสมองและสติปัญญาต่ำที่เรียกกันว่า “โรคเอ๋อ” ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคมและประเทศชาติ^{๒๖๐} อาหารที่มีไอโอดีนมาก คือ ในอาหารทะเลทุกชนิด และในเกลือแกงที่เติมสารประกอบไอโอดีน พืชผักที่ขึ้นบนดินที่มีไอโอดีนสูงจะมีธาตุนี้มากด้วย^{๒๖๑} นอกจากนี้ยังมีการใช้เกลือไอโอดีนเสริมในเส้นบะหมี่สำเร็จรูป ก๋วยเตี๋ยวปรุงรส และล่าสุดมีการเสริมไอโอดีนลงไปในไข่สดให้ได้ปริมาณไอโอดีนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในไข่ ๑ ฟอง^{๒๖๒} บทบาทและหน้าที่ของไอโอดีนในร่างกาย ช่วยในการทำงานและการ

^{๒๕๘} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, อังแล้ว, หน้า ๗๕, ๗๖.

^{๒๕๙} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อังแล้ว, หน้า ๒๑๑.

^{๒๖๐} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อังแล้ว, หน้า ๒๑๑.

^{๒๖๑} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, อังแล้ว, หน้า ๘๐.

^{๒๖๒} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อังแล้ว, หน้า ๒๑๑.

เจริญเติบโตของต่อมไทรอยด์ รวมทั้งเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอกซินที่ผลิตโดยต่อม
 ธีรอยด์ ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญสารอาหารของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายสามารถผลิต
 พลังงานได้ตามปกติ ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและการกระตุ้นอัตราการเผาผลาญ โดยช่วยให้
 ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย กระตุ้นการทำงานของหัวใจให้ทำงานดีขึ้น และ
 ช่วยป้องกันและรักษาโรคคอพอก^{๒๖๓} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๖๔}

วัยรุ่น	๑๕๐	ไมโครกรัม/วัน
ผู้ใหญ่	๑๕๐	“
หญิงตั้งครรภ์	+๒๕	“
หญิงให้นมบุตร	+๕๐	“

สังกะสี (Zinc) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายมีมากเป็นอันดับสองรองจากเหล็กในบรรดาแร่
 ธาตุที่ร่างกายต้องการเป็นจำนวนน้อย เป็นแร่ธาตุที่ในปัจจุบันคนส่วนมากซึ่งมารับประทานในรูปแบบ
 ของยาเม็ดเสริมสุขภาพ เพราะเชื่อว่ามีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะที่หลอดอาหาร
 หลอดลม ต่อมลูกหมาก ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคหวัด และที่กล่าวขานกันมาก คือ การ
 ป้องกันผมร่วง แต่ปรากฏว่าใช้ได้ผลเฉพาะบางรายเท่านั้น โดยสังกะสีจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการ
 แบ่งเซลล์ของร่างกาย ของเส้นผม การกินสังกะสีจะช่วยให้เส้นผมใหม่งอกขึ้นแทนที่ผมที่หลุดร่วง
 ไปได้เร็วขึ้น^{๒๖๕} อาหารที่มีธาตุสังกะสีมาก คือ หอย ปลาแฮอริน เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์^{๒๖๖} อาหาร
 ทะเล โดยเฉพาะหอยนางรม ตับ ไช้ ส่วนในธัญพืชพบน้อย ในผักและผลไม้แทบไม่มีสังกะสีอยู่
 สังกะสีที่พบในอาหารจากสัตว์ดูดซึมได้ดีกว่าอาหารจากพืช คนที่เป็นมังสวิรัตอาจเกิดการขาด
 สังกะสีได้^{๒๖๗} บทบาทและหน้าที่ของสังกะสี เป็นองค์ประกอบของฮอร์โมนอินซูลิน ถ้าขาด
 สังกะสีร่างกายจะไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ ช่วยในการสังเคราะห์โปรตีนที่ชื่อว่า เครา
 ดิน (keratin) ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเส้นผมและผิวหนัง เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเร
 ตินา (ratina) ซึ่งเป็นจอรับภาพของดวงตา ช่วยป้องกันและรักษาโรคตาบอดสี และโรคตาบอด

^{๒๖๓} อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕.

^{๒๖๔} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว,
 หน้า ๒๑๒.

^{๒๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๒๖๖} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, หลักโภชนาการปัจจุบัน, อ่างแล้ว, หน้า ๘๒.

^{๒๖๗} อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖.

กลางวัน จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต การพัฒนาของอวัยวะสืบพันธุ์ และการทำงานของต่อมลูกหมาก^{๒๖๘} ปริมาณที่แนะนำ

ผู้ใหญ่	๑๕	มิลลิกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์	+๕	“
หญิงให้นมบุตร	+๑๐	“

เนื่องจากในปัจจุบันมีผู้นิยมบริโภคสังกะสีในรูปของยาเม็ดเสริมสุขภาพ ดังนั้นโอกาสของการได้รับสังกะสีในปริมาณมากจึงมีความเป็นไปได้ ซึ่งการได้รับสังกะสีมากจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ คือ การบริโภคมากกว่าวันละ ๑๐๐ มิลลิกรัมเป็นเวลานานจะทำให้ระดับไขมัน HDL ลดลง นอกจากนี้จะมีผลกระทบต่อการดูดซึมทองแดง ทำให้การดูดซึมทองแดงลดลง และมีผลต่อขนาดเม็ดเลือดแดงได้^{๒๖๙}

ฟลูออรีน (Fluorine) ฟลูออไรด์ เป็นเกลือที่ได้จากฟลูออรีน เป็นแร่ธาตุที่สามารถรวมกับแคลเซียมในกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยเฉพาะฟันสามารถต้านทานต่อฟันผุได้ เพราะกระดูกและฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นองค์ประกอบจะมีความทนทานต่อกรดและด่างได้ดี น้ำดื่มที่มีฟลูออไรด์ในปริมาณหนึ่งในล้านส่วน หรือหนึ่งมิลลิกรัมต่อลิตร จะสามารถป้องกันฟันผุได้ อาหารเป็นแหล่งที่ดีของฟลูออไรด์ คือ อาหารทะเล บทบาทและหน้าที่ของฟลูออไรด์ เพิ่มการจับเกาะของแคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ลดการเกิดกรดในปากเนื่องจากคาร์โบไฮเดรต จึงลดการเสียวของเคลือบฟัน^{๒๗๐} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๗๑}

ทารก ๓-๕ เดือน	๐.๑-๐.๕	มิลลิกรัม / วัน
วัยรุ่น ๑๐-๑๕ ปี	๑.๕-๒.๕	“
ผู้ใหญ่	๑.๕-๔.๐	“

^{๒๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๕.

^{๒๖๙} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๓.

^{๒๗๐} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๓.

^{๒๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ซีลีเนียม (Selenium) เป็นแร่ธาตุที่มีมากในอาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ในพืชมีเล็กน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณซีลีเนียมที่มีอยู่ในดินที่ปลูก^{๒๗๒} ในธรรมชาติ พบคู่กับกำมะถัน และมีคุณสมบัติคล้ายกับกำมะถัน บทบาทและหน้าที่ของซีลีเนียม ทำหน้าที่ร่วมกับวิตามินอีในการทำลายอนุมูลอิสระ (free radical) ป้องกันการเติมออกซิเจนในเซลล์ และเนื้อเยื่อที่อาจพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งต่อไป ช่วยในการเจริญเติบโตตามปกติของร่างกาย^{๒๗๓} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๗๔}

ทารก	๐.๐๑-๐.๐๔	มิลลิกรัม / วัน
เด็ก	๐.๐๒-๐.๒๐	“
ผู้ใหญ่	๐.๐๕-๐.๒๐	“

ทองแดง (Copper) ทองแดงพบมากในอาหาร คือ ตับ ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารทะเล บทบาทและหน้าที่ของทองแดง คือ ทองแดงจะอยู่รวมใน โปรตีนทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหล็กในร่างกาย เป็นองค์ประกอบของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ออกซิเจนของร่างกาย จำเป็นสำหรับการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ช่วยในการสร้างเมลานิน ซึ่งเป็นเม็ดสีที่พบมากในผม และผิวหนังคน ทำงานร่วมกับวิตามินซีในการสร้างคอลลาเจน และอิลาสติน ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายที่ช่วยบำรุงรักษาผิวหนัง และทำให้ผิวหนังบังเกิดความยืดหยุ่น^{๒๗๕} ปริมาณที่แนะนำ^{๒๗๖}

ทารก	๐.๕-๑.๐	มิลลิกรัม / วัน
เด็ก	๑.๐-๓.๐	“
ผู้ใหญ่	๒.๐-๓.๐	“

โคบอลต์ (Cobalt) เป็นแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบของวิตามินบีสิบสองจึงมีบทบาทและหน้าที่เช่นเดียวกับวิตามินบีสิบสอง อาหารเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินบีสิบสองก็เป็น

^{๒๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๒๗๓} อัจฉรา ดลวิทย์คุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, อ่างแล้ว, หน้า ๘๓.

^{๒๗๔} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑๔.

^{๒๗๕} อัจฉรา ดลวิทย์คุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, อ่างแล้ว, หน้า ๘๗, ๘๘.

^{๒๗๖} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑๔.

แหล่งที่ดีของโคบอลต์เช่นกัน ดังนั้นในคนที่บริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างเคร่งครัดมีโอกาที่ขาดโคบอลต์ได้ง่าย แต่ในคนปกติโอกาสขาดน้อยมาก เพราะร่างกายมีความต้องการน้อย ดังจะเห็นได้ว่าไม่มีปริมาณที่แนะนำให้บริโภค^{๒๗๖}

สรุปแล้วเกลือแร่ในร่างกายมีประมาณ ๒๐ ชนิด แบ่งตามความต้องการของร่างกายได้ ๒ ประเภท คือ เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการเป็นจำนวนมาก ประกอบด้วย แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปตัสเซียม โซเดียม คลอรีน แมกนีเซียม และกำมะถัน อีกประเภทหนึ่ง คือ เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย ประกอบด้วย เหล็ก ไอโอดีน ฟลูออรีน ซีลีเนียม โคบอลต์ แมงกานีส สังกะสี และทองแดง เกลือแร่มีหน้าที่ในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ ควบคุมความเป็นกรดด่าง และสมดุลของน้ำในร่างกาย ช่วยการทำงานของเอนไซม์และฮอร์โมนบางชนิด และช่วยควบคุมการยึดหดของกล้ามเนื้อ ซึ่งถึงแม้ปริมาณเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการจะไม่มากเท่า โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน แต่ก็ขาดไม่ได้ เกลือแร่จึงจัดเป็นสารอาหารป้องกันโรค

๕) วิตามิน วิตามินเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน หรือส่วนประกอบของเนื้อเยื่อใด ๆ แต่มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตให้เป็นปกติ และมีความจำเป็นในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย โดยที่วิตามินที่ละลายในไขมัน ส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์โปรตีน และอาจเกี่ยวข้องกับการแปรรูปของเซลล์ จึงช่วยส่งเสริมในการเจริญเติบโต ส่วนวิตามินที่ละลายในน้ำจะทำหน้าที่ร่วมกับเอนไซม์ เรียกว่า โคเอนไซม์ ซึ่งช่วยในการทำงานของน้ำย่อยในกระบวนการเมแทบอลิซึมของอาหารในร่างกาย และการเมแทบอลิซึมของเซลล์ วิตามินที่มีบทบาทในโภชนาการของมนุษย์มีประมาณ ๒๐ ชนิด แต่ละชนิดร่างกายต้องการในปริมาณที่แตกต่างกัน วิตามินบางชนิดร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง เช่น วิตามินดี ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เองโดยเปลี่ยน ๗-ดีไฮโดรคอเลสเตอรอล มาเป็นวิตามินดี เมื่อได้รับแสงอัลตราไวโอเล็ต วิตามินบีสิบสอง และวิตามินเค แบคทีเรียในลำไส้คนสามารถสังเคราะห์ได้ ส่วนวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบีหนึ่ง เป็นต้น ต้องได้รับจากอาหาร วิตามินเป็นสารอาหารที่ถูกทำลายได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน แสงสว่าง ออกซิเจน กรด และด่าง ซึ่งวิตามินแต่ละ

^{๒๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ชนิดจะมีความไวต่อปัจจัยเหล่านี้ต่างกัน ดังนั้นเมื่อนำอาหารไปแปรรูปและประกอบอาหาร วิตามินจะสูญเสียได้ง่ายในระหว่างขบวนการแปรรูป^{๒๗๘}

วิตามินทั้งหมดนี้สามารถแบ่งตามสมบัติการละลายได้ ๒ ชนิดใหญ่ คือ

ก. วิตามินที่ละลายในไขมันหรือน้ำมัน (fat-soluble vitamin) คือ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค วิตามินที่ละลายในไขมันและน้ำมันมีคุณสมบัติทั่วไป คือ ละลายในไขมันหรือน้ำมันเท่านั้น คงสภาพเดิมได้นานไม่เส่ง่าย ร่างกายสะสมไว้ที่ตับ มีการขับออกจากร่างกายได้บ้างเล็กน้อยทางอุจจาระ หากร่างกายได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการแพ้ได้

ข. วิตามินที่ละลายในน้ำ (water-soluble vitamin) มีอยู่ ๒ ชนิด คือ วิตามินบีรวม และวิตามินซี วิตามินละลายในน้ำมีคุณสมบัติทั่วไป คือ ละลายน้ำได้ง่าย ถูกทำลายได้ง่ายด้วยความร้อน แสง อากาศ ค้าง โดยละลายไปกับน้ำ ไม่มีการสะสมในร่างกาย หากได้รับมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือทางเหงื่อเล็กน้อย ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้หากร่างกายได้รับมากเกินไป^{๒๗๙}

วิตามินที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

วิตามินเอ (axerophthol) เป็นวิตามินที่ละลายในไขมันปรากฏอยู่ในธรรมชาติ ๒ รูป คือ วิตามินเอ และแคโรทีน (carotene) ซึ่งเป็นรูปของสารแรกเริ่มของวิตามินเอ อาหารที่เป็นแหล่งที่ดีและมีวิตามินเอมาก คือ นม เนย ตับ และไข่แดง เนื้อสัตว์มีวิตามินเอน้อยมาก วิตามินเอเมื่อร่างกายดูดซึมเข้าไปจะนำไปใช้ได้ทันทีเมื่อผ่านขบวนการเผาผลาญภายในร่างกาย ส่วนแคโรทีนมีในสารที่เรียกว่า แคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีนจะเป็นแคโรทีนอยด์ที่ให้ vitamin A activity มากที่สุด คือ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ พบมากในพืชใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลือง เช่น มะละกอสุก ฟักทอง แครอท ผักบุ้ง เป็นต้น วิตามินเอที่อยู่ในรูปแคโรทีนนี้ร่างกายจะสามารถดูดซึมได้ต้องใช้เวลานานกว่าการดูดซึมวิตามินเอ คือ ประมาณ ๖-๗ ชั่วโมงหลังจากที่บริโภค ในขณะที่วิตามินเอใช้ระยะเวลาในการดูดซึมเพียง ๓-๕ ชั่วโมง นอกจากนี้การดูดซึมเบต้าแคโรทีนโดยเฉลี่ยจะประมาณร้อยละ ๓๓ ของปริมาณที่กินเข้าไป และประสิทธิภาพของการเปลี่ยนเป็นเรตินอลประมาณร้อยละ ๕๐ ดังนั้นถ้ากินวิตามินเอในรูปของแคโรทีนต้องกินเพิ่มขึ้น ๒-๓ เท่า เพราะการย่อยและการดูดซึมยากกว่าบทบาทและหน้าที่ของวิตามินเอ ช่วยในการมองเห็นในที่ที่มีแสงสว่างน้อยและช่วยในการแยกสี

^{๒๗๘} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๒๗๙} อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๘๘.

ช่วยบำรุงรักษาเซลล์ชนิดบุผิวของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย มีบทบาทเกี่ยวกับการสร้างกระดูกและฟัน จำเป็นต่อการทำงานเป็นปกติของระบบสืบพันธุ์ เช่น การสร้างตัวสุจิในผู้ชาย และระบบประจำเดือนของผู้หญิง เบต้าแคโรทีนทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งคอยกำจัดอนุมูลอิสระก่อนที่จะไปทำปฏิกิริยาทำลายส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์ จนทำให้เซลล์นั้นมีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ช่วยลดการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็ง โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ^{๒๘๐} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน ปริมาณวิตามินเอคิดเป็นหน่วยสากล หรือ International Unit (I.U.) ๑ หน่วยสากลของวิตามินเอ เท่ากับ ๐.๓ ไมโครกรัมของเรตินอล^{๒๘๑}

ผู้ใหญ่	วันละ	๒,๕๐๐	หน่วยสากล
หญิงให้นมบุตร มีครรภ์	วันละ	๔,๐๐๐	“
ทารกและเด็กเล็ก	วันละ	๑,๐๐๐	“
เด็กโต	วันละ	๒,๐๐๐-๒,๕๐๐	“

วิตามินดี (Calciferol) เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน มีความจำเป็นต่อการดูดซึมของแคลเซียมและเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ร่างกายได้รับวิตามินดีจากการบริโภคอาหารและจากการถูกแสงสว่าง วิตามินดีที่เกี่ยวข้องของทางโภชนาการมีด้วยกัน ๒ รูป คือ

ก. วิตามินดีสอง สารเริ่มแรกของวิตามินดีสอง คือ เออร์โกสเตอรอล เมื่อได้รับแสงอัลตราไวโอเลตในช่วงความถี่ ๒๓๐ นาโนเมตร จะสามารถเปลี่ยนเป็นเออร์โกแคลซิเฟอรอลหรือวิตามินดีสองได้

ข. วิตามินดีสาม จะพบในเซลล์ของคนและสัตว์ โดยผิวหนังมีสาร ๗-ดีไฮโดรคอเลสเตอรอล ซึ่งสร้างขึ้นจากคอเลสเตอรอลที่ผนังของลำไส้เล็กส่งผ่านไปยังผิวหนัง เมื่อถูกแสงอัลตราไวโอเลตในช่วงความถี่ ๒๗๕-๓๐๐ นาโนเมตร จะสามารถเปลี่ยนเป็นคอเลคัลซิเฟอรอล หรือวิตามินดีสามได้ สีของผิวหนังก็มีผลด้วย กล่าวคือ ถ้าผิวขาวมีสารมีสีน้อย แสงอัลตราไวโอเลตจากดวงอาทิตย์สามารถผ่านเข้าไปในชั้นของผิวหนังได้มากก็ถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินดีสามได้มาก ถ้าผิวเหลืองหรือผิวดำเพราะมีสารมีสีมากแสงอัลตราไวโอเลตจะผ่านเข้าไปได้น้อย ทำให้มีการสังเคราะห์วิตามินดีสามที่ผิวหนังน้อย^{๒๘๒}

^{๒๘๐} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

^{๒๘๑} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, อ่างแล้ว, หน้า ๘๕.

^{๒๘๒} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๒.

อาหารที่มีมีมาก คือ น้ำมันตับปลา ไข่แดง เนยเหลว ตับ ไข่เค็ม นม และเนยที่เติมวิตามินเอและดี ปลาเฮอริ่ง ปลาแซลมอนกระป๋อง ปลาทู เป็นต้น^{๒๘๓} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินดี วิตามินดีมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเมแทบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากลำไส้เล็ก ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูก จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยในการเคลื่อนย้ายแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากกระดูก เพื่อทำให้ระดับของสารทั้งสองในเลือดคงที่ ช่วยให้แร่ธาตุเกาะกระดูกดีขึ้น ถ้าขาดวิตามินดีการเกาะของแร่ธาตุที่กระดูกจะลดลง ทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนและรูปร่างผิดไป ช่วยรักษาระดับของแคลเซียมในของเหลวที่อยู่นอกเซลล์ ควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ฟอสเฟตในร่างกาย ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๒๘๔}

ทารก	๔๐๐	หน่วยสากล/วัน
เด็กที่กำลังเจริญเติบโต วันละ	๔๐๐	“
ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์	๔๐๐	“
ทารกคลอดก่อนกำหนด	๑,๐๐๐	“
ผู้ใหญ่	๔๐๐	๑๒๘๕

วิตามินอี (tocopherol, tocotrienols) เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน มีหน้าที่เป็นสารต้านออกซิเดชันของสารอื่น เช่น ป้องกันวิตามินเอไม่ให้เกิดออกซิเดชัน หรือใช้ป้องกันไม่ให้ไขมันเหม็นหืน และไม่ให้ออกซิเจนและไขมันตัว อาหารที่มีวิตามินอีมาก คือ น้ำมันที่สกัดจากจมูกข้าวสาลี และน้ำมันพืชอื่น ๆ เช่น น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว น้ำมันข้าวโพด นอกจากนี้ในเนื้อ นม ไข่ ในพืชใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง ตับ เนื้อเป็ด ไก่ ปลา บทบาทและหน้าที่ของวิตามินอี ป้องกันไม่ให้เกิดการแท้งลูก เป็นสารที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดออกซิเดชันในสารตัวอื่น ป้องกันการเป็นหมันในสัตว์ตัวผู้ ป้องกันเม็ดเลือดแดงแตกง่ายและเป็นโรคโลหิตจางได้ ช่วยป้องกันการแตกสลายของเยื่อเซลล์^{๒๘๖} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๒๘๗}

^{๒๘๓} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, *หลักโภชนาการปัจจุบัน*, อ่างแก้ว, หน้า ๕๑.

^{๒๘๔} พิชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, *โภชนศาสตร์การกีฬา*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕, ๑๖.

^{๒๘๕} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, *หลักโภชนาการปัจจุบัน*, อ่างแก้ว, หน้า ๕๒.

^{๒๘๖} พิชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, *โภชนศาสตร์การกีฬา*, อ่างแก้ว, หน้า ๑๗.

^{๒๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

เด็ก	๑๐-๒๐	หน่วยสากล/วัน
ผู้ใหญ่	๒๕-๓๐	“
หญิงมีครรภ์และระยะให้นมบุตร	๓๐	“

วิตามินเค (Koagulation vitamin, antihemorrhagic factor) เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน มีอยู่ในอาหารทั่วไป แต่แหล่งที่ดีของวิตามินเค คือ ผักใบสีเขียว เช่น ผักบุง ผักขม ผักคะน้า นอกจากนี้เป็นวิตามินที่แบคทีเรียในลำไส้สามารถสังเคราะห์ได้ แต่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับจากอาหารด้วย วิตามินเคที่สำคัญทางโภชนาการมีอยู่ ๓ รูป คือ

ก. ฟิลโลควิโนน (K) พบในผักใบสีเขียว

ข. เมนาควิโนน (K2) สร้างโดยแบคทีเรียในลำไส้ในกรณีที่ดินนมเปรี้ยวพร้อมกับอาหาร บริโภคอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว และ / หรืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ จะทำให้แบคทีเรียสามารถสังเคราะห์เมนาควิโนนได้เพิ่มขึ้น

ค. เมนาไดโอน (K3) เป็นสารประกอบสังเคราะห์ที่มีประสิทธิภาพเป็นสามเท่าของวิตามินเคหนึ่ง มีคุณสมบัติละลายน้ำได้ ซึ่งผิดกับวิตามินเคหนึ่ง และเคสองที่ละลายในไขมัน เมนาไดโอนเมื่อเข้าไปในร่างกายแล้วจะเปลี่ยนเป็นเมนาควิโนนที่ตับ จะใช้สำหรับรักษาคันไซท์ที่ไม่สามารถใช้วิตามินเคที่สร้างขึ้นที่ลำไส้ได้ เนื่องจากขาดน้ำดีหรือน้ำย่อยที่จำเป็นสำหรับการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน^{๒๘๘} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินเค คือ จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์โปรทรอมบิน ซึ่งเป็นสารโปรตีนที่ตับสร้างขึ้นเพื่อช่วยให้เลือดแข็งตัว ถ้าขาดวิตามินเค ตับจะไม่สามารถสังเคราะห์โปรทรอมบินได้ ทำให้ระดับโปรทรอมบินในเลือดต่ำส่งผลให้เลือดแข็งตัวช้าและเลือดไม่หยุดไหลเมื่อเกิดบาดแผล ช่วยป้องกันแคลเซียมออกจากกระดูก หากร่างกายได้รับวิตามินเคไม่เพียงพอกระดูกจะไม่สามารถรับแคลเซียมได้อย่างเต็มที่ทำให้กระดูกกร่อน วิตามินเคจึงถูกใช้เป็นยาป้องกันและรักษาโรคกระดูกในผู้สูงอายุ^{๒๘๙} ปริมาณที่แนะนำ เนื่องจากแบคทีเรียในลำไส้แต่ละบุคคลสังเคราะห์วิตามินเคได้ในปริมาณที่แตกต่างกัน แต่เชื่อกันว่าวิตามินเคร้อยละ ๕๐ ที่ร่างกายต้องการ ได้มาจากการสังเคราะห์ของแบคทีเรียในลำไส้ ดังนั้นอย่างน้อยควรได้รับวิตามินเคจากอาหาร ๑ ไมโครกรัม / น้ำหนักตัว กิโลกรัมต่อวัน^{๒๙๐}

^{๒๘๘} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๔-๑๕๕.

^{๒๘๙} อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, พื้นฐานโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๐.

^{๒๙๐} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๕.

วิตามินบีหนึ่ง (thiamin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ วิตามินบีหนึ่งเป็นวิตามินที่สำคัญ เพราะถ้าร่างกายคนได้รับไม่เพียงพอจะทำให้เป็นโรคเหน็บชา^{๒๕๑} อาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งมาก คือ จมูกข้าว รำข้าว ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อหมู ถั่วเมล็ดแห้ง ยีสต์ ข้าวอนามัย หรือข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ ข้าววิตามิน หรือข้าวกระยาทิพย์ และในข้าวหนึ่งกอนสี^{๒๕๒} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินบีหนึ่ง จำเป็นสำหรับการเผาผลาญสารอาหาร หรือเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่ใช้ในปฏิกิริยาการเผาอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ดังนั้น ถ้าใช้พลังงานมากหรือกินคาร์โบไฮเดรตมากจะต้องการวิตามินบีหนึ่งมากขึ้น ช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร จึงเกี่ยวข้องกับความต้องการอาหาร การย่อยอาหาร และการขับถ่าย อาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งสูงช่วยให้มีความอยากอาหารดีขึ้น การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น หรือช่วยป้องกันท้องผูกได้ ช่วยการทำงานของระบบประสาทและหัวใจ เพราะวิตามินบีหนึ่งจำเป็นสำหรับการสังเคราะห์สารซึ่งควบคุมการทำงานของระบบประสาท ถ้าขาดวิตามินบีหนึ่งจะมีผลถึงประสาทและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายหรือเป็นโรคเหน็บชา คือ กล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก ไม่มีแรง ผิวหนังไม่มีความรู้สึก และเป็นอัมพาตตามแขนและขา นอกจากนี้อาจมีอาการบวมตามตัว แขน ขา และหัวใจบวมโต ถ้าเป็นมากอาจถึงตายได้ ช่วยในการเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ และการผลิตน้ำนม^{๒๕๓} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๒๕๔}

เด็กทารกแรกเกิด – ๑ ปี	ควรได้รับวันละ	๐.๕	มิลลิกรัม
เด็กวัยเจริญเติบโต	“	๑	“
ผู้ใหญ่	“	๑.๖	“
หญิงมีครรภ์และระยะให้นมบุตร	“	๒	“

วิตามินบีสอง (riboflavin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ มีอยู่ในอาหารทั่วไปทั้งพืชและสัตว์ อาหารที่นับว่ามีมากได้แก่ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ผักใบสีเขียว โดยเฉพาะใบยอสดอ่อนจะมีสูงกว่าใบแก่ ในน้ำนมมีวิตามินบีสองมากกว่าบีหนึ่งถึงสี่เท่า การขาดวิตามินบีสองมักพบในคนที่กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์น้อยและไม่ชอบกินผัก คนที่กินอาหารหลาย ๆ ชนิด ไม่เลือกอาหารมักไม่ขาดแบคทีเรียในลำไส้สังเคราะห์วิตามินบีสองได้ แต่ปริมาณที่ถูกดูดซึมไม่เพียงพอความต้องการของ

^{๒๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๒๕๒} สิริลักษณ์ สิ้นทวาลัย, **หลักโภชนาการ**, (กรุงเทพมหานคร : เกษมศรี ซี.พี., ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

^{๒๕๓} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, อ่างแก้ว, หน้า ๕๘.

^{๒๕๔} พิเชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, **โภชนศาสตร์การกีฬา**, อ่างแก้ว, หน้า ๘๐.

ร่างกาย^{๒๕๕} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินบีสองเป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารอาหารในร่างกายหลายชนิด จำเป็นสำหรับสุขภาพผิวหนังและระบบประสาท ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคผิวหนังและโรคปากนกกระจอก ช่วยบำรุงสายตา ถ้าขาดวิตามินบีสอง เชื้อตาจะอักเสบและน้ำตาไหลง่าย^{๒๕๖} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๒๕๗}

เด็กทารกต้องการวันละ	๐.๔-๐.๖	มิลลิกรัม
เด็ก ๑-๑๐ ปี ต้องการวันละ	๐.๘-๑.๒	“
ผู้ชาย ควร ได้รับวันละ	๑.๒-๑.๖	“
ผู้หญิง ควร ได้รับวันละ	๑.๒	“
หญิงมีครรภ์ ควร ได้รับวันละ	๑.๔	“
หญิงระยะให้นมบุตร	๑.๒	“

ไนอาซิน (niacin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ร่างกายมนุษย์สามารถสังเคราะห์ไนอาซินได้เอง แต่ในขบวนการนี้ต้องมีวิตามินบีหกช่วย ถ้าขาดวิตามินบีหกจะทำให้ไม่สามารถสังเคราะห์ไนอาซินได้ แบบที่เรียกลำไส้สามารถสังเคราะห์ได้แต่ไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร^{๒๕๘} อาหารที่มีไนอาซินมาก ได้แก่ ตับ เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ ปลา ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง และเครื่องในสัตว์ อาหารที่มาจากพืชมีไนอาซินน้อยกว่าอาหารที่มาจากสัตว์ อาหารพวกนมมีไนอาซินน้อยก็จริงแต่มีทริปโตเฟนมาก จึงเป็นแหล่งเกิดของไนอาซินทางอ้อม อาหารพวกข้าวทุกชนิดมีไนอาซินมาก ยกเว้น ข้าวโพด ข้าวโพดมีไนอาซินและทริปโตเฟนต่ำกว่าข้าวชนิดอื่น^{๒๕๙} บทบาทและหน้าที่ของไนอาซิน เป็นส่วนประกอบของ โคเอนไซม์ ซึ่งทำหน้าที่รับไฮโดรเจนหรือโคเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญสารอาหาร โคเอนไซม์ที่มีไนอาซินเหล่านี้จะทำงานร่วมกับโคเอนไซม์ที่มีวิตามินบีสองเป็นส่วนประกอบ จำเป็นสำหรับสุขภาพของ

^{๒๕๕} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิทยาศาสตร์ทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๖.

^{๒๕๖} พิเชิด ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, โภชนศาสตร์การกีฬา, อ่างแล้ว, หน้า ๘๑.

^{๒๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๒๕๘} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิทยาศาสตร์ทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๗.

^{๒๕๙} ศิริลักษณ์ สิ้นธวาลัย, หลักโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๕๐.

ผิวหนัง ลื่น การทำงานของกระเพาะอาหาร และลำไส้ รวมทั้งการทำงานของระบบประสาท^{๓๐๐}
ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๓๐๑}

ทารก	๖-๘	มิลลิกรัม / วัน
เด็ก	๙-๑๘	“
ผู้ใหญ่	๑๓-๑๕	“
หญิงตั้งครรภ์	+๒	“
หญิงให้นมบุตร	+๕	“

วิตามินบีหก (pyridoxine) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ เป็นวิตามินที่ร่างกายไม่เก็บสะสม ดังนั้นวิตามินบีหกเหลือจากความต้องการของร่างกายแต่ละวันจะถูกขับออกทางปัสสาวะภายใน ๘ ชั่วโมง อาหารที่มีวิตามินบีหกมากมักจะเป็นแหล่งของโปรตีนด้วย เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง นอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้สามารถสังเคราะห์วิตามินนี้ได้ แต่ไม่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับเพิ่มจากอาหาร^{๓๐๒} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินบีหก เป็นสารสำคัญที่จะเปลี่ยนทริปโตเฟนให้เป็นไนอะซิน เป็นสารจำเป็นสำหรับการใช้คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน และกรดไขมัน เป็นสารจำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนังและระบบประสาท ช่วยป้องกันโรคผิวหนังในผู้ใหญ่และเด็ก และแก้อาการชักในทารกบางรายได้ ช่วยแก้การแพ้ท้องหรือการคลื่นไส้อาเจียนของหญิงมีครรภ์ เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือด ถ้าขาดจะเป็นโรคเลือดจาง^{๓๐๓} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๓๐๔}

เด็กทารก	ควรได้รับวันละ	๐.๓-๐.๔	มิลลิกรัม
เด็กอายุ ๑-๑๐ ปี	“	๐.๖-๑.๒	“
เด็กวัยเจริญเติบโตและผู้ใหญ่	“	๑.๖-๒.๐	“
สตรีมีครรภ์และระยะให้นมบุตร	“	๒.๕	“

^{๓๐๐} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๓.

^{๓๐๑} คณะกรรมการบริหารวิชาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๗.

^{๓๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๘.

^{๓๐๓} พิชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, **โภชนศาสตร์การกีฬา**, อ่างแล้ว, หน้า ๘๓.

^{๓๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

วิตามินบีสิบสอง (cobalamin) วิตามินบีสิบสองที่บริสุทธิ์จะเป็นผลึกสีแดง และละลายน้ำได้ง่าย ไม่ทนกรดหรือเบสแก่ และแสง ประกอบด้วยเกลือแร่ที่สำคัญ ๒ ตัว คือ โคบอลและฟอสฟอรัส วิตามินบีสิบสองในธรรมชาติมีหลายรูป มีชื่อว่า โคบาลามิน (cobalamin) เป็นวิตามินบีที่พืชไม่สามารถสังเคราะห์ได้^{๓๐๕} ดังนั้นแหล่งของวิตามินบีสิบสองจะมีแต่ในเนื้อสัตว์เท่านั้น คนที่บริโภคอาหารมังสวิวัติโดยเฉพาะแบบเคร่งครัด คือ ไม่รับประทานไข่และนม จะมีโอกาสขาดวิตามินบีสิบสองได้ง่าย^{๓๐๖} อาหารที่มีมาก คือ อาหารพวกเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์สัตว์ ตับ ไต และหอย รองลงมา คือ เนื้อวัวไม่ติดมัน นม เนยแข็ง ไข่แดง เนื้อแกะ เป็ด ไก่ และปลาน้ำเค็ม^{๓๐๗} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินบีสิบสอง คือ ทำหน้าที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาเบแทบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในการสังเคราะห์โคลีนและกรดอะมิโนตัวอื่น ๆ จำเป็นสำหรับการทำงานของเซลล์ทุกเซลล์โดยเฉพาะระบบประสาท ช่วยให้ธาตุเหล็กทำงานได้ดีในร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดแดง^{๓๐๘} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๓๐๙}

เด็กทารก	ควรได้รับวันละ	๐.๓	ไมโครกรัม
อายุ ๑-๓ ขวบ	“	๑	“
อายุ ๓-๑๐ ขวบ	“	๒	“
เด็กอายุ ๑๑ ปีขึ้นไปและผู้ใหญ่	“	๓	“
หญิงมีครรภ์และระยะให้นมบุตร	“	๔	“

กรดโฟลิก (folic acid, folacin) เป็นวิตามินละลายในน้ำ เรียกโดยทั่ว ๆ ไปว่า โฟลาซิน เป็นวิตามินที่สำคัญ เพราะถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางชนิดเม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่ (macrocytic) และอาการเหมือนขาดวิตามินบีตัวอื่นในคนปกติมักจะไม่ค่อยพบปัญหาการขาดกรดโฟลิกเพราะแบคทีเรียในลำไส้สามารถสังเคราะห์ได้^{๓๑๐} แหล่งอาหารที่มีกรดโฟลิกมาก ได้แก่

^{๓๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๓๐๖} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, *อาหารเพื่อมนุษยชาติ*, อังแล้ว, หน้า ๑๕๕.

^{๓๐๗} ศิริลักษณ์ สีนวลชัย, *หลักโภชนาการ*, อังแล้ว, หน้า ๕๐.

^{๓๐๘} พิเชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, *โภชนศาสตร์การกีฬา*, อังแล้ว, หน้า ๘๓-๘๔.

^{๓๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

^{๓๑๐} คณะกรรมการบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, *อาหารเพื่อมนุษยชาติ*, อังแล้ว, หน้า ๒๐๐.

ผักสีเขียว ตับ ผักบรอกโคลี ถั่วเมล็ดแห้ง และจมูกข้าวสาลี^{๓๑๑} บทบาทและหน้าที่ของกรดโฟลิก จำเป็นสำหรับการแบ่งตัวของเซลล์ และการสร้างดีเอ็นเอและอาร์เอ็นเอ ใช้สังเคราะห์โปรตีน สตรีมีครรภ์ต้องการมากกว่าปกติเพื่อป้องกันการเกิดกระดูกสันหลังโหว่ของทารกในครรภ์ ปริมาณความต้องการของร่างกาย ควรได้รับกรดโฟลิกในปริมาณ ๒๐๐ ไมโครกรัมต่อวัน^{๓๑๒}

กรดแพนโทเทนิก (pantothenic acid) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ มีอยู่ในอาหารทั่วไป แต่ที่มีมาก ได้แก่ ยีสต์ ไข่แดง เครื่องใน ถั่วเมล็ดแห้ง ส่วนนมสด ผัก และผลไม้มีน้อย นอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้สังเคราะห์ได้^{๓๑๓} บทบาทและหน้าที่ของกรดแพนโทเทนิก เป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ ซึ่งจำเป็นในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของกรดอะมิโนบางตัว จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ Heme ซึ่งเป็นส่วนประกอบในเฮโมโกลบิน จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ไขมันและสารพวกสเตอรอยด์ หรือฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตชั้นนอก^{๓๑๔} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานยังไม่มีกำหนดปริมาณที่แนะนำ แต่เชื่อว่าผู้ใหญ่ควรได้รับวันละ ๔-๗ มิลลิกรัม

ไบโอติน (biotin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำตามปกติจะไม่พบปัญหาการขาดวิตามินนี้ เพราะแบคทีเรียในลำไส้สามารถสังเคราะห์ได้ในปริมาณที่เกือบเพียงพอความต้องการของร่างกาย ยกเว้นคนที่กินไข่ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ มากเป็นประจำ และกินยาฆ่าแบคทีเรียในลำไส้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายดูดซับไบโอตินไปใช้ไม่ได้^{๓๑๕} อาหารที่มีมากที่สุด ได้แก่ ตับ ไต นม ไข่แดง และยีสต์ นอกจากนี้ยังมีมากในผักและผลไม้สดหลายชนิด อาหารที่มีไบโอตินน้อยมาก คือ เนื้อสัตว์ เมล็ดธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง^{๓๑๖} บทบาทและหน้าที่ของไบโอติน ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น การสร้างกรดไขมัน การขจัดหมู่อะมิโนออกจากกรดอะมิโนบางตัว ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ปริมาณที่แนะนำ ยังไม่มีกำหนด แต่เชื่อว่า

^{๓๑๑} พิชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, โภชนศาสตร์การกีฬา, อ่างแก้ว, หน้า ๘๔.

^{๓๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๓๑๓} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแก้ว, หน้า ๒๐๑.

^{๓๑๔} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, หลักโภชนาการปัจจุบัน, อ่างแก้ว, หน้า ๑๐๖.

^{๓๑๕} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแก้ว, หน้า ๒๐๒.

^{๓๑๖} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, หลักโภชนาการปัจจุบัน, อ่างแก้ว, หน้า ๑๐๘.

เด็กควรได้รับ ๕๐ ไมโครกรัม / ๑๐๐๐ กิโลแคลอรี / วัน ส่วนผู้ใหญ่ ๑๐๐-๒๐๐ ไมโครกรัม / วัน^{๓๑๖}

วิตามินซี (ascorbic acid) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ช่วยป้องกันมิให้เกิดเลือดออกตามไรฟัน หรือที่เรียกว่า โรคลักปิดลักเปิด ช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง มีสุขภาพเหงือกและฟันดี ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทำให้มีการติดเชื้อน้อยลง ในปัจจุบันเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีมากจะมีส่วนป้องกันการเกิดโรคมะเร็งจากสารก่อมะเร็งได้ แหล่งที่ดีของวิตามินซี คือ ผักและผลไม้สด โดยเฉพาะผลไม้ตระกูลส้ม ในสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์จะมีวิตามินซีน้อยมาก^{๓๑๗} บทบาทและหน้าที่ของวิตามินซี สามารถเร่งเนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ช่วยในการเพาะเนื้อเยื่อ จำเป็นสำหรับการสร้างสารคอลลาเจน ซึ่งช่วยยึดเซลล์เข้าด้วยกัน จำเป็นในการสร้างกระดูก ช่วยให้แผลหายเร็ว ช่วยให้ผนังหลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี ทำให้ธาตุเหล็กถูกดูดซึมและนำไปสังเคราะห์เม็ดเลือดแดงได้ดี ช่วยให้ร่างกายต้านทานโรคได้ดี ช่วยลดความกดดันและคลายเครียด^{๓๑๘} ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน^{๓๑๙}

เด็กทารก	ควรได้รับวันละ	๓๕	มิลลิกรัม
เด็กชาย-หญิง	“	๔๐	“
เด็กอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป	“	๔๕	“
หญิงมีครรภ์และระยะให้นมบุตร	“	๖๐	“

สรุปแล้ว วิตามินเป็นสารที่ไม่ให้พลังงาน แต่เป็นสารอินทรีย์ที่จำเป็นต่อชีวิตและสุขภาพ ร่างกายจำเป็นต้องใช้เนื่องจากวิตามินทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ ช่วยปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายให้ดำเนินไปตามปกติ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายต้องการวิตามินในปริมาณที่น้อยมากเมื่อเทียบกับความต้องการของสารอาหารอื่น ๆ วิตามินแบ่งออกเป็น ๒ พวก ตามคุณสมบัติของการละลาย คือ วิตามินที่ละลายในไขมัน และวิตามินที่ละลายในน้ำ การได้รับวิตามินควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสม ถ้าได้รับน้อยเกินไปก็จะเกิดโทษได้ และถ้าได้รับมากเกินไปก็เกิดโทษต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน

^{๓๑๖} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๒.

^{๓๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๓๑๘} พิชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์, โภชนศาสตร์การกีฬา, อ่างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๓๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

๖) น้ำ (Water) น้ำเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายของคนและสิ่งมีชีวิต ในร่างกายของคนมีน้ำประมาณหนึ่งในสอง หรือสามในสี่ของน้ำหนัก ขึ้นอยู่กับอายุและปริมาณไขมันในร่างกาย น้ำเป็นส่วนประกอบของทุกเซลล์ในร่างกาย และมีการถ่ายเทในเซลล์อยู่ตลอดเวลา ร่างกายจะพยายามรักษาปริมาณน้ำในร่างกายให้คงที่เสมอ เช่น ถ้าร่างกายได้รับน้ำมากเกินไปร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ หากร่างกายขาดน้ำไตจะดูดซึมน้ำกลับเข้าร่างกายมากกว่าปกติ ฮอร์โมนที่ควบคุมการขับถ่ายน้ำทางไตนี้มากจากต่อมใต้สมองส่วนกลาง และถ้าร่างกายมีการสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ เช่น เหงื่อออกมาก มีอาการท้องร่วง อาเจียน เสียเลือดมาก ปัสสาวะเหล่านี้จะกระตุ้นศูนย์ควบคุมการกระจายน้ำในสมองส่วนกลางหรือส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้เกิดการดื่มน้ำขึ้น และขณะเดียวกันสารขับถ่ายน้ำออกจากร่างกายก็จะลดน้อยลง^{๓๒๑}

บทบาทและหน้าที่ของน้ำ

(๑) เป็นตัวทำละลายสารต่าง ๆ ในร่างกาย
 (๒) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญและจำเป็นในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต เป็นสารที่จำเป็นในการดำรงชีวิต รองลงมาจากออกซิเจน

- (๓) ทำหน้าที่ขนส่งสารต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การดูดซึมสารอาหาร
- (๔) ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อม
- (๕) ช่วยรักษาความเป็นกรดด่างของเลือด และสมดุลของเกลือในร่างกาย

ปริมาณน้ำที่ควรได้รับขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อาหารที่มีโปรตีนสูงร่างกายต้องใช้น้ำในการขับถ่ายมาก จึงต้องการน้ำมาก เมื่ออากาศร้อน หรือร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บ มีการสูญเสียน้ำมาก ก็ต้องดื่มน้ำมากขึ้น โดยทั่วไปผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำวันละประมาณ ๖-๘ แก้ว นอกจากดื่มน้ำแล้วอาหารที่มีน้ำมาก ได้แก่ ผักสด และผลไม้สด รองลงมาได้แก่เนื้อสัตว์ การดื่มน้ำสะอาดที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้การทำงานของร่างกายปกติ และช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและสมบูรณ์^{๓๒๒}

^{๓๒๑} ออมสิน ศิลพันธ์ุ, เอกสารคำสอน รายวิชาโภชนศาสตร์ครอบครัว, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (มหาสารคาม : ฝ่ายผลิตเอกสารและตำรา สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖-๓๗.

^{๓๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

สรุปแล้ว บทบาทและหน้าที่ของสารอาหารที่สำคัญ คือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ โปรตีน ให้พลังงานซึ่งจำเป็นสำหรับการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน และช่วยควบคุมขบวนการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้เป็นปกติ ได้แก่ เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ

๒.๒.๓ สิ่งปนเปื้อนและการเกิดพิษในอาหาร

โดยทั่วไปแล้วสิ่งที่ตรวจพบในอาหารไม่ได้มีแต่สารประกอบทางเคมีที่เป็นสารอาหารเท่านั้น ยังมีสารอื่นปะปนอยู่ด้วย ซึ่งสารเหล่านี้บางชนิดก็เป็นพิษ บางชนิดก็ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย สารเคมีที่เป็นพิษอาจมีอยู่ในอาหารโดยธรรมชาติ หรือปนเปื้อนมาในอาหารจากการกระทำของมนุษย์โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้ นอกจากสารเคมีที่เป็นพิษแล้ว ความไม่ปลอดภัยของอาหารอาจเกิดจากพยาธิ เชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมาในอาหาร เมื่อมนุษย์บริโภคเข้าไปแล้วก็จะเกิดการเจ็บป่วยที่มาของความไม่ปลอดภัยของอาหารสามารถจำแนกออกได้ คือ^{๓๒๓}

ก. สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหาร

ข. สารพิษที่เกิดจากภายนอกตัวอาหาร

ก. สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหาร เป็นสารประกอบของอาหารที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติในพืชและสัตว์ ประสบการณ์ในการสังเกตและรู้วิธีในการประกอบอาหารทำให้สามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการเป็นพิษของอาหารได้ เช่น พืชที่นกกินได้แสดงว่าไม่อันตราย กลอยที่บริโภคกับข้าวเหนียว สารพิษในกลอยละลายน้ำได้ดี ชาวบ้านจึงใช้วิธีกำจัดสารพิษด้วยการปอกเปลือกฝานเป็นชิ้นบาง ๆ ใส่ตะกร้า หรือภาชนะสาน โปร่งแฉะในน้ำไหล เป็นการชะล้างสารพิษออกไป แล้วนำมาตากแดดให้แห้งเมื่อจะบริโภคก็นำมาหุงต้ม^{๓๒๔}

พืชผักที่มีสารพิษตามธรรมชาติ

(๑) ลูกเนียง เป็นเมล็ดของพืชตระกูลถั่วชนิดหนึ่ง ปลูกแถบภาคใต้ของไทย ชาวบ้านนิยมนำมารับประทานดิบหรือต้ม ปิ้งไฟจิ้มน้ำพริกหรือแกงพุงปลา หรือนำมาต้มจิ้มมะพร้าวกับน้ำตาลเป็นของหวาน เมื่อรับประทานลูกเนียงดิบมาก ๆ คือ มากกว่าสิบเมล็ดขึ้นไปเป็น

^{๓๒๓} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ มหาวิทยาลัยศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

เวลา ๒-๑๔ ชั่วโมง จะมีอาการคล้ายโรคนี้ คือ มีอาการปวดท้องน้อยรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณขาหนีบ มีความรู้สึกอยากปัสสาวะแต่ปัสสาวะไม่ออก ถ้าถ่ายปัสสาวะออกมา น้ำปัสสาวะจะมีลักษณะขุ่นข้นคล้ายสีน้ำตาล บางคราวปัสสาวะปนเลือดออกมาด้วย การปวดท้องอาจปวดเป็นพัก ๆ ร่วมกับอาการอยากอาเจียนคลื่นไส้ อาการชั้เบาจะเป็นอยู่ ๓-๔ วัน ก็จะหายไปเอง ในรายที่เป็นมาก ๆ จะปวดทรมาณจนตายได้

(๒) กลอย เป็นเถาวัลย์มีหัวใต้ดิน พบทั่วไปในป่าเต็งรัง ป่าผสม และป่าดงดิบ ใบมีสามแฉก และมีหนามออกตามเถา หัวกลอยมีสารอัลคาลอยด์ชนิดหนึ่งที่มีความเป็นพิษสูงมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เป็นอัมพาต การได้รับสารนี้เพียง ๐.๐๑ กรัม ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ในท้องที่ที่ขาดแคลนอาหารจะนำกลอยมาบริโภคแทนข้าว หรือหุงผสมข้าวเหนียวเป็นของหวาน ต้มกับกะทิเป็นแกงขวด ผสมถั่วลิสงทอดเป็นแผ่น อาการที่เกิดขึ้นจากพิษของกลอย คือ มีอาการใจเต้น วิงเวียน คั่นคอ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก ตาพร่า ซึ่พจรเต้นช้า ตัวเย็น กล้ามเนื้อชักกระตุก บางรายมีอาการประสาทหลอน แต่ถ้าล้างน้ำหลาย ๆ ครั้งก็สามารถชะล้างออกหมด

(๓) มันสำปะหลัง มันสำปะหลังที่ใช้เป็นอาหารมีสองชนิด คือ ชนิดที่มีก้านใบและยอดอ่อนเป็นสีทอง ชาวบ้านเรียก ต้นมันสำปะหลัง กับชนิดที่มีก้านใบและยอดอ่อนเป็นสีเขียว เรียกว่า ต้นมันสำปะโรง ต้นมันสำปะโรงมีสารพิษพวกไซยาไนด์มากกว่า เวลาหุงต้มจะมีกลิ่นเหม็นของกรดออกมา สารพิษนี้จะสะสมอยู่บริเวณใต้ผิวเปลือกมันสำปะหลังดิบ ๆ สารนี้จะถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารอย่างรวดเร็ว ทำให้หายใจติดขัด สมองจะขาดออกซิเจนก่อนอวัยวะอื่น เกิดอาการมึนซึม หน้าเขียว หายใจหอบ และหมดความรู้สึก หากช่วยเหลือไม่ทันจะตายในที่สุด ในผักขี้นอนหรือผักหวานป่า (เม่า) ผักหนาม ผักเสี้ยน ยอดข้าวฟ่าง หรือลูกกระ ก็มีสารพิษชนิดเดียวกันนี้ หากรับประทานสารพิษนี้มาก ๆ จะทำให้หูหนวก ตาบอด เป็นอัมพาตได้ สารพิษในมันสำปะหลังนี้จะถูกทำลายโดยการใช้ความร้อน หุงต้มด้วยการต้ม ย่าง ปิ้ง เชื่อม คั่ว หรือลวกก็ได้

(๔) กะหล่ำปลีและผักในตระกูลผักกาด ได้แก่ กะหล่ำปลม ดอกกะหล่ำ คะน้า หัวผักกาด เป็นต้น ผักตระกูลนี้จะมีสารพิษที่มีกัมมะถันและไซยาไนด์เป็นส่วนประกอบ สารพิษนี้จะมีผลให้เกิดโรคคอพอก คือ มีลักษณะของต่อมไทรอยด์ตรงคอบวมโต สถิติปัญญาด้อย ถ้าบริโภคผักตระกูลนี้ดิบ ๆ เป็นประจำโดยไม่ได้กินอาหารทะเลให้พอเพียง การบริโภคสุกจะช่วยป้องกันโรคคอพอกจากสารนี้

(๕) มันฝรั่ง หัวมันฝรั่งตรงบริเวณตาที่กำลังงอกเป็นต้นอ่อนจะมีสารพิษชนิดหนึ่งสะสมอยู่ หากบริโภคเข้าไป ๒.๘ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมจะเกิดพิษต่อระบบทางเดินอาหารและระบบประสาท ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ง่วง มึนศีรษะ และท้องร่วง ถ้าแกะตาที่กำลังงอกทิ้งจะปลอดภัยจากสารนี้ได้

(๖) ดอกลำโพง สารพิษในดอกลำโพงถ้าได้รับเข้าไปเพียง ๑๕ นาที จะเกิดอาการ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ความจำสับสน ง่วงซึม เห็นภาพหลอน ม่านตาขยาย น้ำลายแห้ง คอ หอยดิบพูดลำบาก ต้องใช้เวลาหลายวันกว่าจะกลับคืนสู่สภาพปกติ

(๗) เห็ดเมา หรือเห็ดพิษ เห็ดหลายชนิดที่มนุษย์สามารถบริโภคได้ เช่น เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดหอม เห็ดเหล่านี้มีรสหวานเพราะมีสารชนิดเดียวกับผงชูรส ส่วน เห็ดที่บริโภคแล้วเกิดพิษ เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดขำมึน เห็ดปอด เห็ดจิง เห็ดแดง เห็ดพิษเหล่านี้บาง ชนิดมีพิษร้ายแรงถึงตาย ลักษณะของเห็ดพิษ คือ หมวกเห็ดมักมีสีฉูดฉาด หรือมีขนหนามเล็ก ๆ กระจายทั่วไป กล้วยไม้เห็ดมักมีสีขาวเป็นที่อยู่ของสปอร์สีขาวสำหรับแพร่พันธุ์ มีวงแหวนพันรอบ ก้านเห็ด บางทีก็ขาดกระรุ่งกระริ่ง มีก้านเห็ดและปลอกหุ้มที่โคนเห็ด สารพิษมีฤทธิ์ทำลายตับและ ไต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบประสาทส่วนกลาง ระบบทางเดินอาหาร

(๘) พืชผักต่าง ๆ ที่มีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) หรือเกลือออกซาลิก ผักที่มี ออกซาเลตสูงจะมีผลให้ผู้บริโภคเกิดโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ จากรายงานของสถาบันวิจัย โภชนาการ โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่า ผักที่ชาวบ้านในจังหวัดอุบลราชธานีนิยมบริโภคกันเป็นประจำ ได้แก่ ผักแพว ผักโขม หน่อไม้ ผักอีฮิ้น ใบชะพลู ผักแขยง ผักเสริม ผักกระโดน โสมเสม ใบมันสำปะหลัง ยอดไม้และต้นอ่อนต่าง ๆ ในจังหวัดอุบลราชธานีมีปริมาณออกซาเลตสูงกว่าผักที่ ชาวกรุงเทพฯบริโภค แม้จะเป็นผักชนิดเดียวกัน ทั้งนี้เพราะดินในภาคอีสานมีกรดออกซาเลตสูง กว่าดินแถบภาคกลาง ผักที่ปลูกจึงดูดซับสารนี้เข้าไปไว้ในต้นด้วย การป้องกันการเกิดผลึกออกซา เลตในกระเพาะปัสสาวะที่เป็นสาเหตุของนิ่ว สามารถทำได้โดยการบริโภคเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มี เกลือฟอสเฟตจะช่วยป้องกันการเกิดผลึกแคลเซียมออกซาเลต^{๓๒๕}

สัตว์ที่มีสารพิษตามธรรมชาติ

(๑) แมงดาไฟ หรือเหรา (เห-รา) พิษของแมงดาไฟจะมีผลกระทบต่อระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ อาการจะปรากฏหลังจากบริโภคพิษของแมงดาไฟไปประมาณครึ่งชั่วโมง ถึงสองสามชั่วโมง แล้วแต่ปริมาณไข่ หรือเนื้อ หรือส่วนประกอบอวัยวะภายใน อาการของพิษจะ เริ่มด้วยอาการชาที่ริมฝีปาก ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า วิงเวียนศีรษะ กิดอะไรไม่ออก จำอะไรไม่ได้ คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าอาเจียนน้อยโอกาสที่สารพิษจะเข้าไปในโลหิตก็จะมีมาก และรุนแรงจน กล้ามเนื้อเป็นอัมพาต ทรงตัวไม่ได้ ต้องนอน และพูดไม่ชัดเพราะขากรรไกรล่างแข็ง ชักกระตุก และอาจเสียชีวิตด้วยความบอบพร้อมของระบบทางเดินหายใจ

^{๓๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๔-๒๓๖.

(๒) ปลาปักเป้า สารพิษของปลาปักเป้าจะอยู่ที่รังไข่ ไข่และตับมากกว่าส่วนอื่น ในลำไส้จะพบสารพิษในบางสายพันธุ์ ส่วนที่ผิวหนังก็มีสารพิษรุนแรงปานกลาง ที่เนื้อจะไม่เป็นพิษ ยกเว้นบางสายพันธุ์ก็จะมีพิษอ่อนจนถึงปานกลาง สารพิษนี้จะทนต่อความร้อน การหุงต้มจึงไม่อาจทำลายสารพิษได้ การหมักดอง เช่น ปลา ร้า ก็ไม่อาจทำลายสารพิษ แต่ถ้านำเนื้อปลามาแช่ค้าง สารพิษก็จะถูกทำลายได้อย่างรวดเร็ว ปลาปักเป้าเทศเมียมีสารพิษมากกว่าเทศผู้ อาการเป็นพิษของปลาปักเป้าจะเกิดขึ้นภายใน ๑๐-๔๕ นาทีหลังการบริโภค บางครั้งอาจเกิดอาการภายหลัง ๓ ชั่วโมงที่ได้รับพิษ ขึ้นกับความรุนแรงและปริมาณของสารพิษ ผู้บริโภคจะมีอาการชาตามริมฝีปาก ลิ้น ปลายนิ้ว อาการชาจะเพิ่มขึ้นพร้อมกับวิงเวียนศีรษะ แขนขาไม่มีแรงจนยืนหรือเดินไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก จำอะไรไม่ได้ คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าอาเจียนมากอาการพิษก็จะลดลงเพราะคายพิษออกมา หากไม่อาเจียนอาการจะรุนแรงมากขึ้นจนพูดไม่ได้ เพราะกล้ามเนื้อร่างกายส่วนต่าง ๆ เป็นอัมพาต รวมทั้งกล้ามเนื้อกระบังลมทำให้หายใจลำบาก เกิดการขาดออกซิเจน ปลายนิ้วเท้าและมือเขียว หมดสติ รูม่านตาขยายเต็มที่ และตายภายใน ๖-๒๔ ชั่วโมงหลังจากการบริโภคปลาปักเป้า ในรายที่ได้รับพิษรุนแรงจะตายภายใน ๑๗ นาที

(๓) ปลาหมึก และหอยบางชนิดที่เป็นพิษ หอยบางชนิดมีพิษในตัวเอง ได้แก่ หอยขมแดง หอยงาช้าง และหอยหนาม เป็นกลุ่มหอยฝาเดียว พิษของพวกนี้อยู่ที่ผิวหนัง เมื่อได้รับพิษจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ท้องผูกหรือท้องเดิน ส่วนปลาหมึกมีรายงานสารพิษเพียงหนึ่งหรือสองสายพันธุ์เท่านั้น พิษนี้จะอยู่ที่ต่อมน้ำลายของปลาหมึก อาการหลัก คือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดกระบังลม ท้องร่วง มีไข้ ปวดหัว อ่อนเพลีย และอาจเกิดอัมพาตในรายที่รับพิษมาก

(๔) คางคก มีต่อมใต้ผิวหนังบริเวณใกล้หู สามารถขับเมือกที่มีสารพิษหลายชนิดออกมา ถ้าบริโภคสารพิษนี้เข้าไปจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดเวียนศีรษะ ท้องเดิน ความคิดสับสน ใจสั่นและหมดสติ อาจถึงตายได้^{๓๒๖}

ข. สารพิษจากภายนอกตัวอาหาร เป็นสารพิษหรือพิษที่เกิดขึ้นจากสิ่งอื่น แต่ปนเปื้อนหรือเจือปนในอาหารทำให้อาหารนั้นสกปรกเกิดเป็นพิษต่อผู้บริโภค การปนเปื้อนนี้เกิดขึ้นโดยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของการกระทำของมนุษย์ จึงอยู่ในวิสัยที่สามารถป้องกันได้ โดยการจัดสุขาภิบาลอาหารให้ดี อาหารเป็นพิษจากเหตุภายนอกตัวอาศัยตัวอาหารเป็นพาหะ โดยมีสาเหตุมาจาก จุลินทรีย์ พยาธิ และสารเคมี ที่มาจากการปนเปื้อนนี้แบ่งได้เป็น

^{๓๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕-๒๔๒.

(๑) การปนเปื้อนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ พยาธิ และสารพิษที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ กระทรวงสาธารณสุขได้ลำดับโรกระบบทางเดินอาหารว่าเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการตายของประชาชน สาเหตุของโรคส่วนใหญ่เกิดจากจุลินทรีย์ที่ปะปนมากับอาหารและน้ำดื่ม เพราะสุขอนามัยในการบริโภคไม่ดีทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ คือ ได้รับสารพิษที่ผลิตโดยจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมาในอาหารที่บริโภคและโรคติดเชื้อจากอาหาร จุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในอาหาร ได้แก่ บักทีเรีย โปรโตซัว ไวรัส และเชื้อรา เชื้อจุลินทรีย์มีทั้งชนิดที่เซลล์ของจุลินทรีย์เองไม่มีพิษแต่สร้างพิษให้ผู้บริโภค กับชนิดที่เซลล์ของจุลินทรีย์เองเป็นอันตราย บักทีเรียหลายชนิดที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่ อหิวาตกโรค โรคบิด ไข้รากสาดน้อย หรือไข้ไทฟอยด์ วัณโรค เป็นต้น นอกจากนี้บักทีเรียยังมีไวรัสที่ติดต่อกันโดยผ่านทางอาหารได้โดยเฉพาะโรคตับอักเสบ ซึ่งเชืื่อนี้ปนออกมากับอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย หรือเลือดของผู้ป่วย และติดต่อกับคนอื่นโดยการกินหรือดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มที่มีไวรัสนี้ปนเปื้อนอยู่ ผู้ป่วยประมาณหนึ่งเดือนจะมีอาการ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อึดอัดในท้อง ต่อมาอีก ๒-๓ วัน จะมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ความรุนแรงของโรคจะมีมากขึ้นตามอายุของผู้ป่วย ไวรัสตับอักเสบบีจะมีหลายประเภท แต่ที่ติดต่อกันทางอาหาร คือ ไวรัสตับอักเสบบีเอ ส่วนไวรัสตับอักเสบบีจะติดต่อกันทางเลือด และลักษณะอาการแสดงของตับอักเสบบีจะเฉียบพลันกว่าตับอักเสบบี หนองพยาธิเป็นสัตว์ที่ดำรงชีวิตด้วยการเบียดเบียนกินอยู่กับสัตว์หรือพืชอื่น ซึ่งเรียกว่า โฮสต์ (host) การแย่งอาหารของหนองพยาธิในคนจะมีผลให้ร่างกายของคนนั้นทรุดโทรมและตายในที่สุด พยาธิมีขนาดตั้งแต่เล็กจนมองไม่เห็นด้วยตาเปล่าจนถึงขนาดใหญ่มากสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ นอกจากการแย่งอาหารของหนองพยาธิแล้วหนองพยาธิยังเกาะดูดเลือดในผนังเซลล์ ดูดเลือดในลำไส้เล็ก ทำอันตรายเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น พยาธิตัวจิ๊ดไชเข้าสู่สมองทำให้สมองอักเสบตายได้ หนองพยาธิใบไม้ในตับอุดตันท่อน้ำดีในตับทำให้เป็นมะเร็งตับ โรคพยาธิในคนมี ๓ พวก คือ หนองพยาธิตัวกลม หนองพยาธิตัวดีด และหนองพยาธิใบไม้ หลักในการป้องกันโรคพยาธิ คือ กินอาหารปรุงสุกด้วยความร้อนเสมอ ล้างมือก่อนบริโภคอาหารและหลังจากออกจากห้องส้วม ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำสะอาด สวมรองเท้า ไม่ใช้ปุ๋ยสดรดผัก และหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารสกปรก โดยเฉพาะผักสดต้องล้างน้ำให้สะอาดก่อนบริโภคเสมอ

(๒) การปนเปื้อนที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เป็นการปนเปื้อนของสารต่าง ๆ ที่ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของอาหารนั้น แต่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ความตั้งใจของมนุษย์นั้นมักเกิดจากกระบวนการผลิตอาหาร ส่วนการปนเปื้อนโดยไม่ตั้งใจจากการกระทำของมนุษย์จะเกิดจากภาวะสิ่งแวดล้อม ในขั้นตอนการผลิต มีการใช้สารเคมีเพื่อกำจัดแมลง ศัตรูพืช เชื้อรา และมีการใช้ยาปฏิชีวนะในการเลี้ยงกุ้ง ปลา เป็นต้น เป็นผล

ให้สารตกค้างซึ่งเป็นสารพิษร้ายแรง ในส่วนขั้นตอนการแปรรูปอาหารโรงงานอุตสาหกรรมมักมีการใช้สารเคมีต่าง ๆ ผสมลงไปเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง เช่น ทำให้อาหารเก็บได้นานไม่บูดเสีย ต้องการแต่งกลิ่น สี หรือรสชาติก็มีการผสมสารแต่งกลิ่น สารให้สี หรือสารแต่งรสลงไป เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ดูดีขึ้น หากใช้ถูกต้องตามปริมาณที่กำหนดก็จะไม่เกิดปัญหา แต่ปัญหาที่เกิดมาจากการใช้ไม่ถูกต้องและใช้ปริมาณมากเกินไป และที่อันตรายมาก คือ ใช้สารเคมีที่ไม่อนุญาตให้ใช้กับอาหาร สำหรับการปนเปื้อนของสารพิษในอาหาร โดยไม่ตั้งใจที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบันนี้ คือ การปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสิ่งแวดล้อมของเรามีมลพิษเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงปนเปื้อนเข้าไปในระบบอาหารของมนุษย์ โดยเฉพาะปัญหาของโลหะหนัก ได้แก่ปรอท ตะกั่ว ทำให้เป็นอัมพาต สมองพิการ และเสียชีวิตได้ แนวทางป้องกันและแก้ไข ต้องร่วมมือกันทุกฝ่าย รัฐบาลดูแลความปลอดภัย กลุ่มครองผู้บริโภค ดูแลมาตรฐานของอาหาร ฝ่ายผลิตคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภค และผู้บริโภคต้องรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีมาตรฐาน เลือกร้านที่สะอาดปลอดภัย^{๓๒๓}

สรุปแล้วสิ่งปนเปื้อนและการเกิดพิษในอาหาร จำแนกได้เป็น สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหารและสารพิษที่เกิดจากภายนอกตัวอาหาร สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหารแบ่งออกเป็น พืชผักที่มีสารพิษตามธรรมชาติ และสัตว์ที่มีสารพิษตามธรรมชาติ พืชผักที่มีสารพิษตามธรรมชาติ ได้แก่ ลูกเนียง กลอย มันสำปะหลัง กะหล่ำปลี มันฝรั่ง หัวมันฝรั่งตรวงบริเวณตาที่กำลังงอกเป็นต้นอ่อน ดอกคำโงง เห็ดเมา หรือเห็ดพิษ และพืชผักต่าง ๆ ที่มีกรดออกซาลิก ส่วนสัตว์ที่มีสารพิษตามธรรมชาติ ได้แก่ แมงดาไฟ หรือเหรา ปลาปักเป้า ปลาหมึก และหอยบางชนิดที่มีพิษ และคางคก เป็นต้น ส่วนสารพิษที่เกิดจากภายนอกตัวอาหาร แบ่งออกเป็น การปนเปื้อนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งได้แก่การปนเปื้อนของจุลินทรีย์ พยาธิ และสารพิษที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ และการปนเปื้อนที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ กระบวนการผลิตอาหารโดยการใช้สารเคมีเพื่อกำจัดแมลง ศัตรูพืช เชื้อรา การใช้ยาปฏิชีวนะในการเลี้ยงสัตว์ และกระบวนการแปรรูปอาหารก็ใช้สารเคมีต่าง ๆ ผสมลงไป เช่น ทำให้อาหารเก็บได้นานไม่เสีย การแต่งกลิ่น สี หรือรสชาติ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ดูดีขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีมลพิษ โดยเฉพาะปัญหาของโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ปรอท เป็นต้น แนวทางป้องกันและแก้ไขต้องอาศัยความร่วมมือกันทุกฝ่าย ทั้งรัฐบาล ผู้ผลิต ผู้แปรรูป และผู้บริโภค

^{๓๒๓} ดูรายละเอียดใน คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวคศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, อ่างแก้ว, หน้า ๒๔๒-๒๕๔.

๒.๒.๔ โภชนาการในวัยต่าง ๆ และในผู้ป่วย

มนุษย์มีความต้องการสารอาหารชนิดต่าง ๆ เหมือนกัน แต่ปริมาณความต้องการในแต่ละคนจะแตกต่างกันตามเพศ วัย สภาพของร่างกาย กิจกรรมที่ทำ และสิ่งแวดล้อม เด็กในวัยกำลังเจริญเติบโต หรือหญิงที่อยู่ในระยะตั้งครรภ์มีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ มากกว่าผู้ที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้วหรือผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ผู้ที่ทำงานหนัก ต้องใช้แรงงานมากจะต้องการสารอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าผู้ที่ทำงานเบา ความต้องการสารอาหารของคนเราขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยและภาวะ ได้แก่ ระยะตั้งครรภ์ ระยะให้นมบุตร วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ตลอดจนผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

(๑) โภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร การตั้งครรภ์เป็นระยะที่มีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เกิดขึ้นมากกว่าปกติ เพราะอัตราการเติบโตของทารกในครรภ์สูงกว่าระยะอื่นของชีวิต โดยเหตุนี้ความต้องการทางโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์จึงเป็นผลมาจากความต้องการของร่างกายมารดา ความต้องการของทารกในครรภ์ที่เติบโตรวดเร็วที่สุด การสร้างรก และการขยายตัวของมดลูก รวมทั้งการเตรียมอาหารสำรองไว้สำหรับการคลอดบุตรและการผลิตน้ำนมเลี้ยงทารก ดังนั้น ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการดังกล่าวในระยะนี้ก็จะช่วยให้มารดามีสุขภาพสมบูรณ์ และให้กำเนิดทารกที่แข็งแรง อย่างไรก็ตามจากการค้นคว้าทดลองปรากฏว่าสุขภาพอนามัยของผู้เป็นมารดาและทารกนั้นขึ้นกับปัจจัยหลายประการ เป็นต้นว่า ภาวะโภชนาการของมารดา ก่อนตั้งครรภ์และระหว่างมีครรภ์ อายุของผู้เป็นมารดาเมื่อมีครรภ์ และกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวออกกำลังกายต่าง ๆ การตั้งครรภ์เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ มิใช่การเจ็บป่วย ภาวะสำคัญ ๆ เช่น ดับ โดน ต่อมได้สมอง ต่อมไทรอยด์ จะทำงานมากขึ้น และมารดาจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น อาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นผลจากการที่ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ เพิ่มขึ้น แม้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดีตั้งแต่ก่อนมีครรภ์และขณะมีครรภ์มักไม่มีอาการแทรกซ้อน และทารกที่คลอดมามีสุขภาพแข็งแรง การได้รับอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยให้ทารกเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมอง ความต้องการสารอาหารของหญิงมีครรภ์มีความต้องการพลังงานและสารอาหารสูงกว่าคนปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรตีน แคลเซียม เหล็ก ไอโอดีน และวิตามิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่จะไปสร้างเนื้อหนัง กระดูก และเลือดของทารก และบำรุงเลี้ยงร่างกายของมารดาสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ส่วนอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ใช้หลักเดียวกับอาหารของคนผู้ใหญ่ แต่เพิ่มปริมาณสำหรับบางหมู่ที่มีสารอาหาร

ดังกล่าวข้างต้นมากขึ้นเป็นพิเศษ ในระยะให้นมบุตรแม่ควรดื่มน้ำให้มากกว่าที่เคยดื่มอยู่ในภาวะปกติ คือ ควรได้รับวันละ ๘-๑๐ ถ้วย ซึ่งจะช่วยในการหลั่งน้ำนมดีขึ้น^{๓๒๘}

(๒) โภชนาการสำหรับทารก ทารก หมายถึง เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุหนึ่งขวบ วิทยาทารกเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การเจริญเติบโตของทารกจะมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการของแม่ตั้งแต่ก่อนมีครรภ์ ขณะมีครรภ์ และอาหารที่ทารกได้รับในระยะขวบปีแรก ปริมาณและคุณภาพของอาหารที่ทารกได้รับตั้งแต่แรกเกิดมีผลต่อการพัฒนาการด้านร่างกายและสมองของทารกในอนาคต ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักเฉลี่ย ๓,๐๐๐ กรัม เมื่อมีอายุได้ ๕ เดือนจะมีน้ำหนักโดยเฉลี่ยเป็น ๒ เท่าของน้ำหนักเมื่อแรกเกิด และเป็น ๓ เท่าเมื่ออายุได้หนึ่งปี การเจริญเติบโตที่เพิ่มขึ้นนี้ หมายถึง การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ อวัยวะ เลือด กระดูก ดังนั้นทารกจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพื่อช่วยให้การเจริญเติบโตอย่างเพียงพอ ทารกจะมีความต้องการพลังงานต่อน้ำหนักร่างกายสูงกว่าเด็กโตและผู้ใหญ่ ทารกควรได้รับพลังงานวันละ ๑๑๐ แคลอรีต่อน้ำหนักหนึ่งกิโลกรัม ความต้องการโปรตีนสูงกว่าผู้ใหญ่ คือ ต้องการมากกว่าวันละ ๑ กรัมต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม ทารกต้องการไขมันและต้องได้รับกรดไลโนเลอิกซึ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนังและพัฒนาการทางกายและสมองของทารก มีข้อเสนอแนะว่าอาหารทารกควรมีไขมันไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๕ ของแคลอรีทั้งหมด และควรมีกรดไลโนเลอิกไม่น้อยกว่าร้อยละ ๓ ของแคลอรีทั้งหมด สำหรับเกลือแร่และวิตามินนั้นทารกต้องการเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ต้องเพิ่มปริมาณเป็นพิเศษสำหรับแคลเซียม เหล็ก และวิตามินซี นอกจากนี้ทารกยังต้องการน้ำสูงประมาณ ๕ เท่าของคนผู้ใหญ่ อาหารสำหรับทารก นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด และเหมาะสมที่สุดสำหรับทารก ลักษณะดีเด่นของนมแม่ คือ มีสารอาหารครบถ้วน มีสารควบคุมและเอื้ออำนวยในการเจริญเติบโตของเด็กโดยเฉพาะ และให้ภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ ย่อยง่าย เมื่อย่อยแล้วร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ได้มากที่สุด จึงไม่ค่อยมีปัญหาในเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ ประหยัด สะดวก สะอาด และปลอดภัย ผลคือต่อจิตใจ เพราะการที่แม่ให้นมลูกจะเป็นสื่อสัมพันธ์ของความผูกพันรักใคร่ที่ลูกและแม่แสดงต่อกัน ทำให้แม่มีความสุขสบายใจ ภาคภูมิใจ ส่วนลูกมีความอบอุ่นทั้งร่างกายและจิตใจ นมแม่จะมีอาหารเพียงพอกับความต้องการของทารกไปจนถึงอายุ ๔-๖ เดือน หลังจากนั้นควรเสริมอาหารตามวัยให้กับเด็กด้วย เช่น น้ำต้มผัก น้ำต้มคั้นกล้วยน้ำว้า ข้าวสุกบด ผลไม้ปั่น ๆ ข้าวบดหยาบ ข้าวบดไก่ ข้าวบดไข่แดง ข้าวบดฟักทอง ข้าวบดถั่วเหลือง ข้าวบดปลา เป็นต้น ปัจจุบันมีการผลิตอาหารเสริมสำเร็จรูปสำหรับทารก เช่น อาหารทารก เกษตร การให้อาหารเสริมเริ่มจากทีละน้อยก่อน ถ้าแม่ไม่สามารถให้นมบุตรได้จะด้วยเหตุผลใดก็

^{๓๒๘} สิริลักษณ์ สินธวาลัย, หลักโภชนาการ, อ่างแล้ว, หน้า ๖๖-๖๗.

ตามก็อาจใช้ชนิดอื่นแทนได้ นมผสมที่ขายในปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด เลือกที่เหมาะสมสำหรับ
ใช้เลี้ยงทารก^{๓๒๕}

(๓) โภชนาการสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น วัยเด็กแบ่งได้เป็น วัยก่อนเรียน (อายุ ๑-๖ ปี) และวัยเรียน (อายุ ๖-๑๑ ปี) วัยรุ่น หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ระหว่าง ๑๐-๑๘ ปี อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนยังคงเป็นไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกายและสมอง การขาดอาหารในระยะนี้จะมีผลต่อร่างกายและสมองมากที่สุด การขาดโปรตีนและพลังงานของเด็กในวัยนี้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของเด็กมาก คือ ทำให้เซลล์สมองมีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ ในด้านร่างกายการขาดโปรตีนและพลังงานในวัยนี้มีผลต่ออัตราการเจริญเติบโตของร่างกายและโครงกระดูกมาก ทำให้เด็กมีรูปร่างเล็ก แกร็น ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย ในวัยเด็กอัตราการเจริญเติบโตจะลดลง และเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ การขาดอาหารในระยะนี้จะมีผลให้การเจริญเติบโตช้าลง แต่อันตรายจากการขาดอาหารจะไม่ร้ายแรงเท่าการขาดอาหารในระยะทารกและวัยก่อนเรียน เนื่องจากในวัยนี้เซลล์สมองเจริญเติบโตเป็นส่วนใหญ่แล้ว และเด็กมีอายุมากพอที่ร่างกายจะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น นอกจากนี้การขาดอาหารในวัยนี้ยังส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยบ่อย ผลการเรียนต่ำ ส่วนในวัยรุ่นร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมาไร้ท่อต่าง ๆ ทำงานมากขึ้น และมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนและขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น การเติบโตในระยะนี้สูงกว่าวัยอื่นยกเว้นทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าชาย เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน ทำให้รูปร่างเปลี่ยนไปจากเด็ก เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน หน้าอก สะโพกขยายใหญ่ขึ้น มีการสะสมไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น สำหรับเด็กชายเสียงเริ่มเปลี่ยน แหบ หัว มีขนขึ้นตามแขน ขา และส่วนต่าง ๆ มากขึ้น มีหนวด มีกล้ามเนื้อมากขึ้น

เด็กวัยก่อนเรียน จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ทั้งในด้านพลังงาน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องระวังในเรื่องของวิตามินเอ และธาตุเหล็ก ในวัยเรียนเด็กต้องการชนิดสารอาหารเหมือนวัยก่อนเรียน ซึ่งจะต้องได้รับให้เพียงพอทั้งเพื่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นด้วย น้ำก็เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานต่าง ๆ ในร่างกาย เด็กจึงควรได้รับให้เพียงพอ ในวัยรุ่นเนื่องจากเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก และยังมีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้นทั้งในด้านการเรียน การสังคม การกีฬา ความต้องการพลังงาน โปรตีน และเกลือแร่เพิ่มขึ้น วิตามินต่าง ๆ ก็ต้องได้รับให้เพียงพอ วัยรุ่นควรได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ ถ้วยตวง อาหารสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่นควรกิน

^{๓๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๗๑.

อาหารให้ครบ ๕ หมู่เช่นเดียวกับวัยอื่น เด็กวัยก่อนเรียนควรกินอาหารหลักหมู่ที่ ๑ ให้มาก ควรกินอาหารว่างหรือเครื่องดื่มตอนสาย บ่าย และก่อนนอนด้วย เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กวัยนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงไม่ควรให้อาหารหวานหรือมันจัด มีกากหรือเซลลูโลสสูง หรือกินผลไม้เปลือกแข็งที่ย่อยยากมากนัก และไม่ควรให้หิวจัด หรือเหนื่อยมาก เพราะจะทำให้ความอยากอาหารลดลงได้ง่าย อาหารของเด็กวัยเรียนก็เหมือนกับเด็กก่อนวัยเรียน แต่ต้องเพิ่มปริมาณอาหารพวกเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ และหมู่อื่น ๆ ให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเวลาที่ฟันแท้กำลังจะขึ้น เด็กวัยนี้ไม่มีใครรู้จักเรื่องอาหารเท่ากับวัยก่อนเรียน ระยะเวลาควรให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ นอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง และอาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้จะมี ความอยากอาหารดีมาก และอาหารกลางวัน ที่โรงเรียนมีบทบาทสำคัญมากในการปลูกฝังนิสัยการกิน เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารเช่นเดียวกับวัยเรียน แต่ต้องเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ ไข่ นม และผักให้มากขึ้น ผักที่กินควรเป็นผักที่มีวิตามินเอ และซีสูง^{๓๓๐}

(๔) โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ วัยผู้ใหญ่ ได้แก่ ระยะเวลาอายุ ๑๘-๔๐ ปี ระยะเวลาเป็นระยะที่ร่างกายเติบโตสูงสุด พ้นจากวัยนี้แล้วร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไป มีการสลายของเซลล์ต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานต่าง ๆ ของอวัยวะลดลง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันตลอดชีวิตมนุษย์ เรียกว่า ความแก่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดขึ้นเร็ว หรือช้าแล้วแต่แต่ละบุคคล ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะใช้อายุเป็นเครื่องชี้บอกว่าผู้ใดแก่มากหรือน้อย คำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง คนอายุสูงกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป แบ่งได้ ๒ พวก คือ วัยกลางคน (๔๐-๖๐ ปี) และวัยชรา (๖๐ ปีขึ้นไป)

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ อาจแยกได้เป็นหัวข้อได้ ดังนี้ คือ มีการสูญเสียเซลล์ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะนั้น ๆ ลดลง โดยเฉพาะเซลล์สมอง ไต กล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ กระดูกอ่อน มีการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน คอลลาเจนจะยึดหดตัวน้อยลง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น การเปลี่ยนแปลงของเมตาบอลิซึมจะลดลงร้อยละ ๒ ทุก ๑๐ ปี ของอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง (ทำให้ต้องการพลังงานน้อยลง) และมีการสร้างเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อลดลง (แต่สร้างไขมันเพิ่มขึ้น) การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน ลดการสร้างฮอร์โมนทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมประสิทธิภาพ หรือทำงานผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหารสูญเสียฟัน กลืนอาหารลำบาก ความสามารถในการรับรส และกลิ่นเสื่อมลง การทำงานของกระเพาะ ลำไส้ ลดลง อวัยวะที่ทำหน้าที่ขับของเสียทำงานน้อยลง เนื่องจากลำไส้มีการบีบตัวน้อยลง

^{๓๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑-๗๓.

ความต้องการพลังงานและสารอาหาร การกินอาหารที่ถูกต้องนอกจากจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือป้องกันการทรุดโทรมของอวัยวะแล้ว ยังช่วยให้อายุยืน หรือดูแลรักษาอีกด้วย เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อาหารที่กินควรลดปริมาณลง แต่เน้นในเรื่องคุณภาพ เนื่องจากวัยนี้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อยกว่าเดิม การทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกายก็ลดลง ทำให้ใช้พลังงานน้อยลง ในด้านอาหาร โปรตีนผู้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจะมีความต้องการโปรตีนเท่ากับวัยรุ่น แต่มีความต้องการกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายมากกว่า ดังนั้นจึงควรกินโปรตีนอย่างน้อยวันละ ๑ กรัมต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม แต่โปรตีนที่กินควรเป็น โปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ในปริมาณสูงกว่าปกติ และควรเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย การกินโปรตีนดังกล่าวจะทำให้ร่างกายพลอยได้รับเหล็ก วิตามินบี และแคลเซียมสูงด้วย ซึ่งจะป้องกันโรคโลหิตจาง และโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นปัญหาของผู้สูงอายุ ในวัยสูงอายुर่างกายต้องการกรดไลโนเลอิกซึ่งมีมากในน้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด วัยนี้ต้องการแคลเซียม เหล็ก วิตามินซีเท่าคนปกติ ส่วนวิตามินอื่น ๆ อาจกินสูงกว่าปกติได้ ทั้งนี้เพราะการย่อย การดูดซึมไม่ดีเท่าระยะวัยรุ่น ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ ๖-๘ ถ้วยตวง อาหารสำหรับผู้มีอายุ ๔๐-๖๐ ปี บุคคลในวัยนี้ร่างกายยังไม่ทรุดโทรมมากนัก ถ้ากินอาหารดีและมีอนามัยดีมาตั้งแต่เด็กก็จะไม่มีปัญหามากนัก เมื่อเข้าวัยนี้บางท่านยังมีฟันแข็งแรงสำหรับเคี้ยวอาหาร และยังสามารถออกกำลังกายหรือทำงานออกแรงได้พอสมควร อาหารสำหรับบุคคลในวัยนี้จึงคล้ายคลึงกับผู้ที่มียุ่ต่ำกว่า ๔๐ ปี เพียงแต่ลดปริมาณข้าว และขนม และไขมันให้น้อยกว่าเดิม เพื่อควบคุมให้ร่างกายมีน้ำหนักคงที่หรือพอเหมาะ และควรกินเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก และผลไม้ให้มากขึ้นกว่าเดิม อาหารดังกล่าวจะช่วยบำรุงรักษา ซ่อมแซม เนื้อหนังให้อยู่ในสภาพดี ช่วยควบคุมหรือกระตุ้นให้อวัยวะทำงานตามปกติ และป้องกันไม่ให้อวัยวะเหล่านั้นเสื่อม ทรุดเร็วกว่าที่ควร อาหารที่กินควรปรุงให้ย่อยง่ายพอควร เพราะการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ ตับ และไต เสื่อมสมรรถภาพลง และมักฟันไม่ดี หรือเคี้ยวไม่สะดวกเหมือนตอนเป็นหนุ่มสาว นอกจากนั้นไม่ควรกินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด ไตจะได้ไม่ทำงานหนักเกินไป อาหารที่กินไม่ควรมีกากหยาบมาก จะได้ไม่ทำความระคายเคืองแก่ลำไส้หรืออวัยวะย่อยอาหาร อื่นๆ อาหารสำหรับผู้มีอายุสูงกว่า ๖๐ ปี ระยะนี้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยกว่าเดิม ดังนั้นอาหารที่กินควรมีแคลอรีต่ำกว่าตอนที่อยู่ในวัยกลางคน คือ ควรลดอาหารพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้น้อยลงกว่าเดิม สำหรับอาหารอื่นก็ลดปริมาณลงบ้างเล็กน้อย แต่เลือกเฟ้นด้านคุณภาพเป็นพิเศษ เช่น กินเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย ดื่มน้ำนมให้มากขึ้นถ้าทำได้ คนวัยชรามักมีโรคเกี่ยวกับน้ำตาล เช่น ตาฝ้าฟาง เคืองตา ดังนั้นไม่ควรลดปริมาณผักใบเขียวที่กิน และควรกินผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูงให้มากด้วย เพื่อแก้อาการอ่อนเพลียหรือผิวหนังช้ำง่ายให้บรรเทาลง โดยทั่วไปอาหารในวัยนี้ต้องทำให้ย่อยง่ายที่สุด โดยต้องสับเนื้อหรือผัก หรือต้ม เคี้ยวให้เปื่อยพอสมควร ไม่ควรกิน

อาหารที่เป็นก้อนมากนัก เพราะระยะนี้มักไม่มีฟันขบเคี้ยวอาหาร คนชรามักไม่มีใครมีความอยากอาหาร ดังนั้น ควรกินอาหารร้อน ๆ การกินซุบหรือแกงจืดร้อน ๆ หนึ่งถ้วยก่อนอาหารทุกมื้อจะช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อยอาหาร ทำให้กินอาหารได้มากขึ้น และการย่อยอาหารดีขึ้น อาหารที่กินไม่ควรมีรสจัด ไม่ควรใส่เครื่องเทศ หรือเครื่องชูรสมากเกินไป และควรกินอาหารมื้อละจำนวนน้อย แต่กินให้บ่อยครั้งขึ้น เพื่อช่วยให้อาหารย่อยได้สะดวก^{๓๓๑}

(๕) โภชนาการสำหรับผู้ป่วย ชนิดของอาหารสำหรับผู้ป่วยมีดังนี้ คือ

ก. อาหารธรรมดา (Normal Diet) สำหรับผู้ป่วยที่การย่อยเป็นปกติ เป็นอาหารธรรมดาครบมาตรฐานคนป่วยธรรมดาทั่วไปรับประทาน เช่น ข้าวสวย แกงเผ็ด แกงจืด แกงคั่ว แกงส้ม ต้มยำต่าง ๆ แกงเลียง ผักผักต่าง ๆ สลัด และยำต่าง ๆ เนื้อสัตว์อบ ไข่ที่ปรุงทุกแบบ เครื่องหลนทุกชนิด ผลไม้ทุกชนิด ของหวานทุกชนิด

ข. อาหารเบาหรืออาหารสำหรับผู้ป่วยพักฟื้น (Light Diet) เป็นอาหารสำหรับให้รับประทานช่วงเวลาหนึ่งแล้วค่อยเปลี่ยนเป็นอาหารชนิดอื่นต่อไป อาหารชนิดนี้ควรงดพวกมีมันมาก มีกากมากและย่อยยาก อาหารเบา เช่น นมสด นมเปรี้ยว ครีม เครื่องดื่มที่ใส่นมผง ไข่ที่ปรุงทุกแบบ ยกเว้นไข่เจียว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่บด อบ ต้ม นึ่ง ข้าวตุ๋น แกงจืด ซุป แกงเลียง เครื่องหลนที่ไม่เผ็ด สลัด และยำที่มีรสไม่จัด ผักสด ผักต้มหรือหนึ่งที่มีกากน้อย น้ำผลไม้คั้น ขนมหวานที่มีไขมันน้อย ไม่มีถั่วลิสง หรือนัต ขนมหัก สังขยาที่ใช้นมแทนกะทิ เครื่องดื่มทุกประเภทถ้าให้ดีควรใส่นมผงด้วย

ค. อาหารอ่อน (Soft Diet) สำหรับผู้ป่วยที่อวัยวะการย่อยผิดปกติ มีลักษณะอ่อนกลืนง่าย ไม่ต้องเคี้ยว และไม่มีกาก หรือถึงมีก็น้อยมาก อาหารพวกนี้ได้แก่ ข้าวต้ม หรือข้าวตุ๋นเปียก แกงจืดผักบด เนื้อบด หมูบด ไก่บด ปลาหนึ่ง หรือต้ม ผักผักบดกับน้ำซุบ น้ำผลไม้คั้น

ง. อาหารเหลว (Liquid Diet) เป็นอาหารย่อยง่ายมีกากน้อย สำหรับให้ผู้ป่วยหนัก มีไข้สูง หรือหลังจากผ่าตัด ๒๔ ชั่วโมง อาหารเหลวมี ๒ ชนิด คือ อาหารเหลวใส เช่น น้ำข้าวใส น้ำผลไม้คั้น และอาหารเหลวข้น เช่น น้ำข้าวข้น เครื่องดื่มผสมนม ไข่ ตัวอย่างอาหารเหลว คือ น้ำข้าว น้ำเนื้อตุ๋น น้ำผลไม้คั้น ซุปไก่ น้ำชา กาแฟ โกโก้ น้ำขิง น้ำผลไม้ขวดต่าง ๆ นมสด น้ำผลไม้แห้งดื่มผสมกับน้ำตาล

จ. อาหารเฉพาะโรค (Special Diet)

๑) โรคตับ ควรกินอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสจืด อาหารที่ควรกินมาก คือ พวกรับไขมันและโปรตีน สิ่งที่ไม่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารพวกไขมัน เพราะท้องจะอืด แน่น ไม่

^{๓๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๖.

สบาย เนื่องจากการย่อยเป็นไปไม่ได้ดี ถ้าได้วิตามินจากอาหารไม่พอ ควรให้วิตามินเพิ่ม ห้ามดื่มสุราจนกว่าจะหายแล้ว ๖ เดือน

๒) โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคหัวใจ เนื่องมาจากสาเหตุ ๖ ประการ คือ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง แรงดันโลหิตสูง เนื่องจากมีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง หลอดเลือดหนาและตีบ ความเครียด สูบบุหรี่จัด ขาดการออกกำลังกายและอ้วน การป้องกันโรคนี้นี้ก็ด้วยการคอยระวังมิให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูงเกิน ๒๒๐ ม.ก.% ด้วยการออกกำลังกาย เลิกสูบบุหรี่ ลดความอ้วน ลดการกินไขมันสัตว์ ลดการกินไขแดง และให้กินน้ำมันพืชมากขึ้นแทน ควรงดอาหารพวกเค็มจัด ผู้ป่วยที่ได้รับยารักษาโรคความดันโลหิตสูงบางอย่างต้องห้ามอาหารพวก เนยแข็ง เบียร์ กลัวยหอม เพราะของเหล่านี้มีทียรามีนและเซอร์โรโทนิน ซึ่งจะทำความดันโลหิตขึ้นสูงกว่าปกติทันที อาจตายได้

๓) โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ต้องหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด (เปรี้ยว เค็ม เผ็ด) ของเย็นจัด อาหารมีกากมาก ย่อยยาก น้ำอัดลม ของหมักดอง เครื่องดื่มที่ผสมด้วยแอลกอฮอล์ น้ำชา และกาแฟ แล้วรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย ไขมันน้อย ให้อาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง ค่อย ๆ เพิ่มอาหารขึ้นเป็นลำดับ อย่าปล่อยให้หิว

๔) โรคหืดและลมพิษ ควรหลีกเลี่ยงอาหารทะเล เช่น หอยแครง ปลาเค็ม ปลาหมึก เป็นต้น

๕) โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและผู้มีอาการเจ็บคันในคอ ไม่ควรกินอาหารรสจัด หรือของทอดน้ำมัน

๖) โรคไต ต้องลดอาหารเค็ม ๆ คนไข้ที่ได้รับยาขับปัสสาวะบางอย่าง ควรกินส้มหรือมะเขือเทศ เพื่อป้องกันการขาดโปแตสเซียม

๗) โรคเบาหวาน โรคนี้นักเป็นกับคนที่อายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป และมักเป็นกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ๒ ต่อ ๑ สาเหตุของการเป็นเบาหวาน เนื่องจากตับผลิตอินซูลินน้อย ทำให้การเผาผลาญน้ำตาลให้พลังงานได้น้อยกว่าปกติ จึงเป็นเหตุให้มีน้ำตาลสูงในเลือด และขับปัสสาวะหวาน คือ กรรมพันธุ์ พ่อหรือแม่เป็นโรคเบาหวาน ลูกก็จะเป็นด้วย แรกคลอดออกมาหนักเกิน ๔,๕๐๐ กรัม ชนิดที่กินอาหารพวกแป้งหรือข้าวจำนวนมาก คนที่ทำงานเบามากเป็นมากกว่าคนที่ทำงานหนัก คนที่อ้วน จากการศึกษาพบว่า ร้อยละ ๗๗ ของโรคเบาหวานพบในคนอ้วน ร้อยละ ๑๕ พบในคนปกติ และร้อยละ ๘ พบในคนผอม การรักษาเบาหวานด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย การใส่ยา โดยเฉพาะเรื่องอาหารนั้นต้องให้ผู้ป่วยได้รับอาหารที่มีคุณภาพดี และปริมาณที่เหมาะสมแก่พลังงานที่ใช้ในวันหนึ่ง ๆ โดยลดคาร์โบไฮเดรตลงครึ่งหนึ่ง เช่น พวกแป้ง หรือข้าวควรได้รับประมาณ ๑๖๐-๒๐๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณ ๕ ถ้วยตวง (๑ ถ้วยตวงให้แป้ง ๔๐ กรัม) ห้ามกิน

ของหวาน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วกินโปรตีนกับพืชผักต่าง ๆ ให้มากขึ้น เพื่อชดเชยและให้ได้วิตามินและเกลือแร่เพียงพอ ส่วนไขมันนั้นคงกินเท่าเดิม แต่ควรเป็นน้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) เป็นส่วนใหญ่ การออกกำลังกายช่วยให้มีการเผาผลาญน้ำตาลได้มากขึ้น โดยที่พบว่าน้ำตาลสามารถออกจากหลอดเลือดเข้าสู่เซลล์ได้เหมือนคนปกติ เข้าใจกันว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดสารที่คล้ายอินซูลินขึ้นในกล้ามเนื้อ

๘) โรคเก๊าท์ คือ โรคความดันข้อ ควรลดอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ต่าง ๆ

๙) โรคระบบหายใจ เช่น วัณโรค ควรบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์พร้อมด้วยวิตามินเอ และวิตามินดี โรคหวัคจะหายเร็วขึ้นเมื่อให้วิตามินซี กินอาหารให้มาก ดื่มน้ำให้มาก ถ่ายให้มาก พักผ่อนให้มาก และอย่าให้หน้าอกและหลังถูกความเย็น

๑๐) ท้องเดิน และอาเจียน ถ้ามีอาการรุนแรงให้งดอาหาร ๒๔ ชั่วโมง เพื่อพักระบบทางเดินอาหาร แล้วให้อาหารทางหลอดเลือดดำแทน ให้ดื่มน้ำผสมเกลือและน้ำตาลเพื่อชดเชยการสูญเสียสารอาหาร โดยใช้น้ำ ๑ ขวดเบียร์ เกลือครึ่งช้อนชา น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ ต้มให้เดือดแล้วเก็บใส่ขวดไว้ดื่ม เมื่อฟื้นระยะงดอาหารแล้วควรให้อาหารเหลวและควรเป็นอาหารเหลวที่มีคุณค่าสูงแล้วเปลี่ยนเป็นอาหารอ่อนตามลำดับจนเป็นอาหารปกติ ถ้าเป็นนมควรดื่มนมก่อนเพื่อมาเชื้อโรคหรือจุลินทรีย์ต่าง ๆ แต่ถ้าท้องเดินเรื้อรังให้อาหารที่ย่อยง่ายทุกครั้ง และเป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลอรีสูง เพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวลด และไม่ให้อุจจาระโปรตีน ทั้งต้องระมัดระวังความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม และภาชนะเป็นพิเศษอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรรับประทานอาหารเผ็ดจัดหรือรสจัด หรือมีกากมากเกินไป

๑๑) ท้องผูก กินอาหารที่ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ได้แก่ ผักและผลไม้ หรือผลไม้ที่มีสารช่วยการขับถ่าย เช่น มะละกอ ลูกพรุน ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

๑๒) ถ้าใส่ใ้ใหญ่อักเสบ เป็นการอักเสบที่ผิวหนังของลำไส้ใหญ่ มีอาการท้องผูกและถ่ายเป็นเมือก อาจมีอาการทางประสาท เช่น ทำงานเหนื่อยเกินกำลัง มีอารมณ์หงุดหงิด จุกเสียว รู้สึกปวดท้องก่อนมีการถ่ายเมือก ปวดท้อง ท้องผูกสลับท้องเดิน อาจเกิดจากการกินอาหารไม่เหมาะสม หรือเกิดจากการที่ไ้ช้ยาระบายอย่างแรง เกิดเป็นแผลที่ผนังลำไส้ใหญ่ อาจเนื่องมาจากขาดสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินบี ขาดโปรตีนชนิดสมบูรณ์ หรือการแพ้อาหาร จะมีอาการท้องเดิน อ่อนเพลีย ปวดท้อง และมีไข้ หลักการให้อาหาร ใช้เนื้อสัตว์ล้วน ไม่มีมันปน เช่น ไข่ต้ม เนื้อไก่ต้ม (ไม่ติดหนัง) อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ควรเป็นพวกข้าว ขนมปัง (ขาว) อาหารประเภทไขมันควรลดน้อยลง หรือใช้ครีม เนยบ้าง ถ้าดื่มนมสดควรดื่มน้อยก่อนเพื่อทำลายจุลินทรีย์

และเอนไซม์ที่อาจเป็นสาเหตุให้ท้องเดินง่าย งดอาหารเผ็ดร้อน หรือรสจัดทุกชนิด ผัก ผลไม้ ควรเป็นชนิดที่มีใยหรือกากไม่มาก

๑๓) เป็นไข้ อาหารสำหรับคนป่วยไข้ควรดัดแปลงเป็น ๓ ลักษณะ คือ

ก. อาหารเหลว ได้แก่ อาหารที่ทำให้ระบบการย่อยอาหารได้พัก เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย เช่น นํ้านม ข้าวต้มเปื่อย นํ้าต้มเนื้อ นํ้าต้มอกไก่ นํ้าผลไม้ การให้อาหารประเภทนี้ต้องให้บ่อยครั้ง มิฉะนั้นคนไข้จะได้รับสารอาหารไม่พื่อต่อความต้องการของร่างกาย

ข. อาหารอ่อน คือ อาหารเหลวแต่ทำให้ขึ้น เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ขนมปังปิ้ง ขนมปังแครกเกอร์ ไข่ต้มเปื่อย ไข่ลวก ปลา กุ้งเผา ผลไม้ อาหารไขมันให้บ้างได้เล็กน้อย เช่น กะทิ นํ้ามัน หรือเนย

ค. อาหารธรรมดา ต้องกะปริมาณพอดี แต่ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ผักต้มเปื่อย และไม่ควรเป็นผักที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น หัวหอม ต้นหอม กะหล่ำปลี ฯลฯ ไม่ควรให้อาหารผักที่มีกากมาก เช่น หน่อไม้ ผักกะเฉด อาหารที่ทอดน้ำมันมาก ๆ หรือเผ็ดร้อนควรงดไว้ก่อน^{๓๒}

โดยสรุปแล้ว โภชนาการในวัยต่าง ๆ ได้แก่ หญิงมีครรภ์และให้นมบุตร วัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ตลอดจนโภชนาการสำหรับผู้ป่วย ผู้ป่วยเฉพาะโรค ล้วนแต่มีอาหารที่เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับโรค เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและสมบูรณ์แข็งแรง สำหรับผู้ป่วยก็หายป่วยในเวลาอันรวดเร็ว และเพื่อช่วยให้ร่างกายทำการย่อยอาหารตามปกติ และส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ จึงควรรับประทานอาหารให้พอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่รับประทานพร่ำเพรื่อ จุกจิก รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเสีย หรืออาหารที่มีกลิ่น หรือลักษณะที่แสดงว่าจะบูดเสีย ไม่รับประทานอาหารรสจัดจนเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด และไม่ควรรับประทานอาหารหมักดองให้บ่อยครั้ง เคี้ยวอาหารให้ละเอียด อย่ารีบเคี้ยวและกลืนอาหารเร็วเกินไป ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอและพักผ่อนตามสมควร ระวังอย่าให้ร่างกายเหนื่อยมากเกินไป และอย่าให้มีอารมณ์เศร้าหมอง หดหู่ กังวลใจ หรือตื่นตกใจ ก่อนหรือหลังเวลารับประทานอาหาร

^{๓๒} ล้วน ขาวหนู, โภชนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ,

สรุปหลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ ได้แก่ อาหารหลัก ๕ หมู่ ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา อาหารหมู่ที่ ๒ ได้แก่ ข้าว น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน แป้งและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ ๓ ได้แก่ ผักต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ ๔ ได้แก่ ผลไม้ประเภทต่าง ๆ และอาหารหมู่ที่ ๕ ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากสัตว์ และจากพืช อาหารแบ่งตามสารอาหารในอาหารแบ่งออกเป็น ๖ พวก คือ ๑) คาร์โบไฮเดรต ๒) โปรตีน ๓) ลิพิด ๔) เกลือแร่ ๕) วิตามิน ๖) น้ำ สารอาหารเหล่านี้มีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกันไป หลักโภชนาการได้กล่าวถึงสิ่งปนเปื้อนและการเกิดพิษในอาหาร โดยแบ่งออกเป็น ก. สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหาร ข. สารพิษที่เกิดจากภายนอกตัวอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคและป้องกันสุขภาพตนเองได้ และได้กล่าวถึงหลักโภชนาการในวัยต่าง ๆ และในผู้ป่วย เพื่อปฏิบัติต่อสุขภาพได้ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร วัยทารก วัยเด็กและวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ตลอดจนโภชนาการสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

๒.๓ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ทางเลือก

หลักโภชนาการแผนปัจจุบัน ต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ ปริมาณสัดส่วนอาหารที่รับประทานต้องเหมาะสม และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เพื่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี แต่ความเป็นจริงคนในสังคมเมืองส่วนใหญ่รับประทานโปรตีนมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งทำให้ได้รับไขมันเพิ่มตามมา ส่งผลต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน อาทิเช่น ไตต้องทำงานหนักเพื่อกำจัดของเสียจากการสลายโปรตีน ทำให้ไตเสื่อมเร็ว ไขมันส่วนเกินสะสมตามร่างกายทำให้อ้วน ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดแข็งตัว เป็นผลให้เกิดความดันโลหิตสูง เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ไม่สะดวก เกิดโรคของอวัยวะต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งข้ออักเสบ โรคไต และโรคหัวใจ นอกจากนี้การรับประทานเนื้อสัตว์มาก ๆ ยังเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง เนื่องจากการกระตุ้นให้มีการหลั่งกลีโคนที่ช่วยย่อยเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น ซึ่งกลีโคนที่นี้เป็นสารที่กระตุ้นการเจริญของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ การเสี่ยงต่อการได้รับยาและฮอร์โมนสัตว์ตกค้าง การขับถ่ายไม่ดีเพราะกากใยน้อยทำให้มีสารพิษตกค้างในลำไส้ ดังนั้นผู้บริโภคจำนวนหนึ่งงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์และหันมาหาแหล่งโปรตีนจากพืชซึ่งมีไขมันต่ำกว่า มีวิตามินและเกลือแร่ มีใยอาหารช่วยดูดซับสารพิษ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ หรือแอนติออกซิแดนท์ (อนุมูลอิสระทำให้เซลล์บาดเจ็บแก่ และตายไป หรือกลายเป็นเซลล์มะเร็ง) ช่วยป้องกันโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง นอกจากนี้เหตุผลเพื่อสุขภาพที่ดีบางกลุ่มก็กินอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ด้วยตามความเชื่อทาง

ศาสนา เช่น ฮินดู ซิกข์ เซน คริสต์ นิกายเซเวนเดย์แอดเวนติส และพุทธศาสนาเถรวาทเป็นต้น หลักโภชนาการทางเลือกจึงได้เกิดขึ้น

อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์

๑) อาหารมังสวิรัต เป็นคำกลาง ๆ ที่ใช้เรียกอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ประกอบด้วย แป้ง ข้าว ถั่ว เมล็ดพืช ผักและผลไม้ ผู้ที่กินอาหารมังสวิรัตบางคนกินนมและไข่ด้วย

๒) อาหารเจ เป็นอาหารมังสวิรัตเช่นกัน แต่งเว้นพืชที่มีกลิ่นแรง ๕ ชนิด และงดนม งดไข่โดยเด็ดขาด ผู้ที่กินอาหารเจเป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธเถรวาท นับถือพระโพธิสัตว์ กวนอิม การกินเจต้องควบคู่กับการประพฤติธรรม รักษาศีล

๓) อาหารแมคโครไบโอติกส์ เป็นอาหารที่งดเว้นเนื้อสัตว์ ไข่ นม แต่รับประทานปลา บ้างเล็กน้อย เน้นเรื่องการกินอาหารธรรมชาติ ที่ไม่ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรม และกินอาหารให้ได้สมดุล หยิน หยาง นอกจากเรื่องอาหารแล้ว แมคโครไบโอติกส์ยังหมายถึง แนวทางในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย กลมกลืนกับธรรมชาติ ผ่อนคลาย ไม่กินหรือดื่มมากเกินไป ออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่มีสุขภาพดีและยืนยาว

๔) อาหารชีวจิต ดัดแปลงมาจากแมคโครไบโอติกส์ แต่ปรับให้เข้ากับอาหารไทย อาหารชีวจิตไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องสมดุลหยิน-หยาง ผู้ที่กินอาหารชีวจิตมีความเชื่อเรื่องการล้างพิษ^{๓๓๓}

๑) มังสวิรัต (Vegetarian) อาหารมังสวิรัตมีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน เริ่มตั้งแต่ในสมัยกรีกโบราณ ยุคของพีธาโกรัส (Pythagoras) ซึ่งมีการบันทึกว่าชาวกรีกโบราณไม่กินเนื้อสัตว์ เนื่องจากมีความเชื่อว่า หลังจากการตายแล้ววิญญาณของมนุษย์สามารถไปเกิดในสัตว์ได้ และวิญญาณสัตว์ก็อาจจะไปเกิดในมนุษย์ได้ด้วย^{๓๓๔} คำว่ามังสวิรัตมาจากรากศัพท์ว่า “มังสะ” และ “วิรัต” มังสะ หมายถึง เนื้อสัตว์ วิรัต หมายถึง งด หรือละเว้น หรือปราศจากความยินดี รวมหมายถึง “การละเว้น หรืองดจากการรับประทานเนื้อสัตว์” สมาคมอาหารแห่งประเทศไทย สหรัฐอเมริกา ประกาศว่า อาหารมังสวิรัตมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและพอเพียง เช่นเดียวกับ

^{๓๓๓} ระพีพรรณ ฉลองสุข, อาหารเพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๕-๑๐๘.

^{๓๓๔} กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๓.

อาหารทั่วไปที่ต้องการแผนการบริโภคอย่างเหมาะสม โดยแนะนำให้กินหลากหลายชนิดในแต่ละหมู่^{๓๓๕}

ประเภทของมังสวิรัต มี ๔ ประเภท คือ

(๑) เวแกน (Vegan) หรือ Strict vegetarian หรือ Pure vegetarian เวแกน หรือนักมังสวิรัตบริสุทธิ์เคร่งครัด หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีกำเนิดจากพืชเท่านั้น ประกอบด้วยสี่กลุ่มหลัก คือ ธัญพืช ผัก ผลไม้ และถั่วชนิดต่าง ๆ รวมถึงเมล็ดพืชด้วย

(๒) แล็คโต-เวเจแทนเรียน (Lacto-vegetarian) เป็นมังสวิรัตที่บริโภคนม และผลิตภัณฑ์นมต่าง ๆ ได้แก่ โยเกิร์ต ครีม เนย และเนยแข็ง นักมังสวิรัตประเภทนี้ต้องระวังไม่กินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

(๓) แล็คโต-โอโว-เวเจแทนเรียน (Lacto-ovo-vegetarian) เป็นกลุ่มนักมังสวิรัตที่บริโภคทั้งนมและไข่ด้วย ทำนองเดียวกันต้องควบคุมการบริโภคไขมันและคอเลสเตอรอลด้วย

(๔) ฟรุิตเทเรียน (Fruitarian) รับประทานแต่ผลไม้ดิบ หรือสดเท่านั้น ฟรุิตเทเรียนบางคนกินเมล็ดพืชควบคู่ด้วย นอกจากนั้นอาจจะรับประทานถั่วงอกกับเมล็ดพืชที่เพาะให้งอกแล้ว (แต่ไม่กินข้าวหรือธัญพืชธรรมดา) จะไม่ใช้น้ำมัน น้ำตาล เกลือ หรือเครื่องปรุงอื่น ๆ หรืออาจเรียกอีกอย่างว่า ผู้รับประทานอาหารดิบ^{๓๓๖}

อาหารหลัก ๔ หมู่ เพื่อสุขภาพสำหรับผู้บริโภคมังสวิรัต

(๑) อาหารพวกเมล็ดข้าว (ประมาณ ๓๐-๔๐% ของอาหารทั้งหมด) เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน และวิตามิน เกลือแร่ แก่ร่างกาย ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย งาม อาจรวมเมล็ดข้าวที่ไปเพาะงอกและกินแบบสดด้วย ชาวมังสวิรัตนิยมทานข้าวกล้อง (ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้าที่เพียงแต่กะเทาะเปลือกออกแต่ไม่ขัดสี) ซึ่งจะมีปริมาณไขมัน ใยอาหาร รวมทั้งเกลือแร่ และวิตามินสูงกว่าข้าวขัดสีมาก

(๒) อาหารพวกถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ประมาณ ๒๕-๓๐% ของอาหารทั้งหมด) รวมไปถึงเมล็ดที่มีเปลือกแข็งหรือหนา เช่น ลูกกอล์ฟ เม็ดขนุน เกาลัด เม็ดบัว เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน อาหารพวกนี้เป็นแหล่งของโปรตีน ไขมัน วิตามิน แคลเซียม แมกนีเซียม และเกลือแร่อื่น ๆ ตัวอย่างอาหารได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วดำ ถั่วเขียว และถั่วสีต่าง ๆ ทุกชนิด รวมไปถึงผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ และน้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง

^{๓๓๕} ระพีพรรณ ฤกษ์สุข, อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๘.

^{๓๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

(๓) อาหารพวกพืชผัก (ประมาณ ๑๕-๒๐% ของอาหารทั้งหมด) เป็นแหล่งของสารอาหารที่มีเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ สูง เช่น วิตามินบี วิตามินซี ไบโอฟลาโวนอยด์ คาโรทีนอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดน

(๔) อาหารพวกผลไม้ตามฤดูกาล (ประมาณ ๑๐-๒๐% ของอาหารทั้งหมด) เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ น้ำตาล และสารแอนติออกซิแดน อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ละมุด หรือรสมันจัดมากเกินไป

ตัวอย่างสารต้านอนุมูลอิสระที่พบในธัญพืช ผักและผลไม้ ได้แก่ วิตามินอีในน้ำมันรำข้าว และน้ำมันงา เบต้าแคโรทีน ในผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะเขือสีดา แครอท มะละกอ วิตามินซีมีมากในผลไม้รสเปรี้ยวทุกชนิด หัวหอม แอปเปิ้ล ไลโคพีนในมะเขือและแตงโม เกอซีดินในหัวหอม แอปเปิ้ล อินโดลในกะหล่ำ ไชเท้า กระชาย บรอกเคอรี่ และเห็ด^{๓๓๓}

คำแนะนำสำหรับนักมังสวิวัติ

(๑) อาหารมังสวิวัติให้พลังงานค่อนข้างต่ำ หากกินอย่างไม่ระมัดระวัง โดยเฉพาะในผู้ที่มีความต้องการมากเป็นพิเศษ เช่น สตรีมีครรภ์ เด็กในวัยเรียน

(๒) ระวังการขาดแคลเซียม ให้รับประทานจากเต้าหู้ ถั่วและผักใบเขียวต่าง ๆ ได้แก่ ผักโขม ผักกูด เด็กวัยเรียน หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร ควรได้รับแคลเซียมเสริม หรือดื่มนมวันละ ๒ แก้ว

(๓) ถ้าเป็นนักมังสวิวัติชนิดเคร่งครัด แนะนำให้กินวิตามินบี ๑๒ เสริมสัปดาห์ละ ๒ มิลลิกรัม

(๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรับแสงแดดบ้าง เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน

(๕) ระวังการขาดธาตุเหล็ก โดยกินงาดำ ถั่ว ผักใบเขียว เช่น มะเขือพวง ผักโขม ชีเหล็ก ตำลึง เหล็กจะดูดซึมได้ดีถ้ามีวิตามินซี จึงควรกินร่วมกับผลไม้ตระกูลส้ม มะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ น้ำส้ม น้ำมะนาว และวิตามินซียังมีมากในผักที่กินสดได้หลายชนิด

(๖) ระวังการขาดสังกะสี โดยกินเมล็ดธัญพืชที่ไม่ขัดสี จมูกข้าวสาลี ถั่ว เต้าหู้ สาหร่าย

^{๓๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕-๑๑๐.

(๑) ไม่กินขนมหวานจัด และอาหารจำพวกทอด ๆ แกงกะทิ ผัดผักใส่น้ำมันมาก ๆ เป็นประจำ^{๓๓๘}

การกินผักให้ถูกวิธี การกินผักให้ได้ประโยชน์ต้องไม่ปรุงผักสุกเกินไป จนสูญเสียคุณค่าทางอาหาร ควรกินผักสดด้วย และควรเลือกผักที่มีแมลงเจาะทะลุบ้าง กินผักตามฤดูกาล และล้างผักผลไม้ให้ถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงต่อสารเคมีและยาฆ่าแมลง ผักพื้นบ้านหลายชนิด เช่น ผักกูด ผักแว่น ผักโขม ผักหวานป่า ผักขี้หูด ชะพลู ที่ชาวบ้านเก็บในป่าตามละเมาะ หรือตามรั้วบ้าน ไม่ได้ปลูกเป็นแปลงใหญ่ ๆ จึงไม่ค่อยมีแมลงรบกวน น่าจะปลอดภัยจากสารเคมีและยาฆ่าแมลงต่าง ๆ รวมทั้งมีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินต่าง ๆ ของแห้งต่าง ๆ เช่น พริกแห้ง ถั่วแห้ง ต้องไม่เก่าเก็บจนเหม็นหืน หรือมีเชื้อรา ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ เนื่องจากอะฟลาท็อกซินของเชื้อ^{๓๓๙}

๒) อาหารเจ เจ เป็นคำจีน แปลว่า อุโบสถ ในเทศกาลการกินเจเดือน ๘ ตามร้านค้าที่ขายอาหารเจ จะมีคำจีน “เจ” เขียนติดอยู่ เจ คำนี้แปลว่า ไม่มีคาว เขียนด้วยสีแดงอันเป็นสีแห่งสิริมงคล บนพื้นสีเหลือง ซึ่งถือว่าเป็นสีของผู้ทรงศีล หลักการปฏิบัติในการกินและกินอย่างไม่เบียดเบียนตัวเอง ซึ่งนอกจากจะงดเว้นการกินเนื้อสัตว์แล้ว ยังต้องถือศีล ประพฤติตนให้สะอาดทั้งกาย วาจา และใจ จึงจะเป็นการกินเจที่สมบูรณ์ ควรปฏิบัติตามศีล ๑ ข้อใหญ่ คือ เจที่ปาก ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่พูดเพื่อเจ้อ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดยุแหย่ส่อเสียด เจที่กาย ไม่ประพฤติชั่ว ไม่โลภ ไม่ฆ่าสัตว์ เจที่ใจ ไม่คิดชั่วร้าย ไม่คิดเรื่องไร้สาระ ไม่คิดอยากเสพสุข มีสมาธิ^{๓๔๐}

อาหารเจ งดผัก ๕ ชนิด คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว (คล้ายกระเทียมแต่เล็กกว่า) กุยช่าย ยาสูบ ให้กินผักผลไม้ให้ครบ ๕ สี คือ แดง ดำ เหลือง เขียว ขาว กินงา ไม่กินอาหารรสจัดเกินไป ละเว้นอาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง โดยการกินเจจะไม่กินผักที่มีกลิ่นฉุน อันได้แก่ ผัก ๕ ชนิด และผักเหล่านี้มีรสหนัก กลิ่นรุนแรง คนจีนโบราณถือว่ามีส่วนพิษที่ทำลายพลังธาตุทั้งห้าในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้งห้าทำงานไม่ปกติ ดังนี้

กระเทียม ทำลายธาตุไฟในร่างกาย ทำให้ไตทำงานไม่ปกติ

หัวหอม ทำลายธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้ไตทำงานไม่ปกติ

กุยช่าย ทำลายธาตุดินในร่างกาย ทำให้ม้ามทำงานไม่ปกติ

หลักเกียว ทำลายธาตุดินในร่างกาย ทำให้ม้ามทำงานไม่ปกติ

^{๓๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๓๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๓๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

ใบยาสูบ ทำลายธาตุโลหะในร่างกาย ทำให้ปอดทำงานไม่ปกติ

ในบรรดาผักก่อกลิ้นฉุนนี้ กระเทียมถือว่าเป็นยาเมื่อป่วยและร่างกายต้องการก็กินได้ และนี่คือความแตกต่างระหว่างเจ กับมังสวิรัต มังสวิรัตไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่กินไข่ (บางกลุ่ม) ไม่กินนม (บางกลุ่ม) ส่วนเจนั้น ไม่กินเนื้อสัตว์ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่กินไข่ และไม่กินผักก่อกลิ้นฉุน ๕ ชนิดดังกล่าวข้างต้น และต้องถือศีลด้วยจึงจะครบบริบูรณ์ ความเคร่งครัดในการเว้นเนื้อสัตว์ของผู้กินเจนั้น แม้แต่ภาชนะที่ใส่อาหารเจก็ต้องล้างทำความสะอาดก่อนให้หมดคราบเนื้อสัตว์ หรือมีเจนั้นก็ต้องแยกชุดกันโดยเด็ดขาด^{๓๔๑}

๓) แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) MACRO คือ ยี่งใหญ่ ยี่งยาว BIOS คือ ชีวิต MACROBIOTIC คือ วิธีชีวิตที่ยี่งใหญ่ งดงาม และมีอายุที่ยี่งยาว ซึ่งการมีชีวิตที่ยี่งยาวและมีสุขภาพดีนั้น เนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์เริ่มต้นด้วยการตระหนักว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีระเบียบตามธรรมชาติ การกินอาหารและการดำเนินชีวิตภายในระเบียบธรรมชาตินี้ จะนำไปสู่ความสุข สุขภาพ และความซาบซึ้งกับสิ่งเรียบง่ายในชีวิต คือ การใช้ศิลปะของความสมดุลกับทุกแง่มุมของชีวิต^{๓๔๒}

ประวัติความเป็นมา นายแพทย์ ซาเก็น อิชิซูกะ ซึ่งเป็นนายแพทย์ทหารเรือได้เสนอทฤษฎีอาหารและการแพทย์ ซึ่งผสมผสานระหว่างทฤษฎีการแพทย์พื้นบ้านที่เกี่ยวกับอาหารและทฤษฎีการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็คือ อาศัยศาสตร์ทางตะวันตกและอาหารหยิน-หยางแบบจีน นายแพทย์ซาเก็น อิชิซูกะ เกิดมาด้วยร่างกายที่อ่อนแอ ป่วยด้วยโรคไตและผิวหนัง เมื่อได้รักษาตัวจนหายด้วยทฤษฎีการแพทย์ดังกล่าว จึงทุ่มเทศึกษาอย่างจริงจัง และนำวิธีการนั้นมารักษาเยียวยาผู้ป่วยให้หายขาดจำนวนมาก หลักการอาหารที่ใช้รักษาคือ หลัก ๕ ประการ ได้แก่

(๑) อาหารเป็นพื้นฐานของสุขภาพและความสุข

(๒) โซเดียม (Na) และโปแตสเซียม (K) เป็นธาตุที่ต่อต้านการเสริมให้สมบูรณ์ในอาหาร คือ คุณสมบัติหยิน-หยางของอาหาร

(๓) ธัญพืชเป็นอาหารหลักของมนุษย์

(๔) อาหารควรเป็นอาหารที่ครบถ้วน คงรูปเดิม ไม่ผ่านการขัดสี ปราศจากการปรุงแต่ง ได้จากธรรมชาติ

(๕) อาหารต้องปลูกในท้องถิ่น และควรกินตามฤดูกาล

^{๓๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

^{๓๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

จอร์จ โอซาว่า ขณะอายุ ๑๕ ปี ป่วยด้วยโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ (ในขณะนั้น) คือ วัณโรคแพร่กระจาย อายุได้ ๑๘ ปี ได้เรียนรู้สูตรอาหารเพื่อรักษาตนเองจากลูกศิษย์ของอิชิซูกะสองคน จนกระทั่งหายขาดได้ด้วยตนเอง จากนั้นจอร์จ โอซาว่าได้อุทิศตนเพื่อการเผยแพร่ปรัชญาแบบโครไบโอติกส์ไปทั่วโลก จนกระทั่งเสียชีวิตเมื่ออายุได้ ๗๔ ปี และยังมีชื่อเสียงเมื่อสามารถใช้รักษาผู้ป่วยเป็นมะเร็งได้ด้วยหลักแมคโครไบโอติกส์ จอร์จ โอซาว่า ได้รับชื่อว่าเป็นบิดาแห่งแมคโครไบโอติกส์^{๓๔๓}

ทฤษฎีหยิน-หยาง ในแมคโครไบโอติกส์ “สรรพสิ่งในจักรวาลประกอบด้วย หยิน-หยาง ในสภาพที่สมดุลกัน” มีหยินอย่างเดียวกໍ่ไม่เกิด มีหยางอย่างเดียวกໍ่ไม่บรรลุผล ต่อเมื่อหยิน-หยางหลอมรวมกัน จึงเกิดสรรพสิ่งขึ้นในโลก เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น พอดีสรุปได้ว่า หยิน-หยางเป็นพลังงานสองอย่างที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกัน ต่อต้านกัน แต่ควบคุมซึ่งกันและกัน และมีอยู่ในทุกสรรพสิ่งในสัดส่วนต่างกัน เช่น

หยิน – ผู้หญิง กลางคืน มีด พระจันทร์ หนัก หดเข้า ตาย เย็น
 หยาง – ผู้ชาย กลางวัน สว่าง พระอาทิตย์ เบา ขยายออก เป็น ร้อน

ข้างบนเป็นการมองวิเคราะห์ให้เห็นลักษณะที่ต่างกัน และตรงกันข้ามกันในสสารต่าง ๆ ที่ประกอบกันอยู่ อีกส่วนหนึ่ง คือ ส่วนของความสัมพันธ์กันของหยิน-หยาง ในสภาพที่สมดุลกัน ทำให้สสารปรากฏเป็นรูปร่างตั้งอยู่ได้ และมีการเชื่อมโยงไปตามสภาพการณ์ต่าง ๆ ของสสาร สิ่งต่างๆ มีทั้งหยินและหยาง ในอัตราส่วนที่แตกต่างกัน ตามกฎของการเปลี่ยนแปลง ก็คือ หยินสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นหยางได้ ในทางกลับกันหยางก็สามารถเปลี่ยนกลับเป็นหยินได้ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสสารนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร สมการความสัมพันธ์ดังนี้

หยิน ↔ หยาง
 กาย ↔ จิต
 มวล ↔ พลังงาน

อาจกล่าวโดยสรุปว่า

หยิน แสดงถึง พลังงาน หรือการเคลื่อนไหวที่ออกไปจากศูนย์กลางทำให้เกิดการขยายตัว การแตกตัว การกระจาย

^{๓๔๓} ดูรายละเอียดใน กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อังแล้ว, หน้า ๖๕-๖๗.

หยาง แสดงถึง พลังงาน หรือการเคลื่อนไหวที่มุ่งเข้าสู่ศูนย์กลาง หรือภายใน ทำให้เกิด การหดตัว หลอมตัว^{๓๔๔}

การจัดประเภทอาหารหยิน-หยาง

อาหารหยินมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะดังนี้ : มีโปแตสเซียมมาก เติบโตได้ดีในสภาพ อากาศอบอุ่นหรือร้อน โตเร็ว ใหญ่กว่า สูงกว่า อ่อนกว่า เหลวเป็นน้ำ เติบโตเป็นแนว ตั้งตรงขึ้นใน อากาศ เติบโตไปแนวอนข้างใต้พื้นดิน ใบใหญ่กว่า ขอบใบเรียบ สุกเร็ว การกินอาหารหยินจะทำให้ ร่างกายเย็นขึ้น นุ่มขึ้น สงบ ซ้ำลง ต้องการเวลานอนหลับมากขึ้น

อาหารหยางมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะดังนี้ : มีโซเดียมมาก เติบโตได้ดีในสภาพ ภูมิอากาศหนาวหรือเย็น หรือในฤดูหนาว เติบโตช้า เล็ก สั้น แข็ง มีน้ำเป็นองค์ประกอบน้อย เติบโตไปตามแนวอนหรือพื้นดิน เติบโตเป็นแนวตั้งตรงลงไปในดิน ใบเล็กกว่า ขอบใบเป็นหยัก แข็งขึ้นเมื่อปรุงสุกแล้ว การกินอาหารหยางทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น แข็งขึ้น อารมณ์หุนหัน เคลื่อนไหวรวดเร็ว ใช้เวลานอนหลับสั้น^{๓๔๕}

หลักการปฏิบัติตนตามวิถีแมคโครไบโอติกส์

วิถีแมคโครไบโอติกส์ เน้นการใช้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ ทั้งการบริโภคอาหาร สุขภาพที่มาจากธรรมชาติ และมีการตัดแปลงน้อยที่สุด การใช้ชีวิตให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด รวมทั้งการทำจิตใจให้สงบใส การดำเนินชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์มีดังนี้

(๑) กินเมื่อหิว คิมพอประมาณ เพียงเมื่อกระหายเท่านั้น

(๒) กินอย่างเป็นระเบียบและผ่อนคลาย นั่งสบาย ๆ และสำรวมจิต เพื่อสำนึกใน อาหารที่กิน

(๓) อาจกิน ๒-๓ ครั้งต่อวัน มากเท่าที่คุณพอใจ โดยแบ่งขนาดคำให้เหมาะสม เคี้ยว อย่างน้อยคำละ ๕๐ ครั้ง ควรหยุดกินเมื่อพอใจ ไม่กินจนอึดกิน

(๔) นอนก่อนเที่ยงคืน และงดกินอาหาร ๒-๓ ชั่วโมงก่อนนอน เพื่อให้หลับสบาย

(๕) อาบน้ำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ แต่งเดวี้นการแช่ตัว หรืออาบน้ำอุ่นนาน ๆ จะทำ ให้ร่างกายสูญเสียเกลือแร่

^{๓๔๔} ระพีพรรณ ฉลองสุข, อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๒๓-๑๒๔.

^{๓๔๕} กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง สาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแล้ว, หน้า ๗๘.

(๖) ใช้เครื่องสำอางธรรมชาติแทนเครื่องสำอางที่มีสารเคมี เช่น สบู่ แชมพู ยาตีฟัน
สมุนไพร

(๗) สวมเสื้อผ้าฝ้าย ไม่สวมเสื้อผ้าที่ทำจากใยสังเคราะห์ ขนสัตว์ วัสดุใช้
เครื่องประดับ

(๘) อยู่กลางแจ้งบ้าง หากเป็นไปได้ให้เดินบนหญ้า ดิน นานหนึ่งชั่วโมงครึ่งทุกวัน

(๙) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยการเดิน เล่นโยคะ รำมวยจีน เดินรำ

(๑๐) ตกแต่งบ้านเรือนด้วยต้นไม้สีเขียว ให้ความสดชื่น สร้างออกซิเจน และเปิด
หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท รับออกซิเจน

(๑๑) ดูแลบ้านให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย โดยเฉพาะครัว เพื่อเพิ่มการ
ไหลเวียนโลหิต และกำจัดทอกซิน ภูตร้ายกายด้วยผ้าขนหนูร้อนชื้น ตอนเช้าและตอนเย็น หรือ
อย่างน้อยยถุมือ เท้า

(๑๒) พยายามใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าให้น้อยที่สุด เพื่อลดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หาก
จำเป็นต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ควรมีแผ่นป้องกันตัวเองจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

(๑๓) งดปรุงอาหารโดยใช้หม้อไฟฟ้า ไมโครเวฟ ใช้ก๊าซ หรือถ่านเป็นเชื้อเพลิง
แทน

(๑๔) ใช้ภาชนะที่ทำจากดินเผา สแตนเลส เหล็ก ไม่ใช้หม้ออลูมิเนียม หม้อเคลือบ
เทฟลอน

(๑๕) ร้องเพลง และทำใจให้สบาย ๆ ผ่อนคลาย^{๓๔๖}

หลักการบริโภคอาหารแมคโครไบโอติกส์

การบริโภคอาหาร หลักสำคัญ คือ บริโภคอาหารที่ธรรมชาติที่สุด ไม่ผ่านกระบวนการ
ผลิตทางอุตสาหกรรม ที่มีการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่น และบริโภค
ได้อย่างสมดุลตามหลักหยิน-หยาง

อาหารมาตรฐานของแมคโครไบโอติกส์

- เมล็ดธัญพืช ได้แก่ ข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือที่ไม่ผ่านการขัดสี ๕๐%
- ผักต่าง ๆ ๒๐-๓๐% เป็นผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง
- สาหร่ายทะเล ถั่วต่าง ๆ ๕-๑๐%

^{๓๔๖} ระพีพรรณ ฉลองสุข, อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแก้ว, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

- น้ำซूप และอาหารเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ ที่กินเป็นครั้งคราว เครื่องปรุงรส น้ำมันปรุงอาหาร ใช้น้ำส้มสายชูหมักจากข้าวไม่ขัดสี ปรุงรสเปรี้ยวใช้น้ำมันงาธรรมชาติ อาหารหมักดอง ได้แก่ เทมเปะ มิโสะ ๕-๑๐%

อาหารที่กินเป็นครั้งคราว

- กินปลาสดหั่นละ ๑-๓ ครั้ง ๕-๑๐% ของน้ำหนักอาหารที่กินในวันนั้น
- ผลไม้ตามฤดูกาล ควรเป็นผลไม้เขียว ไม่หวานจัด เช่น มะม่วง ฝรั่ง พุทรา
- เมล็ดในของพืช เช่น งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เป็นของขบเคี้ยว

เครื่องดื่มแนะนำให้ดื่มชาบันจา ชาข้าวเจ้า หรือข้าวบาร์เลย์คั่ว กาแฟเมล็ดพืชคั่ว ดื่มน้ำแร่ไม่ใส่น้ำแข็ง ไม่ดื่มชามินต์

อาหารที่เกิดโทษเหล่านี้จะต้องงดหรือกินให้น้อยที่สุด

- (๑) เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อสัตว์ปีก ไข่ ไขมันสัตว์
 - (๒) นมและผลิตภัณฑ์นม เช่น ไอศกรีม เนย ชีส
 - (๓) แป้งขัดขาวและผลิตภัณฑ์ของมัน (ให้กินแป้งที่ไม่ได้ขัดเอาเปลือก)
 - (๔) ผลไม้หวานจัด น้ำตาลทรายขาว กะทิ น้ำมัน น้ำผึ้ง วนิลา
 - (๕) ผักบางชนิด ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่งและเฟือก ผักในตระกูลมะเขือที่คนทั่วไปนิยมว่ามีวิตามินซีสูง แต่ทฤษฎีของแมคโครไบโอติกส์เชื่อว่าเป็นหยินอย่างแรง ที่ไม่มีอะไรจะมาคานมันได้
 - (๖) อาหารที่ผ่านกรรมวิธีอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น น้ำอัดลม อาหารอบรังสี อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง เครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น ซีอิ๊ว น้ำปลาที่ผลิตจากโรงงาน ซึ่งมีส่วนผสมเคมีต่าง ๆ
 - (๗) งดแอลกอฮอล์และกาเฟอีน (กาแฟ ชา โคลา ซ็อกโกแลต)
 - (๘) อาหารจำพวกขนมอบ ที่ประกอบด้วยผงฟูห้ามกิน เพราะผงฟูทำให้แป้งขยายตัวมากและรวดเร็ว ดังนั้นมันจึงมีลักษณะเป็นหยินมากเกินไป
 - (๙) เครื่องเทศสร้อน สารแต่งสี แต่งกลิ่น
- ชาวแมคโครไบโอติกส์ เชื่อว่าการกินนม ไข่ เป็นสาเหตุให้อาการไข้น้ำสออักเสบ และภูมิแพ้แย่ง โดยเฉพาถ้าบริโภคนมมาก ๆ จะทำให้เกิดมะเร็งเต้านม ส่วนอาหารหวาน น้ำผึ้ง น้ำ

ผลไม้ ลดการทำงานของภูมิคุ้มกัน เม็ดเลือดขาว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อาการปวดข้อ (Rheumatoid arthritis)^{๓๔๖}

๔) **อาหารชีวจิต** คือ อาหารที่มีแนวความคิดในเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมที่คัดแปลงมาจากอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งจอร์จ โอชาว่า เป็นผู้ค้นคิด ค้นคว้า และรวบรวมอาหารของพระเซนในญี่ปุ่นมาดัดแปลงผสมผสานกับโภชนาการสมัยใหม่ และปรับปรุงให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและสุขภาพของคน เป็นการบริโภคอาหารประเภทผักพื้นบ้าน ธัญพืชไม่ขัดสี ผลไม้สดตามฤดูกาล ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีใด ๆ เป็นอาหารที่ได้มาจากท้องถิ่น และเป็นการบริโภคอย่างสมดุล คำว่า ชีวจิต มาจากคำว่า ชีวะ ที่หมายถึง ชีวิต หรือร่างกาย (Body) และคำว่า จิต ซึ่งหมายถึง จิตใจ (Mind) ชีวจิต คือ ร่างกายและจิตใจ (Body and Mind) นั่นเอง อาหารชีวจิตมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๕ โดย ดร.สาทิส อินทรกำแหง นักโภชนาการอาวุโส ซึ่งมีประสบการณ์ในอาหารแมคโครไบโอติกส์มานาน ท่านได้สังเกตเห็นว่าคนไทยได้หันไปรับประทานอาหารกลุ่มขยะที่ไร้คุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ทำให้คนไทยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเบาหวาน มากขึ้นด้วย ดร.สาทิส อินทรกำแหง จึงได้ดัดแปลงหลักการของอาหารแมคโครไบโอติกส์ซึ่งแพร่หลายในกลุ่มคนในประเทศอเมริกาและยุโรปมาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตและวิถีสุขภาพของคนไทยมากขึ้น จนเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายอย่างกว้างขวาง เพราะหาได้ง่าย การปรุงไม่ผ่านขั้นตอนมาก และสะดวกต่อการรับประทาน จึงเป็นที่ยอมรับในประชาชนคนไทยมาตลอด^{๓๔๗}

อาหารชีวจิตที่ควรกิน เพื่อสุขภาพ ควรกินอาหาร ๔ กลุ่มดังนี้

(๑) อาหารกลุ่มแป้งที่ไม่ขัดสีจนขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ขนมันปิ้ง โฮลวีท มันเทศ มันฝรั่ง ฟักทอง เป็นต้น เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต กลุ่มวิตามินบี และวิตามินอี และแร่ธาตุ ปริมาณที่ใช้กินประมาณ ๕๐% ของแต่ละมื้อ

(๒) อาหารกลุ่มผัก ใช้ผักดิบสด และผักสุกประมาณอย่างละครึ่ง เป็นแหล่งของสารอาหารที่หลากหลาย คือ วิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร ควรใช้ผักอินทรีย์ที่ปลอดสารเคมี และปลอดสารฆ่าแมลงจะดีที่สุด แต่ถ้าซื้อจากตลาดควรเลือกผักปลอดสาร แช่น้ำนาน ๆ และแช่ค้างทับทิมด้วยปริมาณที่ใช้กิน ประมาณ ๒๕% ของแต่ละมื้อ

^{๓๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

^{๓๔๗} กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแก้ว, หน้า ๑๓๗.

(๓) อาหารกลุ่มถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ โพรตีนเกษตร น้ำเต้าหู้ เต้าส่วน เต้าทึง เป็นต้น เป็นแหล่งของสารอาหาร โปรตีน ไขมัน และเส้นใยอาหาร ปริมาณที่กินประมาณ ๑๕% ของแต่ละมื้อ จะใช้ปลาหรืออาหารทะเลได้ประมาณอาทิตย์ละ ๑-๒ ครั้ง

(๔) อาหารกลุ่มเมล็ดพืช เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม ผลไม้เขียว และผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน แต่มีรสฝาด เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ เป็นต้น เป็นแหล่งของสารอาหารหลายชนิด เช่น โปรตีน แร่ธาตุ และสาระสำคัญทางชีวภาพอื่น ๆ ที่หาได้ยากในอาหารทั่วไป เช่น สังกะสี และสารแอนติออกซิแดนซ์ ปริมาณที่กินราว ๆ ๑๐% ของแต่ละมื้อ

นอกจากนี้ มีการใช้รูปแบบอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ได้แก่ น้ำอาร์ซี (RC = Rejuvenation Concoction) ที่ได้จากน้ำจากการต้มข้าวและธัญพืชชนิดต่าง ๆ น้ำแกง หรือน้ำซุปร เช่น แกงจืด หรือแกงเลียง ซึ่งควรรับประทานก่อนอาหาร รวมทั้งสาหร่ายทะเล กาสต และงาคั่ว

อาหารชีวจิตที่ควรรงค เป็นอาหารที่ทำลายสุขภาพ จึงสมควรรงคหรือลดให้เหลือน้อยที่สุด ได้แก่ อาหาร ๔ กลุ่ม

(๑) อาหารที่ได้มาจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ หมู ไก่ เป็นต้น

(๒) อาหารรสหวานจากน้ำตาลขาวทุกชนิด ขนมน และเครื่องดื่มที่ทำจากน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง เค้ก ไอศกรีม น้ำหวานต่าง ๆ เป็นต้น

(๓) อาหารที่ใช้ไขมัน นม เนย กะทิ เป็นต้น

(๔) ข้าวที่ขัดสี หรือแป้งขาวทุกชนิด เช่น ข้าวขาว ก๋วยเตี๋ยว ขนมนจีน ขนมนปังขาว เป็นต้น

สำหรับการรงคการค้มนม ทางชีวจิตได้ส่งเสริมการใช้โยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการหมักด้วยเชื้อนมเปรี้ยว (Lactobacillus bacteria) ทดแทนได้ การกินปลาที่กินได้ทั้งก้างเพื่อจะได้แร่ธาตุ เช่น แคลเซียม และฟอสเฟตด้วย^{๓๔๕}

สำหรับการปฏิบัติทางด้านจิตใจ ด้านจิตใจมีเป้าหมายสำคัญที่สุด คือ ความสงบ ซึ่งอาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบ เกิดปัญญา มองเห็นสังขารของโลกและชีวิต จุดสูงสุดของสังขารนี้ คือ ความหลุดพ้น ซึ่งแต่ละคนย่อมมีหนทางและแนวทางของตนเอง ในขณะเดียวกัน ชีวิตความเป็นอยู่ก็ต้องไปตามธรรมชาติ คือ ใช้ชีวิตที่บริสุทธิ์และเรียบง่าย การดำรงชีวิตจึงควรพักอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ ไม่มีความแออัด ควรออกกำลังกาย หรือกายบริหารอย่างสม่ำเสมอ มีการค้มน้ำสะอาด และน้ำชาสมุนไพร มีการขับสารพิษ (“ดีท็อกซ์” detoxification) โดย

^{๓๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

การสวนทวารหนักด้วยน้ำกาแฟ น้ำมะขาม น้ำมะนาว หรือน้ำอุ่น เป็นวิธีกำจัดสารพิษ หรือที่ออกซิน (toxin) ที่คั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ออกจากร่างกาย มีการพักผ่อนจิตใจ และการฝึกสมาธิ ชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติจะเป็นชีวิตที่มีอายุยืน แข็งแรง มีความสุขสดชื่นตลอดเวลา^{๓๕๐}

สรุปแล้วทั้งอาหารแมคโครไบโอติกส์ และอาหารชีวจิตก็ถือว่าเป็นอาหารทางเลือกหนึ่งของคนไทย เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยได้อย่างดี แต่เนื่องจากอาหารแมคโครไบโอติกส์และอาหารชีวจิตยังขาดข้อมูลใหม่ ๆ ทางงานวิจัยพื้นฐานและงานวิจัยทางคลินิกในคน จึงควรมีการศึกษาวิจัยกันต่อไป

บทสรุปในเรื่องหลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ทางเลือก อันได้แก่ อาหารมังสวิรัตินั้น อาหารเจ อาหารแมคโครไบโอติกส์ และอาหารชีวจิต ต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการที่ดี คือ กินให้หลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ การงดเว้นบริโภคเนื้อสัตว์ พืชระวังการขาดสารบางอย่างที่จะได้จากเนื้อสัตว์ นักมังสวิรัตินั้นแบบเคร่งครัดและผู้ที่ยังกินเจตลอดชีวิตต้องกินวิตามินบี ๑๒ ชนิดเม็ดเสริมด้วย ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปอาหารจากพืชจะมีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์และยังอุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ หากรับประทานให้ถูกวิธี แต่การงดรับประทานเนื้อสัตว์ก็มิได้เป็นหลักประกันว่าท่านจะไม่เป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หากยังกินอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูงเป็นประจำ ตลอดจนความเชื่อเรื่องการขจัดพิษ หรือการดื่มนมเป็นอันตราย ซึ่งสวนทางกับความรู้ในปัจจุบัน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ และยังไม่เป็นที่ยอมรับกันทางการแพทย์ในปัจจุบัน

๒.๔ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์แผนไทย

อาหารที่ประชาชนในแต่ละท้องถิ่นบริโภคนั้น นอกจากแสดงถึงลักษณะอาหาร สีสัน รสชาติ ความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารแล้ว ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญา การเชื่อมโยงผสมผสานระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตกับการดูแลสุขภาพที่บรรพบุรุษได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตจริง และสืบทอดมาหลายชั่วอายุจนกลายเป็นวัฒนธรรม สังคมไทยจึงมีภูมิปัญญาในการดูแลรักษาป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพในครอบครัวและชุมชน โดยอาศัยสรรพคุณทางยาของอาหารเหล่านั้น

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชชนิดใดก็ได้ที่ชาวบ้านในท้องถิ่นสามารถหาเก็บได้จากแหล่งธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล แต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกัน ทั้งป่าเขา ริมลำธาร ลำห้วยเล็ก ๆ หรือตามหัว

^{๓๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

ไว้ปลายทาง เพื่อใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมการบริโภคของกลุ่มชนนั้น ๆ อีกทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการและเป็นสมุนไพรในครัวเรือนที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ^{๓๕๑}

อย่างไรก็ตามมีผักหลายชนิดที่นำมาจากต่างประเทศ และเพาะปลูกในเมืองไทยมานานจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศได้ดี จนเข้าใจว่าเป็นผักในท้องถิ่นไทย ด้วยเหตุที่นิยมใช้กับอาหารไทยทุกภาค ผักเหล่านี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของผักพื้นบ้านไทยที่มีขายทุกตลาด เช่น กระเจี๊ยบเขียว กระถิน กระเทียม จิง มะเขือพวง สะระแหน่ โหระพา หัวหอม เป็นต้น ซึ่งการจำแนกผักพื้นบ้านสามารถแบ่งได้ตามส่วนที่ใช้ ดังนี้^{๓๕๒}

(๑) ผักกินหัว ราก หรือเหง้าใต้ดิน เช่น เผือก มัน จิง ข่า เร่ว กระวาน เอื้องหมายนา เป็นต้น

(๒) ผักกินใบและยอด เช่น ผักเหมียง ช้าพลู ยอดแค ชะอม ผักกูดน้ำ ผักเซียงดา เป็นต้น

(๓) ผักกินผล หรือผัก เช่น มะรุ้ม เพกา ฟักขาว ฟักทอง มะเขือต่าง ๆ มะดัน เป็นต้น

(๔) ผักกินส่วนแกนกลางของลำต้น เช่น ยอดมะพร้าว ยอดเต้าร้าง หน่อหวาย หน่อดาหลา เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังพบว่า ยังมีผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่สามารถกินได้ทุกส่วน หรือกินได้ทั้งยอด ดอก ผล และมีต่างฤดูกัน ทำให้ในแต่ละฤดูกาลมีผักพื้นบ้านให้เลือกกินได้อย่างหลากหลาย และรสชาติแตกต่างกันไป

การจำแนกสมุนไพรของผักพื้นบ้านสี่ภาค

การแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับรสอาหารผักพื้นบ้านสี่ภาคสามารถจำแนกสมุนไพรได้ดังนี้

(๑) รสฝาด มีสรรพคุณในการสมานแผล แก้ท้องร่วง บิด บำรุงธาตุ เช่น ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผลมะตูมอ่อน มะเดื่ออุทุมพร ยอดฝรั่ง ผักกระโดน ยอดผักเสม็ด กล้วยขติบ ผักเม็ก เป็นต้น

^{๓๕๑} คูรายละเอียดยาน กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๒.

^{๓๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๒-๒๑๓.

(๒) รสหวาน มีสรรพคุณชุ่มซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย ถ้าใช้มากเกินไปจะแสดงโรคเบาหวาน เสมหะเฟื่อง แสดงบาดแผล ทำให้แผลขึ้น เช่น เห็ด บุก ผักหวานป่า หน่อไม้ ผลฟิก ข้าว ดอกลิลาว เตารั้ง ผักขี้หูด ดอกขจร ดอกข้าวสาร ผักเหมียง ยอดมะพร้าว ผักหวานบ้าน เป็นต้น

(๓) รสขม มีสรรพคุณสำหรับบำรุงโลหิตและดี ลดไข้ ถอนพิษเมื่อเมา เช่น ผักเพกา มะเขือ ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบขยอ สะเดา ผักโขม มะระจีนก ยอดมะรุ้ม ผักยวง ผักแปม ฟักข้าว เป็นต้น

(๔) รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แน่นเฟื้อ ขับผายลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกะทือ ดอกกระเจียวแดง ผักหูเสือ ดีปลี ใบแมงลัก ผักคราดหัวแหวน ใบกะเพรา ใบชะพลู จิงข่า ขมิ้น พริกขี้หนูรา โหระพา ผักไผ่ เป็นต้น

(๕) รสหอมเย็น มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ทำให้ใจสดชื่น บำรุงครรภ์ แก้อ่อนเพลีย แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม บัว ผักบู่ไทย สันตะวา โสน ดอกขจร กระจ่าง เป็นต้น

(๖) รสเปรี้ยว มีสรรพคุณแก้ทางเสมหะ ฟอกโลหิต ระบาย กระตุ้นต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร ถ้ากินมากจะทำให้ท้องอืด ร้อนใน แผลหายช้า เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว มะเฟือง ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ผักคั่ว กระจ่างแดง ส้มป่อย เถาส้มกุ่ม ผลเถาคัน ตะลิงปลิง มะขามฝักอ่อน เป็นต้น

(๗) รสมัน มีสรรพคุณแก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงเยื่อกระดูก ปวดเสียว เคล็ดขัดยอก อาการกระดูก เช่น สะดอ เนียง บัวบก ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน มัน ยอดผักคั่ว ชะอม กระจ่างโหม ผักเหมียง หัวปลีไข่น้ำ เป็นต้น^{๓๕๓}

คนไทยมีแบบแผนการบริโภคผักพื้นบ้านที่สัมพันธ์สอดคล้องกับฤดูกาลตามธรรมชาติ เพราะเชื่อว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพสมดุล และปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งสัมพันธ์กับทัศนคติการแพทย์แผนไทยที่ว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธาตุแต่ละอย่างมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกัน และธาตุทั้งสี่ยังเป็นแหล่งกำเนิดของโรค โรคจะบังเกิดกับธาตุใดธาตุหนึ่งจะต้องมีธรรมชาติภายนอกมากกระทบหรือมูลเหตุอื่น ๆ ทำให้ธาตุเสียสมดุล ก็จะเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ธรรมชาติภายนอกที่สำคัญคือ ธรรมชาติของความร้อน ความเย็น ความหนาว เมื่อธรรมชาติภายนอกมากกระทบธาตุใดภายใน หาก

^{๓๕๓} ลัดดา ปิยะวงษ์รุ่งเรือง, เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า พลังภูมิปัญญา ประชาเป็นสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘-๔๙., กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข,ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑๕-๒๑๖.

ร่างกายต้านทานไม่ไหวจะทำให้เจ็บป่วยได้ หรือธรรมชาติภายนอกเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว หรือรุนแรงมากไปจนธรรมชาติภายในเปลี่ยนแปลงไม่ทันก็เจ็บป่วยได้ เมื่อเราเข้าใจกฎเกณฑ์เราควรปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ จะทำให้หลีกเลี่ยงหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้^{๓๕๔}

โภชนบำบัด : อาหารตามธาตุเจ้าเรือน ปรับสมดุลกินพลังชีวิต

ก. **ธาตุดินเจ้าเรือน** (คนที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม) จะมีรูปร่างใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ เสียงดังฟังชัด ข้อกระดูกแข็งแรง กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ลำไส้ อวัยวะสมบูรณ์ สิ่งสำคัญในการควบคุมสุขภาพของคนธาตุดิน คือ ความสมบูรณ์ของหัวใจ อาหารที่รับประทาน และกากอาหารในลำไส้ใหญ่ เมื่อพิจารณาเสียดุลของตัวควบคุมสุขภาพ จะทำให้คนธาตุดินเจ็บป่วยด้วยโรคของอวัยวะโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น หัวใจ เบาหวาน ริดสีดวงทวาร เป็นต้น อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนธาตุดิน คือ อาหารที่มีรสฝาด หวาน มัน เค็ม ซึ่งมีกรกล่าวถึงสรรพคุณไว้ดังนี้

- | | | |
|-------------|---|---|
| อาหารรสฝาด | : | ช่วยสมาน ปิดธาตุ แต่หากรับประทานมากเกินไปจะทำให้ฝืดคอ ท้องอืด ท้องผูก |
| อาหารรสหวาน | : | ซึมซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากเกินไปทำให้กำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน |
| อาหารรสมัน | : | แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ชัดยอก กระตุก |
| อาหารรสเค็ม | : | ซึมซาบไปตามผิวหนัง หากรับประทานมากเกินไปจะมีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน |

ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทาน ได้แก่ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ฟักทอง ยอดเม็ท ทองหลาง กระโดน มะขามป้อม สมอไทย ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักหวาน สะตอ ผักโขม ดอกขจร ผักเชียงดา ลูกเนียง บวบ ขนุนอ่อน ตัวอย่างอาหาร เครื่องดื่ม ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ายอดผัก แกงจืดเต้าหู้ขาว ผัดสะตอกับกุ้ง ยำถั่วพู น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำฝรั่ง น้ำข้าวโพด

ข. **ธาตุน้ำเจ้าเรือน** (คนที่เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน) จะมีรูปร่างสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส แต่งตั้ง ดาหวน น้ำในตามาก ท่าทางเดินมั่นคง ผมหดดำ งาม กินช้า ทำอะไรช้าๆ ทนหิว ทนร้อน ทนเย็น ได้ดี เสียงโปร่ง มีลูกคด แต่มักเหนียว และค่อนข้าง

^{๓๕๔} กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแก้ว, หน้า ๒๓๖.

เก็ยคร้าน การควบคุมสุขภาพของคนธาตุน้ำ คือ การควบคุมน้ำในร่างกาย เช่น น้ำมูก เสมหะ น้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และลำไส้ น้ำดี น้ำปัสสาวะ เป็นต้น คนธาตุน้ำมักเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ อาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลธาตุน้ำ คือ อาหารที่มีรสเปรี้ยว ซึ่งมีคุณสรรพคุณ ดังนี้

อาหารรสเปรี้ยว : แก้วเสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากเกินไปทำให้ท้องอืด แผลงแผลร้อนใน

ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทาน ได้แก่ ยอดมะกอก มะขาม มะอึก มะเขือเทศ มะกรูด มะนาว มะกอก มะดัน กระเทียม ตัวอย่างอาหาร เครื่องดื่ม ได้แก่ ต้มส้มปลากระบอก แกงส้มผักรวม ปลาแห้งมะนาว ส้มตำ ยำมะม่วง น้ำมะนาว น้ำสับปะรด

ค. **ธาตุลมเจ้าเรือน** (คนที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน) จะมีผิวแห้งหยาบแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอม ผอมบาง ข้อกระดูกสันเมือเคลื่อนไหว ขี้ใจจาง ขี้ขลาด รักง่าย หน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัด มีลูกไม่ดก คนธาตุลมมักเจ็บป่วยด้วยอาการของระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต อารมณ์และจิตใจ เช่น วิงเวียน หน้ามืด อ่อนเพลีย ไม่แข็งแรง เป็นต้น อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เหมาะสำหรับบุคคลธาตุลม ซึ่งมีการกล่าวถึงสรรพคุณไว้ ดังนี้

อาหารรสเผ็ดร้อน : แก้วโรคในกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมป่วง หากรับประทานมากเกินไปทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน

ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทาน ได้แก่ พริกไทย โหระพา กระเพรา ดอกกระเจียว ผักคราด ชะพลู ผักไผ่ พริกขี้หนู สะระแหน่ หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่ห่วย ก้านพลู ตัวอย่างอาหาร เครื่องดื่ม ได้แก่ แกงป่าไก่ แกงไตปลา แกงเขียวหวาน น้ำยาป่า ห่อหมก น้ำขิง น้ำตะไคร้

ง. **ธาตุไฟเจ้าเรือน** (คนที่เกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม) มักขี้ร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมงอกเร็ว มักหัวล้าน ผม ขน หนาว ค่อนข้างนึ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง การควบคุมสุขภาพของคนธาตุไฟ คือ การทำงานของน้ำดี การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย อาการเจ็บป่วยที่พบ ได้แก่ ท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนธาตุไฟ คือ อาหารที่มีรสขม เย็นจืด ซึ่งมีสรรพคุณดังนี้

อาหารรสขม : แก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ เพื่อคลั่ง หากรับประทานมากเกินไป ทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย

อาหารรสเย็นจืด : แก้ไข้ แก้อ่อนใน แก้ไข้พิษ แก้ไข้เพื่อกำเดา คับพิษร้อน

ผักพื้นบ้านที่ควรบริโภค ได้แก่ ผักบู่ ผักตำลึง ผักกระเฉด กระสัง สายบัว ผักกาดนา ผักกาดนกเขา ผักปลั่ง ผักหนาม ยอดมันเทศ กระเจี๊ยบมอญ ยอดฟักทอง มะระ สะเดา หยวก กล้วย หม่อน มะเขือยาว ใบบัวบก ตัวอย่างอาหาร เครื่องดื่ม ได้แก่ ต้มจืดฟักใส่ไก่ แกงจืดตำลึงหมูสับ ผัดสายบัวกุ้ง แกงขี้เหล็ก น้ำแดงโมบีน น้ำเก๊กฮวย^{๓๕๕}

ตัวอย่างผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่มีขายในเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑลตลอดทั้งปี

ผักหวานบ้าน ผักแขยง ผักกาดเขียว ใบยี่หระ ยอดแค ตำลึง ผักชีลาว ผักบู่ทองนา ผักปลั่ง ผักไผ่ ยอดกระถิน ใบขี้เหล็ก ชะพลู ชะอม ผักกูด (ออกทุกฤดูกาล แต่นิยมกินหน้าแล้ง เพราะรสชาติอร่อย) ผักกาดใบหยิก ใบขยอ ใบเล็บครุฑ ผักคราด (แตกยอดสวยฤดูฝน) ดอกแค ผักพาย หัวปลี ถั่วพู ไหลบัว ผักกระเฉด ถั่วพู ถั่วพุ่ม สายบัว สะตอ (มีมากในฤดูฝน) ยอดมะพร้าว หน่อเหียง น้ำเต้า หัวตาลอ่อน ขนุนอ่อน มะระจีนก มะเขือเหลือง มะเขือจิมน้ำพริกต่าง ๆ มะอึก มะเขือพวง ลูกขยอ

ฤดูร้อน ผักกระโดน ผักหวานป่า ใบขิงแมงดา ผักฮ้วนหมู เพกา มะรุ้ม แดงโมอ่อน ลูกผักปลั่ง แดงไทยอ่อน ผักเชียงดา เทา (มีนาคม-พฤษภาคม)

ฤดูฝน ใบมะขามอ่อน ดอกขจร เห็ดสารพัดชนิด เช่น เห็ดเพาะ เห็ดตับเต่า เห็ดระโงก เห็ดขอนขาว เห็ดผึ้ง หน่อไม้ต่าง ๆ เช่น หน่อไม้ไร่รวก หน่อไม้สี่สูก ผักเสี้ยน ผักโงม ใบทองหลาง ยอดกระทกรก หูปลาช่อน ผักติ้ว ยอดฟักทอง สันตะวา ใบบัวบก ชะมวง ผักแว่น ยอดอ่อนและใบอ่อนมะกอก ยอดมะระจีนก ส้มป่อย ใบกระเจี๊ยบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ใบตับเต่า ใบย่านาง ยอดมะดัน และลูกมะดัน (ปลายฤดูฝน) สะเดาดิน ดอกโสน ดอกกระเจียว ดอกนางลาว ดอกข้าวสาร ดอกขี้เหล็ก ดอกข่า หน่อข่าอ่อน (ปลายฤดูฝน) หน่อหวาย บวบหอม ลูกเนียง มะแว้งเครือ อีรอก ผักหนาม ผำ

ฤดูหนาว สะเดา ผักขี้หูด ผักเหือด ลูกมะกอก มะเขือส้ม^{๓๕๖}

^{๓๕๕} บงกช จุฑาเดมิย์, “สปานิยม : กรณีศึกษาไทยสัปปายะ”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒-๑๔.

^{๓๕๖} กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อ่างแล้ว, หน้า ๒๓๖-๒๓๗.

คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน^{๓๕๗}

สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไปมีหลายชนิด ที่สำคัญ ๆ ได้แก่ แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรามาก คือ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ แร่ธาตุและวิตามินในพืชผักที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

(๑) แคลเซียมและฟอสฟอรัส ผักที่มีแคลเซียมสูงมักจะเป็นแหล่งของฟอสฟอรัส ด้วย ได้แก่ ใบชะพลู ผักแพว ใบยอ ยอดแค ผักกะเฉด สะเดา สะแล หน่อเหลียง มะเขือพวง ขี้เหล็ก ใบเหลียง ผักแล้ว กระถิน คำลิ่ง ผักฮ้วน

(๒) ธาตุเหล็ก ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบโหระพา ผักเม็ก ยอดมะกอก กระถิน ชะพลู ขี้เหล็ก ผักแขยง

(๓) วิตามินเอ ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ใบย่านาง ยอดแค กระถินอ่อน ยอดสะเดา ผักหวาน ฟักทองยอดอ่อน ใบขี้เหล็ก ใบบัวบก ใบยอ ใบชะพลู ใบแมงลัก

(๔) วิตามินซี ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ผักฮ้วน มะรุม พริก ยอดสะเดา ใบเหลียง มะระจืด ผักหวาน ผักเขียวปลี ผักกะโดน ผักขี้หูด ผักแพว

ส่วนสารต้านอนุมูลอิสระจากผักพื้นบ้าน มีความสำคัญในแง่ปกป้องร่างกายของเรา ไม่ให้แก่เร็ว ช่วยป้องกันโรคเสื่อมต่าง ๆ ตั้งแต่โรคข้อ โรคหัวใจ โรคอัมพาต และโรคมะเร็ง สารอนุมูลอิสระยังช่วยรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน เช่น ช่วยบรรเทาอาการแพ้ากาศ ช่วยในการป้องกันโรคข้อรูมาตอยด์ เป็นต้น สารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ๆ ที่พบในผักพื้นบ้าน ได้แก่ เบต้า-คาโรทีน และวิตามินซี คือ ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอ และผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซี ดังกล่าวข้างต้น^{๓๕๘}

ข้อมูลทางสรรพคุณของผักพื้นบ้านและเครื่องเทศบางชนิด^{๓๕๙}

(๑) กล้วยน้ำว่า สรรพคุณ ผลกล้วยดิบ รสฝาด มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้ท้องเสีย ฆ่าเชื้อราในช่องปาก กล้วยสุกช่วยระบายท้อง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

(๒) ขมิ้นขาว สรรพคุณ เหง้า มีน้ำมันหอมระเหยช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืดเพื่อ

^{๓๕๗} คูรายละเอียดใน กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ, อังแล้ว, หน้า ๒๓๗-๒๓๘.

^{๓๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๘-๒๓๙.

^{๓๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗-๒๕๘.

(๓) ขี้เหล็ก สรรพคุณ ดอกตูมและใบอ่อนรสขม ช่วยระบายท้อง แก่นเป็นยาระบาย และดอกตูมช่วยทำให้ออนหลับ เจริญอาหาร

(๔) ชะมวง สรรพคุณ ใบและผลรสเปรี้ยวช่วยระบายท้อง แก้ไข้ กัดฟอกเสมหะ แก้ธาตุพิการ ใบผสมกับยาชนิดอื่น ประุงเป็นยาขับเลือดเสีย ส่วนรากใช้แก้ไข้

(๕) ข้ำพลู (ชะพลู) สรรพคุณ ใบขับลม แก้ท้องอืดเพื่อ บำรุงธาตุ รากใช้ขับเสมหะ

(๖) บัวบก สรรพคุณ กลิ่นหอม รสขมเล็กน้อย แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ลดอาการอักเสบมีฤทธิ์สมานแผล ทำให้แผลหายเร็ว แก้ท้องอืด ท้องเสีย

(๗) ปลั่งแดง สรรพคุณ ยอดอ่อนและช่อดอก แก้ท้องผูก แน่นท้อง ทั้งต้นช่วยขับปัสสาวะ

(๘) ผักกูด สรรพคุณ ใบแก้ไข้ ตัวร้อน บำรุงสายตา บำรุงโลหิต

(๙) ผักขี้หูด สรรพคุณ ใบ ต้น และเมล็ด แก้ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ดอกขี้หูด รากสุก เป็นยาระบาย สมานลำไส้

(๑๐) ผักคราดหัวแหวน สรรพคุณ รสเผ็ด แก้ไข้ ยาพื้นบ้านใช้ชูดแก้ปวดฟัน ขับปัสสาวะ แก้บิด ระวังไอ

(๑๑) ผักเชียงดา สรรพคุณ แก้ไข้ มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านเกาต์ และมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน

(๑๒) ผักไผ่ สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร ขับลมในกระเพาะ

(๑๓) ผักฮ้วนหมู สรรพคุณ ราก และเถา ทำให้อาเจียน ขับพิษได้ ใบแก้ร้อนลวก แก้บวม แก้ฝี

(๑๔) พริกไทย สรรพคุณ ช่วยขับลมแก้ท้องอืด บำรุงธาตุ เป็นยาอายุวัฒนะ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ช่วยดับกลิ่นคาว กระตุ้นความอยากอาหาร บรรเทาอาการนอนไม่หลับ ขับเสมหะ แก้ไอ สะอึก แก้กามมะนาด

(๑๕) เพกา สรรพคุณ ฝักอ่อน ขับลม บำรุงธาตุ ฝักแก่ แก้ร้อนใน กระจายน้ำ เมล็ดแก้ ระบายท้อง แก้ไอ ขับเสมหะ เปลือกต้น สมานแผล แก้ร้อนใน แก้ท้องร่วง

(๑๖) พลูขาว สรรพคุณ ทั้งต้นเป็นยาแก้โรคบิด โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ แก้บวม น้ำ แก้ไอ ปวดอักเสบ ใบแก้กามโรค ขับพยาธิ ทำให้น้ำเหลืองแห้ง

(๑๗) มะระจีนก เนื้อผลมีรสขม ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคของม้ามและตับ ขับพยาธิ น้ำคั้นจากผลมะระเป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย

(๑๘) สะเดา สรรพคุณ รสขม ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อมาลาเรีย

(๑๙) สะตอ สรรพคุณ เมล็ดขับปัสสาวะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด กินเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

(๒๐) เหยียง สรรพคุณ เปลือกต้นเป็นยาสมานแผล ลดน้ำเหลือง เมล็ดแก้ลมจุกเสียด บำรุงร่างกาย

สรุปแล้ว หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์แผนไทย กล่าวถึงพืชผักพื้นบ้านเป็นสำคัญ ผักพื้นบ้านแบ่งตามส่วนที่ใช้ ได้แก่ ผักกินหัว ผักกินใบและยอด ผักกินผลหรือฝัก ผักกินส่วนแกนกลางของลำต้น และผักที่กินได้ทุกส่วน ผักบางชนิดมีตามฤดูกาล แต่บางชนิดมีตลอดทั้งปี การจำแนกผักพื้นบ้านตามรสสมุนไพรได้เป็น รสฝาด รสหวาน รสขม รสเผ็ดร้อน รสหอมเย็น รสเปรี้ยว และรสมัน แต่ละรสมีสรรพคุณเฉพาะของแต่ละอย่าง มีการกล่าวถึงอาหารตามธาตุเจ้าเรือน คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ แต่ละธาตุมีอาหารผักพื้นบ้านเหมาะสมกับธาตุนั้น ๆ ทั้งรสของอาหารที่เหมาะสมกับธาตุแต่ละธาตุด้วยการแก้ไขปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงสารอาหารแต่ละชนิดที่มีในผักพื้นบ้านแต่ละอย่าง ตัวอย่างเช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น และสุดท้ายได้กล่าวถึงผักพื้นบ้านและเครื่องเทศที่มีสรรพคุณในการรักษาสุขภาพร่างกาย รวม ๒๐ ชนิด อันเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย

๒.๕ ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักโภชนาการในพุทธศาสนา

อาหาร ๔ อย่าง^{๓๖๐} เพื่อความดำรงอยู่ของสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์แก่หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด คือ ๑) กวฬิงการาหาร (อาหาร คือ คำข้าว) ที่หยาบ หรือละเอียด ๒) ผัสสาหาร (อาหาร คือ ผัสสะ) ๓) มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือ มโนสัญเจตนา) ๔) วิญญาณาหาร (อาหาร คือ วิญญาณ)

กายภavana^{๓๖๑} คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยดี เพื่อจะได้ใช้กายนี้กระทำหน้าที่ ก่อเกิดประโยชน์ความดีงามต่อไป และให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ

^{๓๖๐} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๑/๑๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.

^{๓๖๑} อจ. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๕/๕๗-๕๘, อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๔-๑๔๖, อจ. ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๗๕/๔๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแก้ว, ข้อ ๓๗ หน้า ๓๐.

ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเลื่อมสุญ และการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้วยดี

จิตตภาวนา^{๓๖๒} คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต ฝึกรวมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น การบริโภคกวางพิงการอาหารให้รู้จักประมาณในการบริโภค จะไม่เกิดถิ่นมิถนนิวัตรธรรมที่จะเป็นอุปสรรคแก่การพัฒนาจิต

โภชนสัปปายะ^{๓๖๓} คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทไม่ยาก ย่อยง่ายไม่ลำบาก บางทีเรียกอาหารสัปปายะ อาหารบางอย่างหากผู้ใดแพ้ก็จะเป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ท้องเสีย ขึ้นเม็ด ขึ้นผื่นตามผิวหนัง วิงเวียนศีรษะ อาหารไม่ย่อย ตลอดจนถึงขนาดเสียชีวิตได้ ผู้บริโภคอาหารจึงพึงสังเกตว่าตนเองไม่ถูกกับอาหารชนิดไหน และถูกกับอาหารชนิดไหน แล้วบริโภคให้เหมาะกับร่างกาย อาหารนั้นก็สบาย

หลักโภชนมัตตัญญูตา^{๓๖๔} คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก ไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียนอันเป็นความลำบากทางกาย และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร อาหารอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักการพิจารณา เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้อ่องแท่งก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภคและหลังบริโภค การไม่พิจารณาก่อนบริโภคถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้ (อินบริโภค) แทนที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค

หลักในการบริโภคอาหารในเชิงสัมปชัญญะ ๔ ประการ^{๓๖๕} พระพุทธเจ้าทรงมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเชิงสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ ๑. เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ ๒. เพื่อให้มีชีวิตหรืออรรถภาพเป็นไปได้ ๓. เพื่อระงับความลำบากทางกาย ๔. เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

^{๓๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๓๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ่างแก้ว, ข้อ ๒๘๖ หน้า ๒๐๕.

^{๓๖๔} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๕/๕๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕/๘๐, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๕/๔๓.

^{๓๖๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๘๓/๓๗๑-๓๗๒., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๒/๔๘๐., ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๓/

ธาตุปัจจัยเวกขณ^{๓๖๖} ก่อนบริโภคขณะแสวงหารับเก็บบิณฑบาตให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ เป็นสักแต่ว่าเป็นเพียงธาตุธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามปกติ ไม่ว่าจะ เป็นบิณฑบาต และตัวบุคคลผู้บริโภคก็เป็นเพียงธาตุธรรมชาติเท่านั้น มิใช่สัตว์อันยั่งยืน มิใช่ชีวิตบุคคล ที่เป็นอมตะ วางเปล่าจากตัวตน อาหารก็บุคเนาโดยธรรมชาติ บุคคลก็เนาโดยธรรมดา เป็นสารัตถะ หรือธาตุแท้จริงๆ ของอาหารและผู้บริโภคอาหาร การพิจารณาก่อนบริโภคอาหารจึงเป็นการย้ำเตือนให้รู้ว่าเป็นการบริโภคเพื่อเชิงสัมปชัญญะ มิใช่เพื่อเชิงสัญญา การบริโภคอาหารเชิงสัมปชัญญะ มีการพิจารณาอย่างหยาบ กล่าวคือ ก่อนบริโภคอาหาร (ธาตุปัจจัยเวกขณ) ขณะบริโภคอาหาร (ตั้งฉนิกปัจจัยเวกขณ) และหลังบริโภคอาหาร (อดีตปัจจัยเวกขณ)

อาหารปฏิภูมัตถัญญา^{๓๖๗} คือ ความสำคัญหมาย ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจการถือเอาอาหารที่ ที่น่าเกลียดในอาหารนั้น พึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูมัตถัญญาในกวางพิงการอาหาร ซึ่งมีประเภทได้แก่ อาหารที่ใช้บริโภค ใช้ดื่ม ใช้เคี้ยว และใช้ลิ้ม โดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ ๑. โดยการไป ๒. โดยการแสวงหา ๓. โดยการบริโภค ๔. โดยที่อยู่ ๕. โดยหมักหมม ๖. โดยยังไม่ย่อย ๗. โดยย่อยแล้ว ๘. โดยผล ๙. โดยหลังไหลออก ๑๐. โดยเปื้อน จิตของภิกษุผู้หมั่นประกอบปฏิภูมัตถัญญาโดยอาหารนี้ย่อมหดกลับถอยหลัง จากความอยากในรส เธอเป็นผู้หมดความเมา กลืนกินอาหารเพียงเพื่อต้องการบำบัดทุกข์ คุณคนต้องการข้ามทางกันดารแม้ไม่อยากกินเนื้อบุตร แต่จำต้องกลืนกินเนื้อบุตรนั้น

พุทธทาสภิกขุ^{๓๖๘} กล่าวว่า อาหารธรรมชาติ คืออาหารที่มนุษย์มิได้เปลี่ยนแปลงแก้ไข แม้แต่เล็กน้อย อาหารนี้ได้แก่ ผล ไม้และพืชพรรณทุกชนิดที่ยังดิบหรือสด ที่เป็นเก๊สซ เช่น น้ำอ้อย สด หรือน้ำผึ้งรวง การรับประทานอาหารตามธรรมชาติ ผลที่ได้ทำให้ร่างกายสบาย จิตใจสดชื่น ภายในเย็นฉ่ำ กำลังทวีขึ้น ผู้จัดหาให้ก็ไม่ต้องลำบาก เพราะเป็นการง่ายที่สุด คือไม่ต้องปรุง ทั้งไม่จำกัดชนิด สิ่งที่มีประโยชน์มากกลับหาง่ายที่สุด คือ กล้วยน้ำว้า และหัวมัน เพื่อให้ได้รับความอบอุ่นบ้าง อาหารมันเช่น เนื้อมะพร้าว ผลที่ได้ในทางธรรม เลี้ยงง่าย พิจารณาเห็นความเป็นธาตุได้ง่าย ก็เลสบางอย่างรบกวนน้อยลงไป ตัณหาในรสไม่มี ปริโภคเพียงเพื่อให้ธาตุในร่างกายให้คงอยู่ กว่าจะถึงอายุขัย คำว่าโภชนสัปปายะคือ อาหารที่ใกล้ชิดต่อธรรมชาติ โดยมีหลักว่า เป็นอาหารที่ทำให้ร่างกายและใจให้สดชื่นที่สุด ทั้งยังช่วยในการพิจารณาเพื่อการดับตัณหาในรสได้เป็นอย่างดี

^{๓๖๖} พุทธทาสภิกขุ, คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, อ่างแล้ว, หน้า ๗๕-๗๗, ๗๗-๗๘.

^{๓๖๗} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๖๑๐, ๖๑๑.

^{๓๖๘} พุทธทาสภิกขุ, อนุทินปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ปาจารย์สาร, ๒๕๓๒), หน้า ๘.

๒.๕.๑.๒ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์^{๒๖๕} กล่าวไว้ในหนังสือ หลักโภชนาการปัจจุบันว่า อาหารหมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน หรือการฉีด ฯลฯ) แล้วเกิดประโยชน์แก่ ร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง อาหารหลักของคนไทยจำแนก ออกเป็นหมู่ใหญ่ห้าหมู่ด้วยกัน คือ หมู่ที่หนึ่ง ได้แก่ เนื้อสัตว์และสิ่งแทนเนื้อ หมู่ที่สอง ได้แก่ ข้าว น้ำตาล เผือก มัน ขนมน และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวและแป้ง หมู่ที่สาม ได้แก่ ผักใบเขียวและ พืชผักอื่น ๆ หมู่ที่สี่ ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ และหมู่ที่ห้า ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และพืช ส่วนสารอาหาร คือ สารเคมีที่มีอยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น ๖ พวก คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ การจัดแบ่งหมู่อาหารขึ้นก็เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการ คือ ให้คนไทยได้รับ สารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ยุวดี จอมพิทักษ์^{๒๖๖} กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ อาหารธรรมชาติ ผักพื้นเมืองโภชนาการ สูงเหลือเชื่อ ว่า ผักพื้นเมืองเมื่อนำมาวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ จะพบว่า มีสารอาหารมากมาย สร้าง ความสมบูรณ์และแข็งแรงให้แก่ร่างกาย สมควรนำผักพื้นเมือง เช่น กระโดน ย่านาง ชะพลู ผัก แฉียง มารับประทาน มีการกล่าวถึงผักพื้นบ้าน ๕๖ ชนิด พร้อมธาตุอาหาร และปริมาณสารอาหาร ที่มีอยู่ในผักนั้น ๆ เช่น ใบมะกรูดนั้นมีแคลเซียมสูง ใบขอมมีแคลเซียมและวิตามินเอ ผักกูดมีธาตุ เหล็กมาก เป็นต้น

คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวตวิชาศึกษาทั่วไป^{๒๖๗} ได้เรียบเรียงหนังสือชื่อ อาหารเพื่อมนุษยชาติ กล่าวว่า อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะ อาหารเป็นแหล่งพลังงานแก่มนุษย์ อาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทาง โภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ดังนั้นการ บริโภคอาหารนอกจากการคำนึงถึงการบริโภคอาหารให้ได้สารอาหารถูกต้องครบตามความ ต้องการของร่างกาย สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการบริโภคอีกประการ คือ อาหารที่บริโภคนั้นควรสะอาด และอยู่ในสภาพที่ดี ไม่มีการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์หรือพยาธิ ตลอดจนการเจือปนของสารเคมี

^{๒๖๕} เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, หลักโภชนาการปัจจุบัน, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑, ๑๑.

^{๒๖๖} ยุวดี จอมพิทักษ์, อาหารธรรมชาติ ผักพื้นเมืองโภชนาการสูงเหลือเชื่อ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๕), คำนำ.

^{๒๖๗} คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวตวิชาศึกษาทั่วไป, อาหารเพื่อมนุษยชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

ต่าง ๆ เพราะการปนเปื้อนและการเจือปนอาจเกิดขึ้นในขั้นตอนการผลิต การปรุง การจำหน่าย จะก่อให้เกิดพิษต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายผู้บริโภค

ริคเตอร์ไคเจสท์^{๓๖๒} ได้จัดทำหนังสือ **รู้คุณรู้โทษโภชนาการ** เป็นคู่มือโภชนาบำบัด และป้องกัน เรียงตามลำดับ ก-ฮ เพื่อการบริโภคที่ชาญฉลาดและปลอดภัย อาหารที่เรากินไม่เพียงมีผลต่อสุขภาพประจำวันของเราเท่านั้น แต่ยังมีส่วนกำหนดคุณภาพชีวิต หรือแม้กระทั่งอายุขัยของเราด้วย ความรู้เกี่ยวกับอาหารในชีวิตประจำวัน และโรคภัยไข้เจ็บในทุกระบบของร่างกายช่วยในการดูแลสุขภาพสุขภาพ แม้แต่สารเคมีใกล้ตัว เช่น สารปรุงแต่งต่าง ๆ ในอาหาร หรือโรคนำรู้ เช่น ภูมิแพ้ หรือสารอาหารจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุสังกะสี หรือสรรพคุณของอาหาร เช่น โยเกิร์ต ตลอดจนอาหารช่วยเราให้สามารถต่อสู้กับโรคได้ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง และข้ออักเสบ หรือเอาชนะความเครียด โรคนอนไม่หลับ ปัญหาภูมิแพ้ และอาการอ่อนเพลียเพลียแรง เหล่านี้เป็นต้น

สิริพันธ์ จุลกรังคะ^{๓๖๓} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ **โภชนศาสตร์เบื้องต้น** ว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน สารปนปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา คำกล่าวที่ว่า กินอย่างไรได้อย่างนั้น (You are what you eat) เป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาหารที่มีต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพแต่ละบุคคล ได้ใกล้เคียงที่สุด เพราะร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่ได้มาจากอาหาร ดังนั้นถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายแล้วก็จะทำให้ร่างกายผู้นั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารจนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคขาดโปรตีน และพลังงาน โรคเหน็บชาจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับอาหารในปริมาณเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะการได้สารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน แป้ง และน้ำตาล ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน น้ำหนักตัวมาก ในที่สุดเป็นโรคอ้วน (obesity) และผู้ที่เป็โรคอ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

^{๓๖๒} ริคเตอร์ไคเจสท์, **รู้คุณรู้โทษโภชนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ริคเตอร์ไคเจสท์ ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

^{๓๖๓} สิริพันธ์ จุลกรังคะ, **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗), คำนำ.

และโรคที่เกิดจากความเครียดต่าง ๆ ตามมาอีก เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

สถาบันการแพทย์แผนไทย^{๓๓๔} ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยเน้นรูปแบบวิถีชีวิตของคนไทย โดยนำพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านไทยมาประกอบอาหาร ซึ่งมีคุณประโยชน์ทั้งในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางยา อาหารไทยได้ชื่อว่าเป็นอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพที่มีเอกลักษณ์เฉพาะจนเป็นที่ยอมรับของชาวต่างประเทศ มีสรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรค อีกทั้งยังช่วยปรับองค์ประกอบของธาตุทั้งสี่ทำให้ร่างกายสมดุล

คณะสาธารณสุขศาสตร์^{๓๓๕} มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาเรื่องชีวิตคนไทยสุขภาพดี เป็นความพยายามที่จะสร้างภาพลักษณ์ของคนไทยสุขภาพดี ตามกลุ่มอายุต่าง ๆ โดยใช้พื้นฐานของสุขภาพจากความพยายามขององค์การอนามัยโลก และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพของคนไทย รวมทั้งสภาพปัญหาสุขภาพปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยคุ้มครองในบริบทของคนไทย หรือต่างประเทศที่ใกล้เคียงกัน เพื่อให้ได้เกณฑ์สำหรับคนไทยสุขภาพดีในทุกมิติของกาย จิต สังคม และมีศักยภาพที่จะเจริญไปเป็นผู้มีสุขภาพดีในช่วงที่อายุที่สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ

นายแพทย์แอนดรูว์ ไวล์ (Andrew Weil, M.D.)^{๓๓๖} กล่าวไว้ในหนังสือ ๘ สัปดาห์สู่สุขภาพยอดเยี่ยม (8 Weeks to Optimum Health) ว่าเป็นสูตรปฏิบัติง่าย ๆ สำหรับชีวิตประจำวันที่ว่าด้วยวิธีการที่เป็นขั้นเป็นตอน นับแต่ตื่นนอนในตอนเช้า จนถึงการนอนให้หลับสนิทในยามค่ำคืน นับแต่การเลือกกินอาหาร การเดิน การหายใจ การพักผ่อน และนอนหลับ รวมถึงการดูแลจิตใจ และแต่งแต้มสีสันต่าง ๆ ลงในภาพชีวิต ด้วยสุนทรียะของสรรพสิ่งรอบตัว ธรรมชาติ คนตรี หรืองานศิลปะ หรือกระทั่งการปรุงอาหารสูตรแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย และให้สมาธิแก่จิตใจไปในเวลาเดียวกัน

^{๓๓๔} สถาบันการแพทย์แผนไทย, **ภูมิปัญญาไทย : อาหารสมุนไพร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘), คำนำ.

^{๓๓๕} คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, รายงานผลการวิจัย การศึกษาเรื่องชีวิตคนไทยสุขภาพดี (The study of Healthy Thai Indicators), โครงการนี้ได้รับเงินอุดหนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๘, คำนำ.

^{๓๓๖} นายแพทย์แอนดรูว์ ไวล์, **๘ สัปดาห์สู่สุขภาพยอดเยี่ยม (8 Weeks to Optimum Health)**, แปลโดย อับสร มีสิงห์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๔๔), หน้า ๖.

เบญจา มุกตพันธุ์^{๓๓๓} ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ ว่า โภชนาการที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีสุขภาพที่ดี การที่จะมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นเราต้องได้รับอาหารที่ถูกต้องกับวัย ในแต่ละช่วงของชีวิตที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่แตกต่างกัน มีงานวิจัยยืนยันว่าการมีโภชนาการที่ดีมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของมนุษย์ การมีโภชนาการที่ดีตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและในวัยทารกมีผลอย่างชัดเจนต่อการเรียนรู้ พัฒนาการ และการป้องกันโรคเรื้อรังในวัยต่อ ๆ มา ชีวิตคนเราเริ่มมาจากในครรภ์มารดา สู่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ แต่ละช่วงวัยร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ และมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้มีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้นควรที่จะเรียนรู้ถึงโภชนาการในวัยต่าง ๆ เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี อันเป็นเครื่องบ่งชี้คุณภาพชีวิตต่อไป

๒.๕.๑.๓ หลักโภชนาการตามหลักการแพทย์ทางเลือก

จันทนา เวสพันธ์และคณะ^{๓๓๔} ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health) ว่า หลักโภชนาการแผนปัจจุบันต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ ปริมาณสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานแต่ละหมู่ต้องเหมาะสม และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การกินดี ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี แต่ความเป็นจริงคนในสังคมเมืองส่วนใหญ่รับประทานโปรตีนมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งทำให้ได้รับไขมันเพิ่มตามมาส่งผลต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน อาทิเช่น ไตต้องทำงานหนักเพื่อกำจัดของเสียจากการสลายโปรตีน ทำให้ไตเสื่อมเร็ว ไขมันส่วนเกินไปสะสมตามร่างกายทำให้อ้วน ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดแข็งตัว เป็นผลให้เกิดความดันโลหิตสูง เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ไม่สะดวก เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย ดังนั้นผู้บริโภคจำนวนหนึ่งงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ และหันมาหาแหล่งโปรตีนจากพืช ซึ่งมีไขมันต่ำกว่าแทน อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เหล่านี้ ได้แก่ ๑) อาหารมังสวิรัตซึ่งประกอบด้วย ข้าว ถั่ว เมล็ดพืช ผักและผลไม้ ในบางกรณีมีนมและไข่ด้วย ๒) อาหารเจ คล้ายคลึงกับอาหารมังสวิรัต แต่งดเว้นพืชที่มีกลิ่นแรงบางชนิด และงคนม งดไข่ โดยเด็ดขาด ๓) อาหารแมคโครไบโอติกส์ หรืออาหารชีวจิต งดเว้นเนื้อสัตว์ ไข่ นม แต่รับประทานปลาบ้างเล็กน้อย อาหารทั้งงดเว้นเนื้อสัตว์ต้อง

^{๓๓๓} เบญจา มุกตพันธุ์, โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๒), หน้า ๒, ๑๕.

^{๓๓๔} จันทนา เวสพันธ์และคณะ, อาหารเพื่อสุขภาพ (Food For Health), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครปฐม : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๘๕-๘๖.

คำนึงถึงหลักโภชนาการที่ดี คือ การกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ที่มีความหลากหลายและปริมาณที่พอเหมาะ

ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)^{๓๗๕} กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า ว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ประโยคนี้เป็นสัจธรรมที่มีคุณค่าสำคัญและลึกซึ้งอย่างยิ่งต่อการพันทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ของสัตว์โลก อาหารสามารถนำไปใช้ในการปรับสมดุล บำบัด บรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บ อาหารมีผลอย่างมากต่อการหายหรือไม่หาย ทุกเวลาหรือไม่ทุกเวลาในโรคร้ายไข้เจ็บ เปรียบดังความลับฟ้าที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ มีโรคทั้งร้ายแรงและไม่ร้ายแรง เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันสูง โรคหัวใจ เก๊าต์ ภูมิแพ้ ผื่นคัน โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ ตับอักเสบ อากาโรอักเสบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ริดสีดวงทวาร ไข้ ไอ หวัด ปวดตามข้อและปวดตามเนื้อตามตัว เป็นต้น เราสามารถใช้อาหารปรับสมดุลหรือบรรเทาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าเราจัดสมดุลของอาหารพร้อม ๆ กับการพัฒนาอารมณ์จิตวิญญาณให้ดีแล้วก็จะยังมีสิทธิภาพสูงในการต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง”

ภัทรชัย อมรธรรม^{๓๗๖} ได้กล่าวถึงเรื่องอาหารแม่คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ว่า เราอาจพัฒนาวิทยาการใด ๆ ก็ได้ แต่อาหารนั้นไม่ควรพัฒนาเกิน แต่ควรอนุรักษ์ให้คงสภาพใกล้เคียงกับธรรมชาติเดิมมากที่สุด เพราะกระเพาะอาหารของเราไม่ได้พัฒนาใหม่ ยังคงสภาวะเดิมอยู่เสมอ ควรมีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ แม่คโครไบโอติกส์ด้านอาหาร แม่คโครไบโอติกส์ด้านจิตวิญญาณ และวิธีเริ่มปฏิบัติตัว และการใช้ชีวิตในแนวทางแม่คโครไบโอติกส์ ซึ่งเป็นแนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิตหรือทัศนคติการมองชีวิตที่กว้างใหญ่ เพื่อจะได้รับรู้ลึกถึงความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติอันเป็นหลักพื้นฐานสำคัญ

^{๓๗๕} ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว), ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า ความลับฟ้า, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มชุดฟ้าฟีน, ๒๕๕๒), หน้า ๒-๓.

^{๓๗๖} ภัทรชัย อมรธรรม, แม่คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตัวเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔), คำนำ.

๒.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระพรชัย สุกทมโม (ประสิทธิ์สุขสันต์)^{๑๘๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลของการศึกษาพบว่า อาหาร หมายถึง เครื่องค้ำจุนหรือหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ และอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิตด้วยดี และหมายถึงสภาพนำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิต (รูปธรรม นามธรรม) ให้ดำรงอยู่ได้ อาหารแบ่งออกเป็น ๔ ประการ คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัจเจตนาหาร และวิญญาณาหาร แต่ละประเภทมีการจำแนกออกไปอีกหลายลักษณะ เช่น ในกวฬิงการาหารที่จำแนกลักษณะออกเป็น ปวัตตมังสะ อุทิสสมังสะ มังสวิริติ เป็นต้น และมีราคะ นันทิ และตัณหา เป็นภัยของอาหารทั้งหลายตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ หรือตามที่อรรถกถาจารย์ กล่าวว่า ความใคร่ยินดีเป็นภัยในกวฬิงการาหาร การข้องแวะเข้าไปใกล้เป็นภัยในผัสสาหาร การก่อให้เกิดภพเป็นภัยในมโนสัจเจตนาหาร และการปฏิสนธิเป็นภัยในวิญญาณาหาร ส่วนแนวทางแห่งการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น ให้บุคคลพยายามคำนึงถึงความสัมพันธ์ของอาหารกับการดำเนินชีวิตใน ๓ ช่วงเวลา คือ ๑) ในช่วงกาลแสวงหาหรือการได้มา ๒) ในช่วงกาลเสพบริโภค และ ๓) ในช่วงกาลดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรมอภินิหารปฏิบัติเมื่อต้องสัมพันธ์กับอาหาร เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี มีสติปัญญา มีความสุจริตในการได้มา และเสพบริโภคอาหารที่มีคุณค่า เป็นไปเพื่อการพัฒนาชีวิตให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อาหารมีส่วนสัมพันธ์กับวิถีชีวิตตลอดตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทั้งในส่วนที่เป็นรูปขันธ์และนามขันธ์ มีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนาชีวิตอย่างรอบด้าน คือ ทั้งในด้านการพัฒนากาย (กายภาวนา) ในด้านการพัฒนาพฤติกรรม (ศีลภาวนา) ในด้านการพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และในด้านการพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) คุณธรรมที่จะขาดเสียมิได้ในการเสพบริโภคอาหารที่จะเป็นไปเพื่อการพัฒนาชีวิต คือ สติสัมปชัญญะ

พระมหาปริชา บุญศรีตัน^{๑๘๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า จริยธรรมการบริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นได้ยึดถือเอาพระจริยวัตรและหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเกณฑ์ ข้อปฏิบัติและหลักคำสอนที่

^{๑๘๑} พระพรชัย สุกทมโม (ประสิทธิ์สุขสันต์), “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^{๑๘๒} พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชาวพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สำคัญ คือ (๑) ความรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) ซึ่งมุ่งเน้นถึงการบริโภคเพื่อตระหนักคุณค่าแท้งของอาหาร เน้นการบริโภคเพื่อสืบทอดชีวิต เพื่อสร้าง ความดีและเพื่อบรรเทาความหิว การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นไปจากนี้ เช่น เพื่อ ความสนุกสนาน เพลิดเพลินหรือความโก้หรู เป็นต้น (๒) ความสันโดษ (สันตุญญิตา) ได้วางเป็น แนวทางปฏิบัติให้เป็นคนที่มีความมกน้อยไม่โลภมาก ยินดีพอใจในสิ่งที่ตนได้รับและเป็นเจ้าของ ตามอัธยาของตน ไม่ว่าอาหารที่ตนได้รับนั้นจะมีรสดีหรือไม่คืออย่างไรก็พอใจในการบริโภค อาหารเช่นนั้น เป็นการแสดงถึงความเป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภรตา) ส่วนจริยธรรมในการบริโภคอาหาร ตามทัศนะของนักคิดทางพระพุทธศาสนาทั้งสามท่านก็อยู่ในกรอบของพุทธจริยธรรม เพียงแต่มี วิธีการนำเสนอและจุดเน้นที่ต่างกัน กล่าวคือ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้นำเสนอพุทธ จริยธรรมที่มุ่งเน้นเพื่อพัฒนาในด้านจิตใจเป็นประการสำคัญ สุลักษณ์ ศิวรักษ์ ได้ให้ความสำคัญ แก่พุทธจริยธรรมในการพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น ส่วนประเวศ วัชชี ได้ให้ความสำคัญแก่จริยธรรมการ บริโภคอาหารที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อย่างไรก็ตามนักคิดทั้งสามท่านนั้นยังได้ให้ ความสำคัญแก่สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติและสังคมด้วย ส่วนเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษามรรพบุรุษฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐนั้นมีความสอดคล้องกับเกณฑ์ทางจริยธรรมการ บริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนา เกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จึงอยู่ในระดับที่น่าพอใจ แม้จะมีนักศึกษาบางคนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่สอดคล้องกับ เกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนา แต่เป็นส่วนน้อยของ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

พระสุชาติ สุชาติ (ทองมี)^{๑๖๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเรื่องการบิณฑบาตใน พระพุทธศาสนา” ผลจากการศึกษาวิจัยมีดังนี้ คำว่า บิณฑบาต หมายถึง การตกลงแห้งก้อนข้าว อาหารที่ใส่ลงไปบาตร การออกไปบิณฑบาตของพระภิกษุสามเณร และการขอร้องให้ญาติหรือ กระทำบางอย่าง การบิณฑบาตมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่ามีวิถีชีวิตการเป็นอยู่ของพระภิกษุ สามเณรนั้นขึ้นอยู่กับอาหารบิณฑบาต การบิณฑบาตมีความสำคัญในฐานะที่เป็นกรณีกิจ คือ กิจที่ พระภิกษุสามเณรพึงกระทำเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นพุทธวงศ์ คือ พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต ต่างมีวิถีชีวิตที่อาศัยอาหารบิณฑบาตจากผู้อื่นเลี้ยงชีพ เป็นพุทธกิจ คือ กิจที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ เป็นประจำทุกวัน เพื่อโปรดเวไนยสัตว์ เป็นการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์สำหรับบรรชิต และการสมาทาน

^{๑๖๖} พระสุชาติ สุชาติ (ทองมี), “ศึกษาเรื่องการบิณฑบาตในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์

บิณฑบาตเป็นวัตรจัดเป็นธุดงค์ที่ช่วยขัดเกลากิเลส พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทเกี่ยวกับการบิณฑบาตเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นบทธบัญญัติเกี่ยวกับการนุ่งห่ม ให้พระภิกษุสามเณรนุ่งห่มให้เรียบร้อย บทธบัญญัติเกี่ยวกับการโคจรบิณฑบาต ห้ามไม่ให้เข้าไปบิณฑบาตในที่ที่ไม่เหมาะสม บทธบัญญัติเกี่ยวกับกิริยามารยาทในการรับบิณฑบาต ให้รับบิณฑบาตด้วยความเคารพ บทธบัญญัติเกี่ยวกับการรับอาหารบิณฑบาต ให้รับอาหารที่ไม่เป็นโทษ บทธบัญญัติเกี่ยวกับการแบ่งปันอาหารบิณฑบาต สามารถนำมาแบ่งปันกันได้ตามพุทธานุญาต บทธบัญญัติเกี่ยวกับการฉันอาหารบิณฑบาต ให้ฉันอาหารด้วยความเคารพตามหลักเสขียวัตร และบทธบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาบาตรให้มีความสำรวมระวัง เพื่อเป็นการฝึกหัดพัฒนา เป็นการเอื้อเพื่อต่อพระวินัย จุดมุ่งหมายการบิณฑบาตมี ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านอรรถประโยชน์ ได้แก่ ประโยชน์ต่อพระภิกษุสามเณรเอง มี ๔ ประการ คือ (๑) เพื่อการดำรงชีพ (๒) เพื่อการพัฒนากายให้มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงและให้มีกายที่สงบลำรวม และมีความสง่างาม (๓) เพื่อการพัฒนาจิต คือ เกื้อหนุนให้จิตมีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ และมีความสันโดษ (๔) เพื่อการพัฒนาปัญญา คือ รู้คุณค่าของอาหาร ละการสะสม และรู้จักปล่อยวาง ๒) ด้านปรารถนาประโยชน์ ได้แก่ ประโยชน์ที่เกิดแก่ผู้อื่น มี ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อแสดงธรรมโปรดชาวบ้าน ซึ่งเป็นหน้าที่ และเป็นการอนุเคราะห์ชาวบ้านให้มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการดำเนินชีวิต (๒) เพื่อส่งเสริมให้ชาวบ้านบำเพ็ญบุญ เพิ่มทานบารมี ลดความตระหนี่ เพื่อความสุขในปัจจุบัน และก่อบุญนิธิสำหรับโลกหน้า ๓) ด้านศาสนประโยชน์ ได้แก่ ประโยชน์ในทางศาสนา มี ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อการสืบทอดพระวินัย โดยการประพฤติปฏิบัติตามสิกขาบททั้งหลายที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเอาไว้ เพื่อความสำรวมและความผาสุกแห่งสงฆ์ (๒) เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะการบิณฑบาตเป็นการออกไปประกาศพระศาสนาทั้งทางตรงและทางอ้อม มีโอกาสได้แสดงธรรมให้ละทำชั่ว ตั้งอยู่ในความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์

พระมหามิตร จิตปญฺโญ (วันยาว)^{๓๔๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรู้จักพอประมาณในพุทธศาสนากับหลักเศรษฐกิจในแนวพระราชดำริ” ได้กล่าวว่า เรื่องความรู้จักพอประมาณ เป็นทั้งหลักคำสั่งและคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งในเบื้องต้นนั้นพอมิคนเข้ามาบวชก็ต้องเริ่มให้รู้จักพอประมาณในการบริโภคปัจจัยสี่ จึงเริ่มต้นที่รู้จักคำว่า โภชนมัตตัตถุญฺจา ซึ่งพระในสมัยก่อนต้องศึกษาและทำความเข้าใจในบทกถาปัจฉิมปัจฉิม (ปฏิสังขยาโย) ทุกรูป ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงบริโภคอาหาร เมื่อบริโภคอาหารก็ให้พิจารณาว่าที่เราบริโภคอาหารนี้ไม่ใช่มุ่งเพื่อเห็น

^{๓๔๔} พระมหามิตร จิตปญฺโญ (วันยาว), “ความรู้จักพอประมาณในพุทธศาสนากับหลักเศรษฐกิจในแนวพระราชดำริ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕, บทคัดย่อ.

แก่เอรีดอรัย ไม่ใช่เพื่อจะหาความสนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อจะได้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพดีเป็นผาสุก เมื่อเรามีร่างกายคืออยู่ผาสุกแล้วก็จะได้ใช้ทำกิจกรรมที่ดีงาม ทำหน้าที่การงานของตน ได้ด้วยดี ผลของการวิจัยพบว่า ความรู้จักพอประมาณได้เริ่มจากสมมติฐานภายใต้จิตสำนึกในตัวมนุษย์ และเป็นหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ตามหลักปฏิบัติที่ค้ำประกันถึงศีลธรรมในการประกอบสัมมาอาชีวะ โดยใช้สติปัญญาควบคุมความอยาก และกำหนดเป้าหมายของการดำเนินชีวิตไปสู่การมีคุณภาพและจิตวิญญาณที่อิสระ

แม่ชีชัญญชิตา อินเลิศ^{๓๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตตามหลักสัปปายะของภิกษุณีตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพและสถานที่อันเหมาะสม บุคคลที่เกื้อกูล เอื้ออำนวยแก่การบำเพ็ญ และประคับประคองรักษาสมาธิ ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย เพื่อการบรรลุมรรคผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ โภชนาสัปปายะ สัปปายะเป็นกระบวนการ เป็นเครื่องมือ ส่งเสริมให้ผู้ประพฤติปฏิบัติ ตาม สามารถบรรลุธรรมได้เร็ว มีผลต่อความสงบจิต ทำให้จิตตั้งมั่นได้ง่าย ระวังปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้

นางครูณี สิงหนเดช^{๓๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโสภ” ได้กล่าวว่า ผลของการศึกษาตอนหนึ่ง พบว่า อาหารมังสวิรัตแบบเจ เป็นหลักคำสอนสำคัญของพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นทางดำเนินของพระโพธิสัตว์ (โพธิสัตว์มรรค) ในส่วนที่เป็นสิกขาบทมังสวิรัตเรียกว่า ตบะศีลวัตต์ ทำให้บรรพชิตฝ่ายมหายานทุกนิกายผู้ดำเนินตามโพธิสัตว์มรรคไม่บริโภคเนื้อสัตว์ไปด้วย ในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ แต่ทรงบัญญัติไว้ว่า ถ้าภิกษุฉันเนื้อที่บริสุทธ์ด้วยอาการ ๓ คือ ไม่ได้ยิน ไม่ได้เห็น ไม่ได้สงสัย ฉันไม่เป็นอาบัติ

^{๓๕} แม่ชีชัญญชิตา อินเลิศ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตตามหลักสัปปายะของภิกษุณีตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๓๖} ครูณี สิงหนเดช, “แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโสภ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

พระพิชิตย์ ปญญาวชิโร (هماهماหะดี)^{๑๘๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “มโนทัศน์เรื่องอาหารในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลจากการวิจัย พบว่า อาหารเป็นของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต หรือเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายเจริญเติบโต มีภาวะโภชนาการที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด อาหารยังส่งผลต่อจิตใจ สติปัญญาของคนเราก็ด้วย สำหรับมโนทัศน์ของอาหารในพุทธปรัชญา อาหารเป็นปัจจัยนำมา หรือสภาพซึ่งนำผลมาให้แก่สิ่งมีชีวิตที่ดำรงอยู่ และเหล่าสิ่งมีชีวิตที่แสวงหากาพย์ที่เกิด อาหารในพุทธปรัชญา หมายถึง สิ่งที่เป็นปัจจัยส่งผลซึ่งกันและกัน และเกิดขึ้นทั้งรูปธรรมและนามธรรม สำหรับการบริโภคอาหารนั้นพุทธปรัชญาสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคเท่าที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่วนเป้าหมายของการบริโภคอาหารที่แท้จริงนั้นก็เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ กำจัดทุกข์เวทนา คือ ความหิว และเพื่อสร้างคุณงามความดีแก่ตนเองและผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม บ้านเมือง ประเทศชาติ ให้อยู่อย่างเป็นปกติสุขต่อไป

แม่ชีรัศมี บานเย็น^{๑๘๘} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล” ผลของการวิจัย พบว่า พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล เพื่อให้พระภิกษุมีความสุขพรั่งกายแข็งแรงและสุขสบาย ทั้งนี้เพื่อดำรงชีวิตที่เป็นต้นแบบในการอิงอาศัยวัตถุให้น้อยที่สุด เพราะต้องเกี่ยวข้องกับการผลิต ความสูงส่งขึ้นไปของทรัพยากรธรรมชาติ จึงบัญญัติให้บริโภคอาหารอยู่ในขอบเขตของเวลา ให้มีสติรู้เท่าทันไม่หมกมุ่นในอาหาร เพื่อการอนุเคราะห์คฤหัสถ์ ไม่เบียดเบียนชาวบ้านมากเกินไป และเพื่อความปลอดภัยในชีวิตพรหมจรรย์ของพระภิกษุเอง ในสังคมปัจจุบันคฤหัสถ์สามารถที่จะนำคุณค่าของการงดเว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลโดยพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค มีสติในการบริโภค รู้จักประมาณในอาหาร เพื่อสุขภาพพรั่งกายที่แข็งแรง เป็นการเน้นให้มนุษย์ในสังคมดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และเรียบง่าย ตามระดับจุดมุ่งหมายของแต่ละคน ทั้งหมดนี้ยังถือเป็นการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้สูงขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา

^{๑๘๗} พระพิชิตย์ ปญญาวชิโร (هماهماหะดี), “มโนทัศน์เรื่องอาหารในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๘๘} แม่ชีรัศมี บานเย็น, “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาพุทธศาสนาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

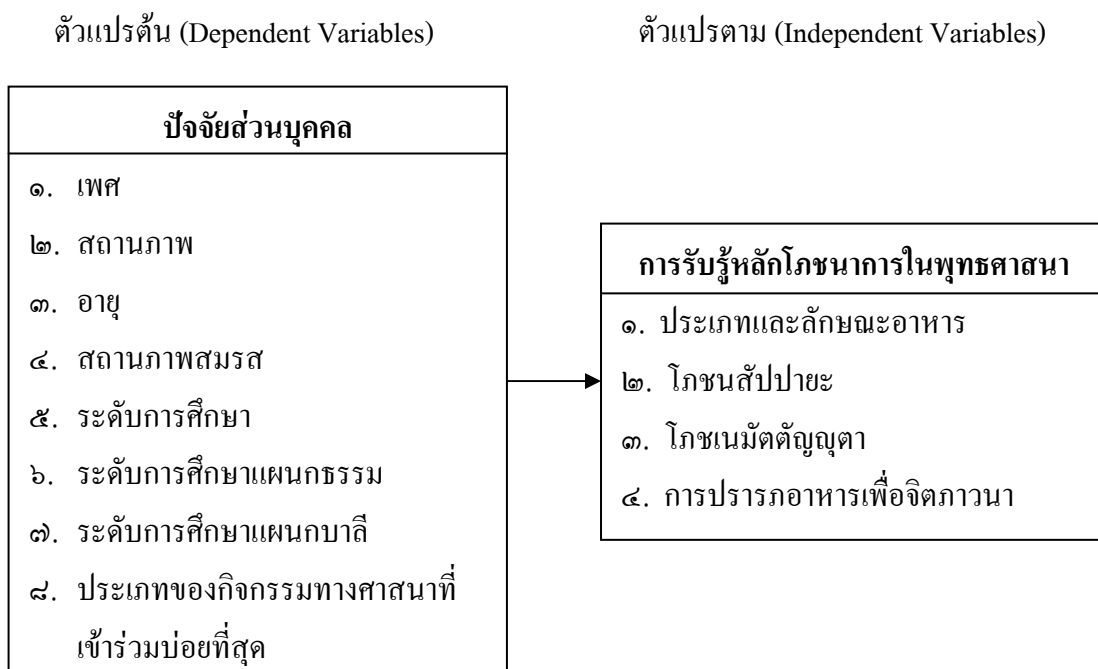
พระอุทัย มหาบุญโญ (ภิญโญ)^{๓๘๕} ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษา พบว่า อาหารเป็นสิ่งที่นำไปหล่อเลี้ยงชีวิตของมนุษย์ให้ดำเนินต่อไปยังจุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งเอาไว้ ซึ่งประกอบด้วย อาหารกายนั้นคือปัจจัยสี่ ส่วนอาหารใจนั้นคือหลักของศีลธรรมและพระธรรมวินัย และมีการบริโภคาอาหาร ๒ ลักษณะ คือ การบริโภคเพื่อสิ้นไปแห่งอาสวะ คือ การบริโภคาอาหารของพระภิกษุ ส่วนการบริโภคเพื่อให้เข้าถึงความสงบสุขนั้นเป็นการบริโภคของคฤหัสถ์ ดังนั้น อาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญเกี่ยวกับการแสวงหาและการบริโภคอยู่ ๒ ประการ คือ การบริโภคาอาหารของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาที่มีทัศนะในการบริโภคอาหารเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งปวง โดยการยึดเอาหลักของพระธรรมวินัยเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ส่วนการบริโภคาอาหารของคฤหัสถ์ในพระพุทธศาสนานั้นมีทัศนะในการบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตน แก่ผู้อื่น และเพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคม ประเทศชาติ โดยการยึดเอาหลักของศีลธรรมเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ

^{๓๘๕} พระอุทัย มหาบุญโญ (ภิญโญ), “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

๒.๖ กรอบความคิด

กรอบความคิดในเรื่อง การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้พัฒนาหลักโภชนาการ หลักธรรม ที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคและการปฏิบัติต่ออาหาร ตามหลักพระพุทธศาสนา รวมทั้งหลักโภชนาการทางการแพทย์ การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์แผนไทย มาพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้

แผนภูมิ แสดงกรอบแนวความคิด



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๒) ความแตกต่างของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๓ การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๑.๑ ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น ๘๘๐ รูป / คน โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ ๒๐ สิงหาคม ถึง ๒๐ กันยายน ๒๕๕๔ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

๓.๑.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ค่าความคลาดเคลื่อนที่ ๐.๐๕ ซึ่งยอมรับได้ในทางสถิติ ดังนี้

$$\text{จากสูตร}^{\circ} \quad n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยที่ n = จำนวนตัวอย่าง (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

N = จำนวนประชากร (ขนาดของกลุ่มประชากร)

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (allowable error) กำหนดระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ ๐.๐๕)

$$\text{แทนค่า} \quad n = \frac{880}{1 + 880 (0.05)^2}$$

$$n = ๒๗๕$$

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณ ๒๗๕ รูป / คน

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะประชากร เป็นแบบเลือกรายการ ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทของกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด จำนวน ๘ ข้อ

ส่วนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามวัดระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา มีคำถามจำนวน ๓๒ ข้อ โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า Likert's rating scale จำนวน ๕ ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด) เห็นด้วย (เห็น

^๐ ยุทธ ไกยวรรณ, พื้นฐานการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕),

ด้วยกับข้อความนั้นมาก) ไม่แน่ใจ (เห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง) ไม่เห็นด้วย (ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด) โดยมีลักษณะของคำถามทั้งเชิงบวก (Positive) และเชิงลบ (Negative)

ตารางที่ ๓.๑ แสดงข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ

คำถาม	ข้อคำถาม เชิงบวก	ข้อคำถาม เชิงลบ	จำนวนรวม ข้อคำถาม
ประเภทและลักษณะอาหาร	๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘	๑	๘
การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๙, ๑๐, ๑๑, ๑๔, ๑๕, ๑๖	๑๒, ๑๓	๘
การรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา)	๒๑, ๒๒, ๒๓	๑๗, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๔	๘
การปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๐, ๓๑, ๓๒	-	๘
รวม	๒๔	๘	๓๒

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

๓.๓ การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

ขั้นตอนของการดำเนินการสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

๓.๓.๑ ศึกษาค้นคว้าเอกสารเชิงวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางและขอบเขตในการจัดทำแบบสอบถามให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๓.๓.๒ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวล เพื่อกำหนดเป็นขอบเขตเนื้อหาและโครงสร้างของเครื่องมือให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๓.๓.๓ สร้างแบบสอบถาม มาตรฐานวัดตามทัศนคติของ Likert

๓.๓.๔ สร้างคำถามเป็นแบบสอบถามและนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอ อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและแก้ไขแนะนำ และปรับปรุงให้มีความเหมาะสม

๓.๓.๕ นำแบบสอบถามที่ได้แก้ไขปรับปรุงแล้วให้ท่านผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อความเที่ยงตรงและเหมาะสม ผู้ทรงคุณวุฒิมี ๕ ท่าน รายชื่อดังนี้

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.วรนารถ แสงมณี อาจารย์ประจำวิทยาลัยการบริหารและจัดการ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระเสกข์ ตรีเมธสุนทร คณบดีวิทยาลัยการบริหารและจัดการ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

๓. พระเอกภัทร อภินุโท. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง หัวหน้าภาคจิตวิทยา สาขาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เริงชัย หมั่นชนะ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๓.๖ นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำเสนออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง และจัดพิมพ์ต่อไป

๓.๓.๗ ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามไปทดสอบก่อนนำไปใช้จริง (Try-Out) กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ รูป / คน แล้วจึงนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา (Coefficient of Alpha) โดยใช้วิธีการของ Cronbach มีสูตรดังนี้^๒

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_T} \right]$$

เมื่อ α คือ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

K คือ จำนวนข้อในแบบสอบถาม

S^2_i คือ ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อคำถาม

S^2_T คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ผลการคำนวณหาความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ (แบบสอบถาม) = ๐.๘๗

^๒ วาโร เฟ็งสวัสต์, วิจัยวิทยการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๕-๒๖๐.

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีแจกแบบสอบถามที่เตรียมไว้ คือ การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร แจกแบบสอบถามด้วยตนเองไปยังกลุ่มตัวอย่างที่วิจัย คือ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยมีหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อนำทางในการเก็บข้อมูล เมื่อเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาก็จะตรวจดูความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง และคัดแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบกลับมาและสมบูรณ์จนครบจำนวน ๒๗๕ ชุด

๓.๔.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

ได้ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารต่าง ๆ และสถิติในรายงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมเข้าเป็นส่วนประกอบของเนื้อหาและนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๕.๑ ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ ตลอดจนจำนวนของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา

๓.๕.๒ นำข้อมูลทั่วไปและด้านคุณลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมจากแบบสอบถามในส่วนที่ ๑ มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตาม เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด ดำเนินการนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ (Percentage)

๓.๕.๓ นำแบบสอบถามวัดระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา เป็นคำตอบแบบ ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓.๒

ตารางที่ ๑.๒ แสดงคะแนนในแต่ละระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา^๑

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๕	๑
เห็นด้วย	๔	๒
ไม่แน่ใจ	๓	๓
ไม่เห็นด้วย	๒	๔
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๑	๕

การให้คะแนนคำถามนั้นจะยึดเนื้อความของคำถามเป็นหลัก ถ้าข้อความใดมีลักษณะเป็นบวก คือ มีเนื้อความเป็นไปตามประสงค์ ถ้าข้อความใดมีลักษณะเป็นลบ คือ มีเนื้อความตรงกันข้ามกับความประสงค์ ความหมายของระดับความคิดเห็น เป็นดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา แบบสอบถามส่วนที่ ๒ สามารถแบ่งได้ตามแนวคิดของ Best ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา
๑.๐๐๐-๑.๔๕๕	มีระดับการรับรู้น้อยที่สุด
๑.๕๐๐-๒.๔๕๕	มีระดับการรับรู้น้อย
๒.๕๐๐-๓.๔๕๕	มีระดับการรับรู้ปานกลาง
๓.๕๐๐-๔.๔๕๕	มีระดับการรับรู้น้อยมาก
๔.๕๐๐-๕.๐๐๐	มีระดับการรับรู้น้อยมากที่สุด

^๑ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘.

การแปลความหมายของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับ Likert Scale^๔ ที่มีคำตอบให้เลือกทั้งหมด ๕ ระดับ จะใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่า ๑ หมายถึง มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันมาก

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมากกว่าหรือเท่ากับ ๑ หมายถึง มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

๓.๕.๔ นำข้อมูลมาเปรียบเทียบการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยจำแนกตาม เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด โดยการทดสอบ t-test สำหรับการทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับการทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไปที่เป็นอิสระต่อกัน และหากพบว่ามี ความแตกต่างกันภายในกลุ่มจะทำการทดสอบว่าคู่ใดมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันด้วยวิธี Least Significant Different (LSD)

สำหรับแบบสอบถามเปิด เพื่อถามการรับรู้ เจตคติ และความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้าน ๑) ประเภทและลักษณะอาหาร ๒) การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ๓) การรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) และ ๔) การปรารภอาหารเพื่อจิตภาวนา โดยจัดเป็นหมวดหมู่ จัดลำดับปัญหา^๕

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๖.๑ สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาเป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มประชากรที่นำมาศึกษา ได้แก่

๑) ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด

^๔ ชูศรี วงศ์รัตน์, เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๗๔.

^๕ ยุทธ ไกยวรรณ, พื้นฐานการวิจัย, อ่างแก้ว, หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

$$\text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{ค่าจำนวนที่คำนวณ}}{\text{ค่าจำนวนทั้งหมด}} \times ๑๐๐ \text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{ค่าจำนวนที่คำนวณ}}{\text{ค่าจำนวนทั้งหมด}} \times ๑๐๐$$

๒) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) ใช้สำหรับแบบสอบถามวัดระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในสวนที่ ๒ ที่คำนวณได้จากสูตร^๖

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ X	แทน	คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๓) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งใช้คู่กับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้ง ซึ่งคำนวณได้จากสูตร^๗

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

๓.๖.๒ สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential analysis statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมานเป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มตัวอย่าง สรุปอ้างอิงไปสู่ประชากร นั่นคือ สรุปถึงลักษณะของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยใช้อ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่าง

^๖ พวงรัตน์ ทวีรัตน์, วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

๑) การทดสอบ t-test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องกัน (Independent Samples) ซึ่งในการศึกษานี้ใช้สำหรับทดสอบค่าเฉลี่ยตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ระหว่างตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ และ ระดับการศึกษาแผนกบาลี โดยมีสูตรนี้ใช้ในกรณีสำหรับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ (n_1 และ n_2 มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐) โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้^๔

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ \bar{X}_1	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑
\bar{X}_2	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๒
S_1^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑
S_2^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๒
n_1	หมายถึง	ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑
n_2	หมายถึง	ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๒

๒) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (F-test one-way ANOVA) ใช้ในการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า ๒ กลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องกัน (Independent Samples)^๕ ซึ่งในการศึกษานี้ใช้สำหรับทดสอบค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ได้แก่ การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ระหว่างตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีมากกว่า ๒ กลุ่ม ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด มีสูตรการคำนวณดังต่อไปนี้^๖

^๔ พวงรัตน์ ทวีรัตน์, *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๒.

^๕ กัลยา วานิชย์บัญชา, *การวิเคราะห์สถิติ : สถิติเพื่อการตัดสินใจ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๕.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๕.

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ MS_B หมายถึง ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
 MS_W หมายถึง ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

เมื่อทดสอบด้วยสถิติ F-test (One-way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (sig.) จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Post Hoc Multiple Comparisons) ด้วยวิธี Fisher's Least-Significant Difference (LSD) โดยใช้สูตร^{๑๑} ดังนี้

$$\text{เมื่อ } n_i \neq n_j \quad LSD = t_{1 - \frac{\alpha}{2}; n - k} \sqrt{MSE \left[\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right]}$$

$$\text{ถ้า } n_i = n_j \quad LSD = t_{1 - \frac{\alpha}{2}; n - k} \sqrt{\frac{2MSE}{n_i}}$$

โดยที่ t df_w = $n - k$

LSD หมายถึง ค่าผลต่างนัยสำคัญที่คำนวณได้สำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ i และ j

MSE หมายถึง ค่า Mean square error (MS_w)

K หมายถึง จำนวนกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบ

n หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

α หมายถึง ค่าความคลาดเคลื่อน

n_i หมายถึง จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ i

n_j หมายถึง จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ j

^{๑๑} กัลยา วานิชย์บัญชา, การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล ฉบับปรับปรุงใหม่, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๘.

ตารางที่ ๓.๓ แสดงสมมติฐานการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ

สมมติฐานการวิจัย	สถิติที่ใช้ในการทดสอบ
สมมติฐาน : ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดของชาวพุทธในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ส่งผลต่อการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยมีสมมติฐานย่อยดังต่อไปนี้	
สมมติฐานที่ ๑ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	t-test
สมมติฐานที่ ๒ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	t-test
สมมติฐานที่ ๓ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	One-way ANOVA ตามด้วย LSD
สมมติฐานที่ ๔ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	One-way ANOVA ตามด้วย LSD
สมมติฐานที่ ๕ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	One-way ANOVA ตามด้วย LSD
สมมติฐานที่ ๖ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	One-way ANOVA ตามด้วย LSD
สมมติฐานที่ ๗ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกบาลีต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	t-test
สมมติฐานที่ ๘ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน	One-way ANOVA ตามด้วย LSD

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

๒. ผลการวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธ

๓. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
- ชาย	๑๘๐	๖๕.๕
- หญิง	๕๕	๓๔.๕
รวม	๒๓๕	๑๐๐.๐
สถานภาพ		
- พระภิกษุ / สามเณร	๑๓๘	๕๘.๒
- อุบาสก / อุบาสิกา	๑๓๗	๕๘.๘
รวม	๒๗๕	๑๐๐.๐
อายุ		
- ต่ำกว่า ๒๕ ปี	๑๒๓	๔๔.๗
- ๒๕-๔๐ ปี	๘๕	๓๐.๕
- ๔๑-๖๐ ปี	๕๗	๒๐.๗
- ๖๑ ปีขึ้นไป	๑๐	๓.๖
รวม	๒๗๕	๑๐๐.๐
สถานภาพสมรส		
- โสด	๒๒๕	๘๑.๗
- สมรส	๓๒	๑๑.๖
- หย่า / แยกกันอยู่	๑๘	๖.๖
รวม	๒๗๕	๑๐๐.๐
ระดับการศึกษา		
- มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	๕๗	๒๐.๗
- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	๒๒	๘.๐
- ปริญญาตรี	๑๑๒	๔๐.๗
- สูงกว่าปริญญาตรี	๘๔	๓๐.๖
รวม	๒๗๕	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๑ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ระดับการศึกษาแผนกธรรม		
- ไม่ได้เรียน	๑๑๓	๔๒.๖
- นักธรรมชั้นตรี / ธรรมศึกษาตรี	๔๖	๑๖.๗
- นักธรรมชั้นโท / ธรรมศึกษาโท	๒๓	๘.๘
- นักธรรมชั้นเอก / ธรรมศึกษาเอก	๘๕	๓๐.๙
รวม	๒๐๗	๑๐๐.๐
ระดับการศึกษาแผนกบาลี		
- ไม่ได้เรียน	๒๐๘	๗๕.๖
- เปรียญธรรม	๖๗	๒๔.๔
รวม	๒๗๕	๑๐๐.๐
ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด		
- สวดมนต์	๑๕๘	๕๗.๕
- ฟังธรรม	๓๕	๑๒.๖
- นั่งสมาธิ	๖๓	๒๒.๙
- สังคมสงเคราะห์	๑๙	๖.๙
รวม	๒๗๕	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยมีร้อยละ ๖๕.๕ และ ๓๔.๕ ตามลำดับ

สถานภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ เป็นพระภิกษุ/สามเณร (๕๐.๒%) และอุบาสก/อุบาสิกา (๔๙.๘%)

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี (๔๔.๗%) รองลงมา คือ ๒๕-๔๐ ปี (๓๐.๙%) ๔๑-๖๐ ปี (๒๐.๗%) และ ๖๑ ปีขึ้นไป (๓.๗%)

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นโสด (๘๓.๓%) สมรส (๑๑.๖%) และหย่า/แยกกันอยู่ (๕.๑%)

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (๔๐.๗%) รองลงมา คือ มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า (๓๕.๓%) สูงกว่าปริญญาตรี (๑๖.๐%) และอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (๘.๐%)

ระดับการศึกษาแผนกธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ได้เรียน (๔๒.๖%) รองลงมานักธรรมชั้นเอก (๓๐.๕%) นักธรรมชั้นตรี (๑๖.๗%) และนักธรรมชั้นโท (๕.๘%)

ระดับการศึกษาแผนกบาลี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ได้เรียน (๑๕.๖%) และเปรียญธรรม (๒๔.๔%)

ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ สวดมนต์ (๕๑.๕%) รองลงมาคือ นั่งสมาธิ (๒๒.๕%) ฟังธรรม (๑๔.๒%) และสังคัมสังเคราะห์ (๕.๔%)

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตาม เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด

ผลการศึกษาดังแสดงไว้ในตารางที่ ๔.๒ ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ในแต่ละด้าน คือ ๑) ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ๒) ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ๓) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต) ๔) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา จำนวน ๒๗๕ รูป/คน

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับที่ของการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาใน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม ๔ ด้าน

ที่	การรับรู้ด้านต่าง ๆ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑	ประเภทและลักษณะอาหาร	๓.๖๔	๑.๐๕๖	มาก	๒
๒	การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๖๔	๐.๕๓๒	มาก	๒
๓	การรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต)	๓.๔๖	๑.๐๕๕	ปานกลาง	๔
๔	การปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	๔.๒๒	๐.๘๒๘	มาก	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๗๔	๐.๕๖๕	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า

เมื่อพิจารณาลำดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาสามารถเรียงลำดับได้ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ ๑ ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๒ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๒๘

ลำดับที่ ๒ ด้านประเภทและลักษณะอาหารกับการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๔ เท่ากันทั้งสองด้าน ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งเท่ากับ ๑.๐๕๖ และ ๐.๕๓๒ ตามลำดับ

ลำดับที่ ๔ ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต) โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๖ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งเท่ากับ ๑.๐๕๕

การวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมทั้ง ๔ ด้าน ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก คือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๔ และมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๕๖๕

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับที่ของการรับรู้หลัก
 โภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาใน
 เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร (กลุ่มตัวอย่าง) ด้านประเภทและลักษณะอาหารในแต่ละ
 ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

ที่	ประเภทและลักษณะอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑	พระภิกษุไม่ควรบริโภคเนื้อสัตว์	๒.๔๓	๑.๑๓๑	น้อย	๘
๒	ตามพระวินัยไม่มีบัญญัติเกี่ยวกับมังสวิวัติ	๓.๔๓	๑.๐๘๕	ปานกลาง	๖
๓	พระภิกษุต้องฉันตามมีตามได้	๔.๑๕	๐.๘๕๐	มาก	๒
๔	พระภิกษุไม่ควรฉันเนื้อช้าง ม้า หมี เสือ ไก่ เสือดาว เสือเหลือง สุนัข งู ราชสีห์	๔.๓๓	๑.๑๑๔	มาก	๑
๕	อาหารเป็นปัจจัยสำคัญ อุดหนุน ส่งเสริมให้ มนุษย์บรรลุนิพพานได้	๔.๐๘	๐.๕๖๒	มาก	๓
๖	ของที่รับประทานไว้แล้วทุกประเภทไม่ สามารถฉันได้ตลอดเวลา	๓.๖๓	๑.๐๕๘	มาก	๕
๗	ตามหลักพระวินัยนมถั่วเหลืองไม่สามารถฉัน ได้ในยามวิกาล	๓.๐๔	๑.๑๖๓	ปานกลาง	๗
๘	พระภิกษุฉันไม่ได้ถ้าทราบว่าชาวบ้านฆ่าสัตว์ เพื่อถวายตนเอง โดยเฉพาะ	๓.๘๕	๑.๐๔๑	มาก	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๔	๑.๐๕๖	มาก	

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาว
 พุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ในด้านประเภทและลักษณะ
 อาหารในแต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

กลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มี
 ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมในด้านประเภทและลักษณะอาหาร
 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ ๓, ๔, ๕, ๖, และ ๘ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ ๒
 และ ๗ อยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ ๑ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาลำดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านประเภทและ
 ลักษณะอาหารสามารถเรียงลำดับได้ดังนี้

ลำดับที่ ๑ พระภิกษุไม่ควรฉันเนื้อ ช้าง ม้า หมี เสือ โคร่ง เสือควาย เสือเหลือง สุนัข ภูเขา ราชสีห์ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๑๑๔

ลำดับที่ ๒ พระภิกษุต้องฉันตามมีตามได้ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๕๐

ลำดับที่ ๓ อาหารเป็นปัจจัยจำเป็น อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๘ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๖๒

ลำดับที่ ๔ พระภิกษุฉันไม่ได้ ถ้าทราบว่ามีบ้านฆ่าสัตว์เพื่อถวายตนเองโดยเฉพาะ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๔๑

ลำดับที่ ๕ ของที่รับประเคนไว้แล้วทุกประเภทไม่สามารถฉันได้ตลอดเวลา โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๕๘

ลำดับที่ ๖ ตามพระวินัยไม่มีบัญญัติเกี่ยวกับมังสวิรัต โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๘๕

ลำดับที่ ๗ ตามหลักพระวินัย นมถั่วเหลืองไม่สามารถฉันได้ในยามวิกาล โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๔ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๑๖๓

ลำดับที่ ๘ พระภิกษุไม่ควรบริโภคเนื้อสัตว์ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๑๓๑

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับที่ของการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาใน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร (กลุ่มตัวอย่าง) ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนบัญญัติ) ในแต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

ที่	การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนบัญญัติ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑	พระภิกษุไม่ควรฉันอาหารที่แสดงโรค	๔.๑๓	๐.๘๕๕	มาก	๓
๒	พระภิกษุฉันอาหารยามวิการได้ถ้าป่วย	๔.๐๒	๐.๕๔๕	มาก	๔
๓	พระภิกษุควรฉันอาหารแต่พอดี	๔.๒๕	๐.๖๘๗	มาก	๑
๔	ถ้าชาวบ้านถวายอาหาร ภิกษุสามารถฉัน อาหารได้ทุกประเภท	๓.๓๑	๑.๐๘๓	ปานกลาง	๖
๕	พระภิกษุสามารถสั่งอาหารตามต้องการได้ แม้จากผู้ที่ไม่ได้พิจารณา	๒.๔๕	๑.๑๔๖	น้อย	๘
๖	ตามหลักพุทธศาสนากล่าวว่าคนราคะจริต เหมาะสมกับอาหารรสหวานจัด	๒.๕๑	๐.๘๖๕	ปานกลาง	๗
๗	ตามหลักพุทธศาสนาอาหารมีส่วนสำคัญที่จะ ช่วยให้อายุยืนหรืออายุสั้นได้	๓.๘๕	๐.๕๘๑	มาก	๕
๘	อาหารที่เป็นที่สบาย คือไม่เป็นอันตรายแก่ ร่างกาย	๔.๑๔	๐.๘๔๕	มาก	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๔	๐.๕๓๒	มาก	

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ในด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนบัญญัติ) ในแต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

กลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมในด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนบัญญัติ) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ ๑, ๒, ๓, ๗ และ ๘ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ ๔ และ ๖ อยู่ในระดับปานกลาง และข้อ ๕ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาลำดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนบัญญัติ) สามารถเรียงลำดับได้ดังนี้

ลำดับที่ ๑ พระภิกษุควรฉันอาหารแต่พอดี โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๖๘๗

ลำดับที่ ๒ อาหารที่เป็นที่สบาย คือ ไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกาย โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๔๕

ลำดับที่ ๓ พระภิกษุไม่ควรฉันอาหารที่แสลงโรค โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๓ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๕๕

ลำดับที่ ๔ พระภิกษุฉันอาหารยามวิกาลได้ถ้าป่วย โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๒ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๕๔๕

ลำดับที่ ๕ ตามหลักพุทธศาสนาอาหารมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้อายุยืน หรืออายุสั้นได้ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๕๘๑

ลำดับที่ ๖ ถ้าชาวบ้านถวายอาหาร ภิกษุฉันอาหารได้ทุกประเภท โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๑ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๘๓

ลำดับที่ ๗ ตามหลักพุทธศาสนาถือว่า คนราคะจริตเหมาะสมกับอาหารรสหวานจัด โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๕๑ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๖๕

ลำดับที่ ๘ พระภิกษุสามารถสั่งอาหารตามต้องการได้ แม้จากผู้ที่ไม่ได้พิจารณา โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๑๔๖

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับที่ของการรับรู้หลัก
 โภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาใน
 เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร (กลุ่มตัวอย่าง) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและ
 จำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) ในแต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

ที่	การรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑	พระภิกษุควรฉันอาหารให้ตรงเวลา แม้ยังอิม อยู่	๓.๓๗	๑.๐๓๓	ปานกลาง	๕
๒	พระภิกษุควรรับบิณฑบาตเท่าที่จะฉันหมด เท่านั้น	๓.๒๐	๑.๑๔๔	ปานกลาง	๖
๓	ตามพระวินัย พระภิกษุไม่ควรฉันหลังเที่ยง วันไปแล้วทุกกรณี	๓.๔๑	๑.๒๑๒	ปานกลาง	๔
๔	พระภิกษุควรฉันอาหารให้หมด เพื่อรักษา ศรัทธาผู้ถวาย	๒.๖๒	๑.๐๐๒	ปานกลาง	๘
๕	พระภิกษุควรเลือกหมู่อาหารให้สมดุล (อาหาร ๕ หมู่)	๓.๘๕	๑.๐๖๖	มาก	๓
๖	การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไปเป็น การไม่รู้จักประมาณ	๓.๕๔	๐.๕๗๔	มาก	๒
๗	หลักสำคัญในพระพุทธศาสนาคือบริโภค เพื่อดำรงอยู่ได้	๔.๓๗	๐.๘๑๕	มาก	๑
๘	เพื่อสนองศรัทธา พระภิกษุรับอาหาร บิณฑบาตได้ไม่จำกัด	๒.๘๕	๑.๒๒๗	ปานกลาง	๗
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๔๖	๑.๐๕๕	ปานกลาง	

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาว
 พุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ในด้านการรู้จักประมาณใน
 ประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) ในแต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

กลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มี
 ระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมในด้านการรู้จักประมาณในประเภท

และจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ ๕, ๖ และ ๗ อยู่ในระดับมาก และข้อที่ ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๘ อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาลำดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) สามารถเรียงลำดับได้ดังนี้

ลำดับที่ ๑ หลักสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ บริโภคเพื่อดำรงอยู่ได้ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๑๕

ลำดับที่ ๒ การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป เป็นการไม่รู้จักรประมาณ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๕๗๔

ลำดับที่ ๓ พระภิกษุควรเลือกหม้ออาหารให้สมดุล (อาหาร ๕ หม้อ) โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๖๖

ลำดับที่ ๔ ตามพระวินัย พระภิกษุไม่ควรฉันหลังเที่ยงวันไปแล้วทุกกรณี โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๒๑๒

ลำดับที่ ๕ พระภิกษุควรฉันอาหารให้ตรงเวลา แม้ยังอิมอยู่ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๓๓

ลำดับที่ ๖ พระภิกษุควรรับบิณฑบาตเท่าที่จะฉันหมดเท่านั้น โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๐ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๑๔๔

ลำดับที่ ๗ เพื่อสนองศรัทธา พระภิกษุรับอาหารบิณฑบาตได้ไม่จำกัด โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๒๒๗

ลำดับที่ ๘ พระภิกษุควรฉันอาหารให้หมด เพื่อรักษาศรัทธาผู้ถวาย โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๖๒ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๐๒

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับที่ของการรับรู้หลัก
 โภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาใน
 เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร (กลุ่มตัวอย่าง) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาใน
 แต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

ที่	การปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑	พระภิกษุควรมีมารยาทในการฉันอาหาร	๔.๕๕	๐.๖๖๗	มากที่สุด	๑
๒	พระภิกษุไม่ควรคิดใจในรสชาติอาหาร	๔.๒๕	๐.๘๘๘	มาก	๔
๓	ควรเลือกฉันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มากกว่าเหตุผลอื่น	๓.๗๗	๐.๑๒๒	มาก	๘
๔	อาหารเป็นสัปดาห์กว่าเป็นธาตุปัจจัยให้ชีวิต ดำรงอยู่	๔.๒๕	๐.๖๕๗	มาก	๓
๕	ระหว่างฉันอาหารสามารถเจริญสติไป ด้วยกันได้	๔.๒๐	๐.๘๑๖	มาก	๕
๖	พิจารณาก่อนการบริโภคอาหารทำให้เกิด ปัญญาได้	๔.๒๐	๐.๘๑๕	มาก	๕
๗	การพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลขจัด ความมัวเมาในอาหารได้	๔.๑๒	๐.๕๑๖	มาก	๗
๘	“ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย” เป็นหลักสำคัญของ พระภิกษุ	๔.๓๗	๐.๘๐๑	มาก	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๒๒	๐.๘๒๘	มาก	

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาว
 พุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ในด้านการปรารถนาอาหารเพื่อ
 จิตภาวนา ในแต่ละข้อและโดยรวมทุกข้อ

กลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มี
 ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมในด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิต
 ภาวนาอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ ๑ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ ๒, ๓, ๔,
 ๕, ๖, ๗ และ ๘ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาลำดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภวานาสามารถเรียงลำดับได้ดังนี้

ลำดับที่ ๑ พระภิกษุควรมีมารยาทในการฉันอาหาร โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๖๖๗

ลำดับที่ ๒ “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย” เป็นหลักสำคัญของพระภิกษุ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๐๑

ลำดับที่ ๓ อาหารสักว่าเป็นธาตุปัจจัยให้ชีวิตดำรงอยู่ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๖๕๗

ลำดับที่ ๔ พระภิกษุไม่ควรติดใจในรสชาติอาหาร โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๕ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๘๘

ลำดับที่ ๕ ระหว่างฉันอาหาร สามารถเจริญสติไปด้วยกันได้ และพิจารณาก่อนการบริโภคอาหารทำให้เกิดปัญญาได้ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๐ ทั้งสองข้อผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก ทั้งสองข้อ โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๘๑๖ และ ๐.๘๑๗ ตามลำดับ

ลำดับที่ ๖ การพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ขจัดความมัวเมาในอาหารได้ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๒ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๕๑๖

ลำดับที่ ๗ ควรเลือกฉันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าเหตุผลอื่น โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๗ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนมีระดับการรับรู้แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑.๐๒๒

๔.๓ ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ๒) ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ๓) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) ๔) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา และโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับ การศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนา ที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด

สมมติฐานที่ ๑ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ ต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการ รับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทาง ศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	เพศ				t	p-value
	ชาย (n = ๑๘๐)		หญิง (n = ๕๕)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	๓.๕๓๕	๐.๔๐๑	๓.๓๘๑	๐.๓๔๗	๓.๒๔๖	๐.๐๐๑**
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับ ตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๗๒๕	๐.๔๓๐	๓.๖๔๖	๐.๔๐๔	๑.๔๗๖	๐.๑๔๑
๓. ด้านการรู้จักประมาณ ในประเภท และจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน)	๓.๔๕๒	๐.๔๔๔	๓.๒๖๘	๐.๔๓๐	๓.๒๕๕	๐.๐๐๑**
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิต ภาวนา	๔.๒๖๘	๐.๕๒๕	๔.๑๓๑	๐.๕๔๖	๒.๐๓๐	๐.๐๔๓*
โดยภาพรวม	๓.๗๔๖	๐.๓๓๓	๓.๖๐๖	๐.๓๓๗	๓.๒๘๒	๐.๐๐๑**

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตามเพศ คือ เพศชายและเพศหญิงโดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้าน และโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนาภัณฑ์คุณค่า) พบว่า ค่าเฉลี่ยมีระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า ค่าเฉลี่ยมีระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาภัณฑ์ประโยชน์) ค่าเฉลี่ยมีระดับไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สมมติฐานที่ ๒ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน
 ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพ

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	สถานภาพ				t	p-value
	ภิกษุ / สามเณร (n = ๑๓๘)		คฤหัสถ์ (n = ๑๓๗)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	๓.๕๕๕	๐.๓๕๕	๓.๔๑๔	๐.๓๖๘	๓.๐๔๐	๐.๐๐๓**
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาภัณฑ์ประโยชน์)	๓.๖๘๖	๐.๔๒๒	๓.๗๐๘	๐.๔๒๓	๐.๔๓๘	๐.๖๖๒
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนาภัณฑ์คุณค่า)	๓.๔๐๕	๐.๔๔๒	๓.๓๗๑	๐.๔๕๓	๐.๖๓๘	๐.๕๒๔
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	๔.๒๕๔	๐.๕๗๓	๔.๑๘๗	๐.๔๕๔	๑.๐๓๐	๐.๓๐๔
โดยภาพรวม	๓.๗๒๕	๐.๓๔๕	๓.๖๗๐	๐.๓๓๔	๑.๓๓๘	๐.๑๘๒

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตามสถานภาพ คือ ภิกษุ/สามเณรและคฤหัสถ์ โดยพิจารณา ในภาพรวมทุกด้านและโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา เป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร พบว่า ค่าเฉลี่ยมีระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า ค่าเฉลี่ยมีระดับไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สมมติฐานที่ ๓ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ (กลุ่มตัวอย่าง)

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	อายุของชาวพุทธ				F	P
	ต่ำกว่า ๒๕ ปี (n = ๑๒๓) \bar{X}	๒๕-๔๐ ปี (n = ๘๕) \bar{X}	๔๑-๖๐ ปี (n = ๕๗) \bar{X}	๖๑ ปี ขึ้นไป (n = ๑๐) \bar{X}		
๑. ด้านประเภทและลักษณะ อาหาร	๓.๔๐๐	๓.๕๗๐	๓.๕๘๕	๓.๒๒๕	๖.๓๗๕	๐.๐๐๐**
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสม กับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๔๕๔	๓.๘๒๕	๓.๕๑๘	๓.๘๕๐	๒๑.๖๔๒	๐.๐๐๐**
๓. ด้านการรู้จักประมาณใน ประเภทและจำนวน (โภชน มัตตัญญุตตา)	๓.๒๕๐	๓.๕๐๕	๓.๔๘๕	๓.๕๒๕	๗.๖๗๐	๐.๐๐๐**
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิต ภาวนา	๔.๐๒๕	๔.๔๐๗	๔.๓๗๕	๔.๑๕๐	๑๑.๘๗๒	๐.๐๐๐**
โดยภาพรวม	๓.๕๔๒	๓.๘๒๗	๓.๘๔๓	๓.๖๘๗	๑๕.๒๒๔	๐.๐๐๐**

** หมายถึง ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๕ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตามอายุ คือ ต่ำกว่า ๒๕ ปี ๒๕-๔๐ ปี ๔๑-๖๐ ปี และ ๖๑ ปีขึ้นไป โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านและโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภavana พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภavanaแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา	อายุ (ปี)	\bar{X}	กลุ่มที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	< ๒๕ ปี	๓.๔๐๐	๑		๐.๐๐๒**	๐.๐๐๓**	๐.๑๖๑
	๒๕-๔๐ ปี	๓.๕๓๐	๒			๐.๘๑๕	๐.๐๐๓**
	๔๑-๖๐ ปี	๓.๕๘๕	๓				๐.๐๐๖**
	๖๑ ปีขึ้นไป	๓.๒๒๕	๔				
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	< ๒๕ ปี	๓.๔๕๔	๑		๐.๐๐๐**	๐.๐๐๐**	๐.๐๐๕**
	๒๕-๔๐ ปี	๓.๘๒๕	๒			๐.๑๕๒	๐.๘๔๕
	๔๑-๖๐ ปี	๓.๕๑๘	๓				๐.๕๕๕
	๖๑ ปีขึ้นไป	๓.๘๕๐	๔				
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา)	< ๒๕ ปี	๓.๒๕๐	๑		๐.๐๐๐**	๐.๐๐๑**	๐.๐๕๔
	๒๕-๔๐ ปี	๓.๕๐๕	๒			๐.๘๒๐	๐.๘๕๕
	๔๑-๖๐ ปี	๓.๔๘๕	๓				๐.๘๐๘
	๖๑ ปีขึ้นไป	๓.๕๒๕	๔				

ตารางที่ ๔.๑๐ (ต่อ)

การรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนา	อายุ (ปี)	\bar{X}	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อ จิตภาวนา	< ๒๕ ปี	๔.๐๒๕	๑		๐.๐๐๐**	๐.๐๐๐**	๐.๔๕๕
	๒๕-๔๐ ปี	๔.๔๐๗	๒			๐.๗๔๗	๐.๑๓๐
	๔๑-๖๐ ปี	๔.๓๗๕	๓				๐.๑๘๘
	๖๑ ปีขึ้นไป	๔.๑๕๐	๔				
โดยภาพรวม	< ๒๕ ปี	๓.๕๔๒	๑		๐.๐๐๐**	๐.๐๐๐**	๐.๑๕๘
	๒๕-๔๐ ปี	๓.๘๒๗	๒			๐.๗๖๔	๐.๑๘๑
	๔๑-๖๐ ปี	๓.๘๔๓	๓				๐.๑๔๖
	๖๑ ปีขึ้นไป	๓.๖๘๗	๔				

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านประเภทและลักษณะอาหาร การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปบายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ นอกจาก

ด้านประเภทและลักษณะอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๔๑-๖๐ ปี ๒๕-๔๐ ปีและ ๖๑ ปีขึ้นไป มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปบายะ) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๔๑-๖๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๖๑ ปีขึ้นไป มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๔๑-๖๐ ปี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ปีและ ๔๑-๖๐ ปี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปี และ ๔๑-๖๐ ปี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สมมติฐานที่ ๔ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสภาพสมรส (กลุ่มตัวอย่าง)

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	สถานภาพสมรส			F	P
	โสด (n = ๒๒๕)	สมรส (n = ๓๒)	หย่า/ แยกกันอยู่ (n = ๑๔)		
	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}		
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	๓.๔๘๔	๓.๕๒๓	๓.๔๐๑	๐.๔๗๑	๐.๖๒๕
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับ ตนเอง (โภชนสัปบายะ)	๓.๖๖๗	๓.๘๕๐	๓.๗๕๐	๔.๑๑๖	๐.๐๑๗*
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภท และจำนวน (โภชนมัตตัญญุต)	๓.๓๖๕	๓.๔๕๒	๓.๔๗๓	๑.๓๓๑	๐.๒๖๖
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิต ภาวนา	๔.๒๑๑	๔.๓๐๐	๔.๑๕๖	๐.๔๐๑	๐.๖๗๐
โดยภาพรวม	๓.๖๘๓	๓.๘๐๑	๓.๗๐๕	๑.๗๐๗	๐.๑๘๓

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตามสถานภาพสมรส คือ โสด สมรส หย่า/แยกกันอยู่ โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านและโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรส

แตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ สำหรับด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา :
กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา	สถานภาพสมรส	\bar{X}	กลุ่มที่	P		
				กลุ่มที่		
				๑	๒	๓
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	โสด	๓.๔๘๔	๑		๐.๖๐๐	๐.๔๔๒
	สมรส	๓.๕๒๓	๒			๐.๓๓๓
	หย่า/แยกกันอยู่	๓.๔๐๑	๓			
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	โสด	๓.๖๖๗	๑		๐.๐๐๕**	๐.๔๗๔
	สมรส	๓.๘๕๐	๒			๐.๒๕๔
	หย่า/แยกกันอยู่	๓.๗๕๐	๓			
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา)	โสด	๓.๓๖๕	๑		๐.๑๔๕	๐.๓๕๘
	สมรส	๓.๔๕๒	๒			๐.๘๕๕
	หย่า/แยกกันอยู่	๓.๔๗๓	๓			
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	โสด	๔.๒๑๑	๑		๐.๓๘๑	๐.๕๑๗
	สมรส	๔.๓๐๐	๒			๐.๕๔๕
	หย่า/แยกกันอยู่	๔.๑๕๖	๓			
โดยภาพรวม	โสด	๓.๖๘๓	๑		๐.๐๖๖	๐.๘๑๔
	สมรส	๓.๘๐๑	๒			๐.๓๗๗
	หย่า/แยกกันอยู่	๓.๗๐๕	๓			

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ นอกจากนี้

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) กลุ่มตัวอย่างที่โสดและสมรสมีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สมมติฐานที่ ๕ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษา (กลุ่มตัวอย่าง)

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	ระดับการศึกษา				F	P
	มัธยมศึกษา หรือต่ำกว่า (n = ๕๗) \bar{X}	อนุปริญญา หรือเทียบเท่า (n = ๒๒) \bar{X}	ปริญญาตรี (n = ๑๑๒) \bar{X}	สูงกว่า ปริญญาตรี (n = ๔๔) \bar{X}		
๑. ด้านประเภทและ ลักษณะอาหาร	๓.๔๗๘	๓.๓๕๗	๓.๔๔๕	๓.๖๕๓	๓.๕๔๒	๐.๐๐๕**
๒. ด้านการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๕๓๔	๓.๕๑๑	๓.๖๖๒	๓.๕๘๕	๑๖.๒๔๖	๐.๐๐๐**
๓. ด้านการรู้จักประมาณ ในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน)	๓.๒๗๘	๓.๒๖๗	๓.๔๓๔	๓.๕๖๖	๕.๗๗๐	๐.๐๐๑**
๔. ด้านการปรารถนาอาหาร เพื่อจิตภาวนา	๔.๐๔๒	๔.๐๓๕	๔.๒๕๓	๔.๕๒๒	๑๐.๘๐๕	๐.๐๐๐**
โดยภาพรวม	๓.๕๘๓	๓.๕๔๔	๓.๖๓๔	๓.๕๓๔	๑๔.๕๒๓	๐.๐๐๐**

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตามระดับการศึกษา คือ มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า อนุปริญญา หรือเทียบเท่า ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้าน และโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตตัญญุตตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตตัญญุตตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา :
กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

การรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนา	ระดับ การศึกษา	\bar{X}	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านประเภทและลักษณะ อาหาร	≤ มัธยมศึกษา	๓.๔๓๘	๑		๐.๑๘๓	๐.๕๕๖	๐.๐๑๓*
	อนุปริญญา	๓.๓๕๗	๒			๐.๓๐๖	๐.๐๐๔**
	ปริญญาตรี	๓.๔๔๕	๓				๐.๐๐๓**
	> ปริญญาตรี	๓.๖๕๓	๔				
๒. ด้านการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	≤ มัธยมศึกษา	๓.๕๓๔	๑		๐.๘๐๐	๐.๐๐๐**	๐.๐๐๐**
	อนุปริญญา	๓.๕๑๑	๒			๐.๐๐๖**	๐.๐๐๐**
	ปริญญาตรี	๓.๓๖๒	๓				๐.๐๐๑**
	> ปริญญาตรี	๓.๕๘๕	๔				
๓. ด้านการรู้จักประมาณใน ประเภทและจำนวน (โภชนมัตตตัญญุตตา)	≤ มัธยมศึกษา	๓.๒๓๘	๑		๐.๕๑๓	๐.๐๑๑*	๐.๐๐๐**
	อนุปริญญา	๓.๒๖๗	๒			๐.๑๐๒	๐.๐๐๗**
	ปริญญาตรี	๓.๔๓๔	๓				๐.๐๖๗
	> ปริญญาตรี	๓.๕๗๖	๔				

ตารางที่ ๔.๑๔ (ต่อ)

การรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนา	ระดับ การศึกษา	\bar{X}	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อ จิตภาวนา	≤ มัธยมศึกษา	๔.๐๔๒	๑		๐.๕๘๒	๐.๐๐๐**	๐.๐๐๐**
	อนุปริญญา	๔.๐๓๕	๒			๐.๐๓๓*	๐.๐๐๐**
	ปริญญาตรี	๔.๒๕๓	๓				๐.๐๑๒*
	> ปริญญาตรี	๔.๕๒๒	๔				
โดยภาพรวม	≤ มัธยมศึกษา	๓.๕๘๓	๑		๐.๖๐๐	๐.๐๐๑**	๐.๐๐๐**
	อนุปริญญา	๓.๕๔๔	๒			๐.๐๑๑*	๐.๐๐๐**
	ปริญญาตรี	๓.๗๓๔	๓				๐.๐๐๐**
	> ปริญญาตรี	๓.๕๓๔	๔				

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้

ด้านประเภทและลักษณะอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่าและปริญญาตรี อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

โดยภาพรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

สมมติฐานที่ ๖ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาแผนกธรรม (กลุ่มตัวอย่าง)

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	ระดับการศึกษาแผนกธรรม				F	P
	ไม่ได้เรียน (n = ๑๑๗)	นักธรรม ชั้นตรี (n = ๔๖)	นักธรรม ชั้นโท (n = ๒๓)	นักธรรม ชั้นเอก (n = ๘๕)		
	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}		
๑. ด้านประเภทและลักษณะ อาหาร	๓.๔๖๖	๓.๓๘๘	๓.๕๔๑	๓.๕๔๔	๑.๘๗๖	๐.๑๓๔
๒. ด้านการเลือกอาหารที่ เหมาะกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๗๑๓	๓.๔๖๔	๓.๔๕๕	๓.๘๖๖	๑๒.๗๓๘	๐.๐๐๐**
๓. ด้านการรู้จักประมาณใน ประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต)	๓.๓๘๐	๓.๑๖๕	๓.๒๒๖	๓.๕๗๒	๑๐.๘๐๓	๐.๐๐๐**
๔. ด้านการปรารถนาอาหาร เพื่อจิตภาวนา	๔.๑๓๐	๓.๕๘๖	๓.๕๖๗	๔.๕๕๔	๒๐.๗๑๘	๐.๐๐๐**
โดยภาพรวม	๓.๖๗๒	๓.๕๐๑	๓.๕๕๗	๓.๘๘๔	๑๘.๑๕๔	๐.๐๐๐**

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตามระดับการศึกษาแผนกธรรม คือ ไม่ได้เรียน นักธรรมชั้นตรี นักธรรมชั้นโท และนักธรรมชั้นเอก โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้าน พบว่า โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลัก

โภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตตัญญา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนด้านประเภทและลักษณะอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา	ระดับการศึกษาแผนกธรรม	\bar{X}	กลุ่มที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	ไม่ได้เรียน	๓.๔๖๖	๑		๐.๒๔๘	๐.๓๖๘	๐.๑๖๔
	นักธรรมชั้นตรี	๓.๓๘๘	๒			๐.๑๐๕	๐.๐๓๐*
	นักธรรมชั้นโท	๓.๕๔๑	๓				๐.๕๗๗
	นักธรรมชั้นเอก	๓.๕๔๔	๔				
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	ไม่ได้เรียน	๓.๗๑๓	๑		๐.๐๐๐**	๐.๐๑๑*	๐.๐๐๘**
	นักธรรมชั้นตรี	๓.๔๖๔	๒			๐.๗๕๐	๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นโท	๓.๔๕๕	๓				๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นเอก	๓.๘๖๖	๔				
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตตัญญา)	ไม่ได้เรียน	๓.๓๘๐	๑		๐.๐๐๔**	๐.๐๕๒	๐.๐๐๒**
	นักธรรมชั้นตรี	๓.๑๖๕	๒			๐.๕๕๔	๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นโท	๓.๒๒๖	๓				๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นเอก	๓.๕๗๒	๔				
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	ไม่ได้เรียน	๔.๑๓๐	๑		๐.๐๕๐	๐.๑๑๘	๐.๐๐๐*
	นักธรรมชั้นตรี	๓.๕๘๖	๒			๐.๘๗๓	๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นโท	๓.๕๖๗	๓				๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นเอก	๔.๕๕๔	๔				
โดยภาพรวม	ไม่ได้เรียน	๓.๖๗๒	๑		๐.๐๐๒**	๐.๐๘๖	๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นตรี	๓.๕๐๑	๒			๐.๔๕๗	๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นโท	๓.๕๕๗	๓				๐.๐๐๐**
	นักธรรมชั้นเอก	๓.๘๘๔	๔				

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้

ด้านประเภทและลักษณะอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอกมีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นโท ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

โดยภาพรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สมมติฐานที่ ๗ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกบาลีต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาแผนกบาลี

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	ระดับการศึกษาแผนกบาลี				t	p-value
	ไม่ได้เรียน (n = ๒๐๘)		เปรียญธรรม (n = ๖๓)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	๓.๔๓๘	๐.๓๓๑	๓.๖๒๘	๐.๔๑๖	-๓.๕๓๗	๐.๐๐๐**
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๖๘๖	๐.๔๓๕	๓.๗๓๓	๐.๓๖๕	-๐.๗๕๐	๐.๔๓๐
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต)	๓.๓๔๕	๐.๔๔๑	๓.๕๐๕	๐.๔๔๗	-๒.๕๖๔	๐.๐๑๑*
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	๔.๑๖๗	๐.๕๓๒	๔.๓๘๘	๐.๕๑๕	-๒.๕๗๐	๐.๐๑๓**
โดยภาพรวม	๓.๖๖๐	๐.๓๔๖	๓.๘๑๔	๐.๒๕๗	-๓.๒๗๗	๐.๐๑๑**

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๗ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านต่าง ๆ จำแนกตามระดับการศึกษาแผนกบาลี คือ ไม่ได้เรียนและเปรียญธรรม โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้าน และโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแผนกบาลีแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุต) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า ค่าเฉลี่ยมีระดับแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ค่าเฉลี่ยมีระดับไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สมมติฐานที่ ๘ ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดต่างกันมีการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา ชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด (กลุ่มตัวอย่าง)

การรับรู้หลักโภชนาการ ในพระพุทธศาสนา	ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด				F	P
	สวดมนต์ (n = ๑๕๘) \bar{X}	ฟังธรรม (n = ๓๕) \bar{X}	นั่งสมาธิ (n = ๖๓) \bar{X}	สังกมสงเคราะห์ (n = ๑๕) \bar{X}		
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	๓.๔๗๑	๓.๕๐๕	๓.๕๘๗	๓.๑๓๓	๕.๖๑๕	๐.๐๐๑**
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	๓.๖๓๑	๓.๗๖๕	๓.๘๖๑	๓.๕๒๕	๕.๖๕๔	๐.๐๐๑**
๓. ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตคุณุญตา)	๓.๓๔๔	๓.๕๒๕	๓.๔๕๔	๓.๒๑๖	๒.๖๗๖	๐.๐๓๒*
๔. ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา	๔.๑๕๑	๔.๓๖๕	๔.๓๔๕	๔.๐๕๘	๓.๕๐๓	๐.๐๑๖*
โดยภาพรวม	๓.๖๔๕	๓.๗๕๒	๓.๘๑๒	๓.๔๘๓	๖.๗๗๕	๐.๐๐๐**

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๘ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ จำแนกตาม ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ และสังกมสงเคราะห์ โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้าน และโดยภาพรวมในแต่ละด้าน พบว่า โดยภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่างชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขต

พระนคร กรุงเทพมหานคร ที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเมตตัญญุต) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเมตตัญญุต) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา :
กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
ที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา	ระดับการศึกษา แผนกธรรม	\bar{X}	กลุ่มที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านประเภทและลักษณะอาหาร	สวดมนต์	๓.๔๓๑	๑		๐.๕๓๖	๐.๐๔๒*	๐.๐๐๑**
	ฟังธรรม	๓.๕๐๕	๒			๐.๓๑๓	๐.๐๐๑**
	นั่งสมาธิ	๓.๕๘๓	๓				๐.๐๐๐**
	สังคัม	๓.๑๓๓	๔				
	สงเคราะห์						
๒. ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)	สวดมนต์	๓.๖๓๑	๑		๐.๐๖๒	๐.๐๐๐**	๐.๓๔๐
	ฟังธรรม	๓.๖๖๕	๒			๐.๒๓๔	๐.๐๕๒
	นั่งสมาธิ	๓.๘๖๑	๓				๐.๐๐๕**
	สังคัม	๓.๕๒๕	๔				
	สงเคราะห์						

ตารางที่ ๔.๑๕ (ต่อ)

การรับรู้หลักโภชนาการใน พระพุทธศาสนา	ระดับ การศึกษา แผนกธรรม	ปี	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๓. ด้านการรู้จักประมาณ ในประเภทและ จำนวน (โภชนมัตตคุณุตตา)	สวดมนต์	๓.๓๔๔	๑		๐.๐๒๓*	๐.๐๕๘	๐.๒๘๔
	ฟังธรรม	๓.๕๒๕	๒			๐.๔๓๐	๐.๐๒๒*
	นั่งสมาธิ	๓.๔๕๔	๓				๐.๐๖๓
	สังคัม สงเคราะห์	๓.๒๑๖	๔				
๔. ด้านการปรารถนาอาหาร เพื่อ จิตภาวนา	สวดมนต์	๔.๑๕๑	๑		๐.๐๒๕*	๐.๐๑๕*	๐.๕๑๓
	ฟังธรรม	๔.๓๖๕	๒			๐.๘๕๒	๐.๐๕๓
	นั่งสมาธิ	๔.๓๔๕	๓				๐.๐๖๐
	สังคัม สงเคราะห์	๔.๐๕๘	๔				
โดยภาพรวม	สวดมนต์	๓.๖๔๕	๑		๐.๐๑๓*	๐.๐๐๑**	๐.๐๖๓
	ฟังธรรม	๓.๗๕๒	๒			๐.๗๗๒	๐.๐๐๒**
	นั่งสมาธิ	๓.๘๑๒	๓				๐.๐๐๑**
	สังคัม สงเคราะห์	๓.๔๘๓	๔				

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านประเภทและลักษณะอาหารด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปาเย) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตคุณุตตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจาก

ด้านประเภทและลักษณะอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สวดมนต์และนั่งสมาธิ สวดมนต์และสังคัมสงเคราะห์ ฟังธรรมและสังคัมสงเคราะห์ นั่ง

สมาธิและสังคัมสเกราะห้ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สวดมนต์และนั่งสมาธิ นั่งสมาธิและสังคัมสเกราะห้ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเมตตัตถุญญา) กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สวดมนต์และฟังธรรม ฟังธรรมและสังคัมสเกราะห้ มีความแตกต่างกันในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สวดมนต์และฟังธรรม สวดมนต์และนั่งสมาธิ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

โดยภาพรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สวดมนต์และฟังธรรม สวดมนต์และนั่งสมาธิ ฟังธรรมและสังคัมสเกราะห้ นั่งสมาธิและสังคัมสเกราะห้ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเชิงสำรวจ เรื่อง การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ ๑) การศึกษาวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research) ๒) การศึกษาวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร และ ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของชาวพุทธในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สามารถนำเสนอ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

๑. สรุปผลการวิจัย
๒. อภิปรายผลการวิจัย
๓. ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ ๖๕.๕ เพศหญิง ร้อยละ ๓๔.๕ สถานภาพเป็นพระภิกษุ/สามเณร ร้อยละ ๕๐.๒ อุบาสก/อุบาสิกา ร้อยละ ๔๙.๘ ส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า ๒๕ ปี ร้อยละ ๔๔.๗ อายุ ๒๕-๔๐ ปี ร้อยละ ๓๐.๕ สถานภาพสมรส โสด ร้อยละ ๘๓.๓ ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ร้อยละ ๔๐.๗ ระดับการศึกษาแผนกธรรม ไม่ได้เรียน ร้อยละ ๔๒.๖ ระดับการศึกษาแผนกบาลี ไม่ได้เรียน ร้อยละ ๑๕.๖ และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด สวดมนต์ ร้อยละ ๕๗.๕

๕.๑.๒ ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

ด้านประเภทและลักษณะอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านประเภทและลักษณะอาหารโดยรวมทุกข้ออยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๑.๐๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยห้าลำดับดังนี้ “พระภิกษุไม่ควรฉันเนื้อ ช้าง ม้า หมี เสือ โคร่ง เสือดาว เสือเหลือง สุนัข ูรราชสีห์” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๗$, S.D. = ๑.๑๑) “พระภิกษุต้องฉันตามมีตามได้” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๕$, S.D. = ๐.๘๘) “อาหารเป็นปัจจัยค้ำจุน อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุนิพพานได้” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๘$, S.D. = ๐.๘๖) “พระภิกษุฉันไม่ได้ถ้าทราบว่ามีอันตรายเพื่อถวายเป็นกุศล” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๕$, S.D. = ๑.๐๔) “ของที่รับประทานไว้แล้วทุกประเภท ไม่สามารถฉันได้ตลอดเวลา” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๗$, S.D. = ๑.๐๖)

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) โดยรวมทุกข้อ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๘๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ห้าลำดับดังนี้ “พระภิกษุควรฉันอาหารแต่พอดี” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๕$, S.D. = ๐.๖๕) “อาหารที่เป็นที่สบาย คือ ไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกาย” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๔$, S.D. = ๐.๘๕) “ภิกษุไม่ควรฉันอาหารที่แสลงโรค” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๘๐) “พระภิกษุฉันอาหารยามวิกาลได้ ถ้าป่วย” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๒$, S.D. = ๐.๘๕) “ตามหลักพุทธศาสนาอาหารมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้อายุยืนหรืออายุสั้นได้” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๕$, S.D. = ๐.๘๘)

ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเมตตัตถุญญา) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเมตตัตถุญญา) โดยรวมทุกข้อ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๖$, S.D. = ๑.๐๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ห้าลำดับดังนี้ “หลักสำคัญในพระพุทธศาสนาคือบริโภคเพื่อดำรงอยู่ได้” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๗$, S.D. = ๐.๘๒) “การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไปเป็นการไม่รู้จักประมาณ” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๔$, S.D. = ๐.๘๗) “พระภิกษุควรเลือกหม้ออาหารให้สมดุล (อาหาร ๕ หม้อ)” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๕$, S.D. = ๑.๐๗) “ตามพระวินัยพระภิกษุไม่ควรฉันหลังเที่ยงวันไปแล้วทุกกรณี” อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๑$, S.D. = ๑.๒๑) “พระภิกษุควรฉันอาหารให้ตรงเวลา แม้ยังอิ่มอยู่” อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๓๗$, S.D. = ๑.๐๗)

ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนาโดยรวมทุกข้ออยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๘๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยห้าลำดับ ดังนี้ “พระภิกษุควรมีมารยาทในการฉันอาหาร” อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๕๕$, S.D. = ๐.๖๗) “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นหลักสำคัญของพระภิกษุ” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๗$, S.D. = ๐.๘๐) “อาหารสักว่าเป็นธาตุปัจจัยให้ชีวิตดำรงอยู่” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๕$, S.D. = ๐.๗๐) “พระภิกษุไม่ควรคิดใจในรสชาติอาหาร” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๕$, S.D. = ๐.๘๕) “ระหว่างฉันอาหารสามารถเจริญสติไปด้วยกันได้” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D. = ๐.๘๒) “พิจารณาก่อนการบริโภคอาหารทำให้เกิดปัญญาได้” อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D. = ๐.๘๒)

๕.๑.๓ ความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญุตตา) พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) มีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สถานภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญุตตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า มีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน คือ ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๔๑-๖๐ ปี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญุตตา) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา และโดย

สรุปรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๖๑ ปีขึ้นไป มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๕-๔๐ ปีและ ๖๑ ปีขึ้นไป ๔๑-๖๐ ปี และ ๖๑ ปีขึ้นไป มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันไม่มีความแตกต่างกันในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภานา และโดยสรุปรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส โสดและสมรส มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน คือ มัธยมศึกษา หรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภานาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภานา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหารด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภานา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ โดยภาพรวมสรุปรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน คือ มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ระดับการศึกษาแผนกธรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกัน คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นโท มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม คือ นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) ด้านการปรารภอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยสรุปรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกัน คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ระดับการศึกษาแผนกบาลี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกบาลีแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในภาพรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการปรารภอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) มีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกัน คือ สวดมนต์และฟังธรรม มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) ด้านการปรารภอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์และนั่งสมาธิ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตน

(โภชนสัปปายะ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์และสังคมสงเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ ฟังธรรมและสังคมสงเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหารด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนเนมัตตัญญูตา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ นั่งสมาธิและสังคมสงเคราะห์มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยสรุปรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์และฟังธรรม สวดมนต์และนั่งสมาธิ ฟังธรรมและสังคมสงเคราะห์ นั่งสมาธิและสังคมสงเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ ๖๕.๕ โดยแบ่งเป็นพระภิกษุ/สามเณร ๑๓๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๒ และอุบาสก ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๓ ส่วนเพศหญิง ร้อยละ ๑๔.๕ ดังนั้นสถานภาพจึงเป็นพระภิกษุ/สามเณร ร้อยละ ๕๐.๒ และภุคคัลล ร้อยละ ๔๕.๖ อายุ ร้อยละ ๔๔.๗ ต่ำกว่า ๒๕ ปี เนื่องจากมีพระภิกษุ สามเณร นักศึกษา และบุคคลอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร อายุต่ำกว่า ๒๕ ปี มีจำนวน ๑๒๓ รูป/คน รองลงมาคืออายุ ๒๕-๔๐ ปี ร้อยละ ๓๐.๘ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๖๑ ปีขึ้นไปมีเพียงร้อยละ ๓.๗ ซึ่งน้อยที่สุด เนื่องจากบุคคลสูงวัยสภาพร่างกายภาพไม่สะดวกในการเดินทางไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา หากไม่มีลูกหลานพาไป สถานภาพสมรสส่วนใหญ่เป็น โสดถึงร้อยละ ๘๓.๑ อันเนื่องมาจากรวมพระภิกษุ/สามเณรเข้าไว้ด้วย (ร้อยละ ๕๐.๒) ดังนั้น ภุคคัลลที่เป็นโสด คือ ร้อยละ ๓๓.๑ ระดับการศึกษา ร้อยละ ๔๐.๗ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และร้อยละ ๑๖.๐ มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร มีระดับการศึกษาสูงเป็นส่วนใหญ่ รวมกันแล้วถึงร้อยละ ๕๖.๗ ส่วนรองลงมา คือ ร้อยละ ๓๕.๓ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า ระดับการศึกษาแผนกธรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เรียน มีร้อยละ

๔๒.๖ รองลงมา คือ นักธรรมชั้นเอก มีร้อยละ ๓๐.๕ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนเป็นคฤหัสถ์เกือบทั้งหมด ระดับการศึกษาแผนกบาลี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนถึงร้อยละ ๗๕.๖ และที่เรียนระดับเปรียญธรรม ร้อยละ ๒๔.๔ เป็นพระภิกษุและสามเณร ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่ คือ สวดมนต์ ร้อยละ ๕๗.๕ รองลงมา คือ นั่งสมาธิ ร้อยละ ๒๒.๕ และฟังธรรม ร้อยละ ๑๔.๒ สวดมนต์สามารถทำได้ทุกคนแม้ไม่รู้หนังสือก็สวดตามพระและจดจำเอา นั่งสมาธิบางท่านสภาพร่างกายไม่อำนวย บางท่านเป็นคนสมาธิสั้นก็เป็นปัญหา ส่วนการฟังธรรมต้องขึ้นกับโอกาสว่ามีกิจกรรมทางศาสนาที่มีการเทศนาธรรมหรือไม่ แต่ถ้าไม่เข้าร่วมกิจกรรมก็ฟังธรรมทางวิทยุ โทรทัศน์ได้ ดังนั้นการสวดมนต์จึงทำได้มากที่สุดและนิยมที่สุด

๕.๒.๒ ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

ด้านประเภทและลักษณะอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาจัดลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ “พระภิกษุไม่ควรฉันเนื้อช้าง ม้า หมี เสือ โคร่ง เสือดาว เสือเหลือง สุนัข งู ราชสีห์” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๓๓) ซึ่งสอดคล้องกับข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร^๑ คือ เนื้อที่ห้ามโดยกำเนิด ๑๐ อย่าง คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อด้วยอุบาสิกาสุปิยาสะละเนื้อตนเองเพื่อรักษาภิกษุผู้ป่วย ใช้ด้วยการเชือดเนื้อขาอ่อนตนเองทำเป็นน้ำดื่มเนื้อ เนื้อช้าง เนื้อด้วย ช้างเป็นพระราชพาหนะ เนื้อม้า เนื้อด้วย ม้าเป็นพระราชพาหนะ เนื้อสุนัข เนื้อด้วย สุนัขเป็นสัตว์นำเกลียด สกปรก เนื้องู เนื้อด้วย งูเป็นสัตว์นำเกลียดน่าชัง และพญานาคสุปัสสะขอพรอย่างนั้นเนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อด้วย ราชสีห์ทำร้ายเอาได้เพราะได้กลืนเนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อด้วย เสือโคร่งทำร้ายเอาได้เพราะได้กลืนเนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อด้วย เสือเหลืองทำร้ายเอาได้เพราะได้กลืนเนื้อเสือเหลือง เนื้อเสือดาว เนื้อด้วย เสือดาวทำร้ายเอาได้เพราะได้กลืนเนื้อเสือดาว เนื้อหมี เนื้อด้วย หมีทำร้ายเอาได้เพราะกลืนเนื้อหมี เหล่านี้คือเหตุผลที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามพระภิกษุนั้นเนื้อดังกล่าว และสอดคล้องกับพระมหาปริชาบุญศรีตัน^๒ ในบทสรุปและอภิปรายผล พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กล่าวว่า นักศึกษาส่วนมากไม่เคยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แปลกพิสดารอย่างเช่น สมอลิง หรืออึ้งดินหมี เป็นต้น และไม่เห็นด้วยกับการบริโภคเช่นนี้ โดยมองว่าเป็นพฤติกรรมการกินที่โหดร้าย ทารุณสัตว์ และขัดกับ

^๑ วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๘๐-๒๘๑/๔๘-๕๓, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐-๒๘๑/๘๓-๘๗, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๘๐-๒๘๑/๑๗๗-๑๗๘.

^๒ พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรภพทฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖, ๒๐๒.

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารเช่นนั้นเป็นความเชื่อที่มกมายมากกว่าการบริโภคเพื่อคุณค่าทางอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภคนี้ นักศึกษาส่วนมากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับการรีดเอาคิงูมาผสมกับสุราแล้วดื่มเพื่อบำรุงสมรรถภาพทางเพศตามความเชื่อเช่นนั้น เพราะเป็นการผิดศีลธรรม โดยเฉพาะศีลข้อที่หนึ่ง แม้การไม่บริโภคสัตว์เหล่านี้จะมีเหตุผลเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่ต่างก็เห็นว่าไม่ควรขัดกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา “พระภิกษุต้องฉันตามมีตามได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๑๕) ซึ่งสอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ^๓ กล่าวว่า ในส่วนที่มีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่นนั้น ย่อมจะได้อาหารไม่ตรงตามความต้องการเสมอไปเป็นธรรมดา ได้มากบ้างน้อยบ้าง ประณีตบ้างเลวบ้าง ร้อนกินไปบ้างเย็นกินไปบ้าง ช้าบ้างเร็วบ้าง ซึ่งเป็นของหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับพระภิกษุเรา ฉะนั้นจึงต้องมีสติสัมปชัญญะรวมทั้งสติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอย่างอื่น ๆ เพื่อปรับปรุงจิตใจของตนให้เหมาะสมแก่การเป็นอยู่ ชนิดที่มีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่นนี้อย่างยิ่งอยู่เสมอไป...ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะแล้วจะเกิดเป็นผลร้ายโดยทุกทาง จำเป็นจะต้องมีสติปัญญาสำหรับการป้องกันและแก้ไขให้ลุล่วงด้วยดี ในความสำคัญในการแก้ไขก็อยู่ตรงที่การสำนึกตัวอยู่เสมอว่า ชีวิตแห่งบรรพชิตเป็นเช่นนี้เอง แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ยังเป็นเช่นนี้ และสอดคล้องกับพระมหาปริชา บุญศรีตัน^๔ ในบทสรุปและอภิปรายผลว่า ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามมีตามได้ นักศึกษาส่วนมากมีความเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า การยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี อันเป็นพื้นฐานการพัฒนาจริยธรรม “อาหารเป็นปัจจัยจำเป็น อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๐๘) ซึ่งสอดคล้องกับพระอุทัย มหาบุญโญ (ภิกษุบุญโญ)^๕ ในบทสรุปและอภิปรายผลว่า ความเป็นมาของอาหารในพระพุทธศาสนานั้นเริ่มต้นจากการถวายข้าวมธุปายาสของนางสุชาดาให้แก่เจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อพระองค์ได้เสวยพระกระยาหารแล้วก็ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสมดุลกัน จึงทำให้พระองค์สามารถบำเพ็ญทั้งกายและจิตใจไปด้วยกัน จึงทำให้พระองค์ทรงสามารถค้นหาอริยสัจสี่ อันเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์ จึงทำให้อาหารในครั้ง

^๓ พุทธทาสภิกขุ, คำสอนสำหรับผู้ฆราวาสเพียงเดียว, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

^๔ พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรพบุรุษฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐๒.

^๕ พระอุทัย มหาบุญโญ (ภิกษุบุญโญ), “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

นั่นเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรกในโลกและสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^๖ กล่าวว่า ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุนช่วยให้เรามีเรี่ยวแรง กำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาให้ได้ผล พุคส์ัน ๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป “พระภิกษุฉันไม่ได้ ถ้าทราบว่าจะชาวบ้านฆ่าสัตว์เพื่อถวายตนเองโดยเฉพาะ” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๓.๘๕) ซึ่งสอดคล้องกับพระสูตรต้นคปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก^๗ กล่าวไว้ว่า เนื้อที่ภิกษุไม่ควรฉันด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนเห็น เนื้อที่ตนได้ยิน และเนื้อที่ตนสงสัย เนื้อที่ภิกษุควรฉันด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย “ของที่รับประทานไว้แล้วทุกประเภทไม่สามารถฉันได้ตลอดเวลา” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๓.๖๗) ซึ่งสอดคล้องกับบทบัญญัติกฎระเบียบเกี่ยวกับอาหาร^๘ ให้พระภิกษุรับประทานเนื้อที่รับประทานไว้และฉันในเวลาที่กำหนด แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ ยาวกาลิก ของรับประทานไว้และฉันได้ชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่าง ๆ ยามกาลิก ของรับประทานไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ปานะ (น้ำดื่ม) ๘ ชนิด หรือน้ำอัฐฐบาน สัตตาทกาลิก ของรับประทานไว้แล้วฉันได้ภายในเวลา ๗ วัน คือ เกษขทั้งห้า และยาวชีวิก ของรับประทานไว้และฉันได้ตลอด ไม่จำกัดเวลา คือ สิ่งของที่เป็นยารักษาโรค “ตามพระวินัยไม่มีบทบัญญัติเกี่ยวกับมังสวิรัต” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๔๗) ในงานวิจัยของนางครุณี สิงหเดช^๙ กล่าวว่า ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารมังสวิรัตแบบเจ เป็นหลักคำสอนสำคัญของพุทธศาสนาฆราวาส และเป็นทางดำเนินของพระโพธิสัตว์ (โพธิสัตว์มรรค) ในส่วนที่เป็นสิกขาบทมังสวิรัต เรียกว่า ตบะศีลวัตต์ ทำให้บรรพชิตฝ่ายฆราวาสทุกนิกายผู้ดำเนินตามโพธิสัตว์มรรคไม่บริโภคเนื้อสัตว์ไปด้วย ในพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ แต่ทรงบัญญัติไว้ว่า ถ้าภิกษุฉันเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ ๓ คือ ไม่ได้ยิน ไม่ได้เห็น ไม่ได้สงสัย ฉันไม่เป็นอาบัติ “ตามหลักพระวินัย นมถั่วเหลืองไม่สามารถฉันได้ในยามวิกาล” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ใน

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒.

^๗ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๒/๓๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๒/๔๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๕๒/๓๕.

^๘ วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๐๕/๕๐, วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๕/๑๔๐ (เชิงอรรถ)

^๙ ครุณี สิงหเดช, “แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพวารวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโสภ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๓-๑๗๔.

ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๐๔) ในข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร^{๑๑} ถ้าวเป็นอปริณชาติ (ของพืงกินในภายหลัง) เป็นพืงที่ใช้เป็นโภชนะ จัดอยู่ในพวก ขาวกาลิก เป็นของรับประเคนและฉันได้ชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น “พระภิกษุไม่ควรบริโภคนื้อสัตว์” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย = ๒.๔๗) ซึ่งไม่สอดคล้องกับนางครุณี สิงหเดช^{๑๒} กล่าวในบทสรุปงานวิจัยว่า ในส่วนพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุบริโภคนื้อสัตว์ แต่ทรงบัญญัติไว้ว่า ถ้าภิกษุฉันเนื้อบริสุทธ์ด้วยอาการ ๓ คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้สงสัย ฉันไม่เป็นอาบัติ และไม่สอดคล้องกับบูรณเซน สุขคุ้ม^{๑๓} ซึ่งกล่าวว่า พระพุทธเจ้าไม่ทรงห้ามพระสงฆ์ในการบริโภคนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพราะภารกิจหลักของพระสงฆ์ ก็คือ การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ปัจจัยสี่จึงเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับดำรงชีพ เพื่อให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมเท่านั้น การสนใจที่มาของปัจจัยสี่เป็นสิ่งที่มิประโยชน์เพียงเล็กน้อย หากเทียบกับโอกาสในการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นจากความทุกข์ ลักษณะสำคัญของการบริโภคแนวพุทธ การบริโภคมิใช่เป้าหมายแต่เป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิต

ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา จัดลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ “พระภิกษุควรฉันอาหารแต่พอดี” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๒๕) ซึ่งสอดคล้องกับพระสารีบุตรเถระ^{๑๔} ได้กล่าวภายิตว่า พืงเล็กฉันก่อนอ้อม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านั้นก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน และไม่สอดคล้องกับพระมหาปริชา บุญศรีตัน^{๑๕} กล่าวไว้ในบทสรุปและอภิปรายผลว่า เกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคที่ว่า เมื่อใกล้เริ่มจะอ้อม ๔-๕ คำ ให้หยุดรับประทานอาหารแล้วดื่มน้ำ ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่วัดความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร นักศึกษาส่วนมากเคยประพฤติเป็นบางครั้งเท่านั้น แสดงว่านักศึกษาส่วนมากไม่ค่อยใช้เป็นเกณฑ์

^{๑๑} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๐๔/๖๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๐๔/๘๗ (เชิงอรรถ), วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๔/๓๖๘, สารตุถ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๐๔/๑๗๖, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๒/๗๕/๑๕๕.

^{๑๒} ครุณี สิงหเดช, “แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตติของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๔.

^{๑๓} บูรณเซน สุขคุ้ม, “พุทธธรรมกับสังคัมบริโภคนิยม”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๔) : หน้า ๖๑.

^{๑๔} บุญ. (บาลี) ๒๖/๕๘๓/๓๕๕, บุญ. (ไทย) ๒๖/๕๘๓/๕๐๐, บุญ.อ. (บาลี) ๒/๕๘๓/๔๓๔.

^{๑๕} พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาธรรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๘.

ในการบริโภคอาหารเท่าใดนัก สอดคล้องกับพระอุทัย มหาปุณฺณ โณ (ภิกฺษุ โณ)^{๕๕} กล่าวในบทสรุปว่า หลักธรรมที่เกี่ยวกับอาหารในพระพุทธศาสนานั้นเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปอย่างพอเพียง ซึ่งเป็นหลักมัชฌิมาปฏิปทา เป็นการบริโภคเพื่อให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์โลกที่มีปริมาณเพียงพอต่อการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างยั่งยืน และสอดคล้องกับพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๕๖} ภิกษุพึงบริโภคอาหารบิณฑบาตเพียงให้เกิดความผาสุกที่พอเหมาะพอสมประจำวันไปวันหนึ่งเท่านั้น ไม่พึงมุ่งหมายหรือกระทำให้มากไปกว่านั้น จึงจะเกิดเป็นไป“ได้โดยสะดวกแห่งอรรถภาพและความก้าวหน้าไป“ได้โดยสะดวกแห่งการทำงานในทางจิต ซึ่งเป็นหน้าที่ของบรรพชิตโดยตรง เกี่ยวกับการงานทางจิตซึ่งได้แก่การศึกษาโดยใช้จิตใจ และเรื่องทางจิตใจเป็นหลักสำคัญนั้นมีความสำคัญมากที่จะต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดอุปสรรคทางกาย เช่น ความมึนเมาเกินไป หรือความอิดโรยอ่อนเพลีย หรือแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น “อาหารที่เป็นที่สบาย คือ ไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกาย” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๑๔) ซึ่งสอดคล้องกับ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตวัน โณ)^{๕๗} อาหารสบาย คือ รับประทานที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารเพียงพอ ถ้าอาหารไม่เพียงพอหรืออาหารเพียงพอแต่ไม่ถูกสุขลักษณะก็เกิดความไม่สบาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะฉะนั้นเรื่องอาหารอย่าคิดว่าไม่สำคัญ ความรู้ทางด้านโภชนาการอาหารการกินมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้อายุยืน หรือทำให้อายุสั้นได้ การกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะ กินอาหารไม่ครบห้าหมู่ก็ทำให้เจ็บป่วยได้ อาหารที่ถูกสุขลักษณะไม่จำเป็นจะต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงเสมอไป และสอดคล้องกับสมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์^{๕๘} กล่าวไว้ในธรรมมานุกรมว่า อาหารที่พอจะบิณฑบาตหรือแสวงหาได้พอเลี้ยงชีวิตให้เกิดความสุข ไม่ขัดข้อง ไม่ลำบาก เรียกว่า อาหารสบาย บริโภคอาหารใด อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิด ที่เกิดแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็เสื่อมไป เช่นนี้ได้ชื่อว่า อาหารที่ไม่สบาย บริโภคอาหารใดอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็เสื่อม กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นไป นั้นได้ชื่อว่า อาหารสบาย “พระภิกษุไม่ควรฉันอาหาร

^{๕๕} พระอุทัย มหาปุณฺณ โณ (ภิกฺษุ โณ), “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๓.

^{๕๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๓.

^{๕๗} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตวัน โณ), “เหตุที่ทำให้อายุยืน”, นิตยสารพันโลก, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๗ (กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘) : ๕๘-๕๙.

^{๕๘} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมมานุกรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๔๖๖-๔๖๗.

ที่แสดงโรค” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๑๓) ซึ่งสอดคล้องกับพระสารีบุตรมหาเถระ ชาวศรีลังกา^{๑๙} รจนาไว้ในคัมภีร์สารัตถทีปนี^{๑๙} ว่า ภิกษุใดได้บิณฑบาตอันแสดงต่อปกติ หรือแสดงต่อโรคของตน ซึ่งเป็นเหตุให้ได้นั้นไปแล้วมีความไม่สบาย ภิกษุนั้นให้บิณฑบาตนั้นแก่ภิกษุผู้เป็นเพื่อน แล้วฉัน โภชนะที่เป็นสัปปายะจากมือของภิกษุนั้น “พระภิกษุฉันอาหารยามวิกาลได้ ถ้าป่วย” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๐๒) สอดคล้องกับ โภชนวรรค สิกขาบทที่ ๗ อนาบัติ^{๒๐} กล่าวว่า ภิกษุฉันยามกาลิก สัตตาคาลิก ขาวชีวิก เมื่อมีเหตุสมควรได้ในยามวิกาล แต่ก็มีกำหนดกาลเวลาเช่นกัน “ตามหลักพุทธศาสนา อาหารมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้อายุยืนหรืออายุสั้นได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๓.๘๕) สอดคล้องกับพระอุทัย มหาปุณฺณ (ภิกษุโย) ^{๒๑} กล่าวว่าไว้ในบทสรุปงานวิจัยว่า ประโยชน์ของการวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนานั้นสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในด้านการทำให้มีอายุยืน ทำให้เกิดปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาสังคมได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพราะการเรียนรู้เรื่องอาหารก็เท่ากับการเรียนรู้เรื่องของมนุษย์หรือสัตว์โลกต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้การวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนานี้ยังสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงการแพทย์ได้ เพราะมนุษย์กับอาหารเป็นสิ่งเดียวกัน เช่น การขาดสารอาหารหรือร่างกายไม่สมดุลในทางธรรมชาติก็จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และสอดคล้องกับพระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัฒน์) ^{๒๒} กล่าวว่า อาหารสัปปายะ หมายถึง อาหารสบาย คือ รับประทานที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารเพียงพอ ถ้าอาหารไม่เพียงพอหรืออาหารเพียงพอแต่ไม่ถูกสุขลักษณะก็เกิดความไม่สบาย ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นได้ ความรู้ทางด้านโภชนาการอาหารการกิน มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้อายุยืนหรือทำให้อายุสั้นได้ “ถ้าชาวบ้านถวายอาหารภิกษุสามารถฉันอาหารได้ทุกประเภท” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๓๑) ซึ่งตามข้อวินัย

^{๑๙} พระสารีบุตรมหาเถระ ชาวศรีลังกา รจนา, คัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกาพระวินัย (แปล) ภาค ๒, อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ.๕ แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๗ หน้า ๓๕.

^{๒๐} พระมหาบุญชู สุขุมมาโล พระสุภาพ ปญญาวโร นายบัญชา ใ้บบางยาง เรียบเรียง, ๒๒๗ สิกขาบท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗๗.

^{๒๑} พระอุทัย มหาปุณฺณ (ภิกษุโย), ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๑.

^{๒๒} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัฒน์), “เหตุที่ทำให้อายุยืน”, นิตยสารพันโลก, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๗ (กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘) : ๕๘-๕๙.

บัญญัติเกี่ยวกับอาหาร^{๒๓} พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เนื้อที่ภิกษุไม่ควรฉันด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนเห็น เนื้อที่ตนได้ยิน และเนื้อที่ตนสงสัย เนื้อที่ภิกษุควรฉันด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ เนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ห้ามโดยกำเนิดอีก ๑๐ อย่าง คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อเสือดาว เนื้อหมี และยังมีข้อห้ามพระภิกษุฉันเนื้อดิบและเลือดสดแม้จะเป็นปวัตตมังสะ (เนื้อที่มีอยู่แล้ว คือ เนื้อสัตว์ที่เขาขายอยู่ตามปกติสำหรับคนทั่วไป ไม่ใช่ฆ่าเพื่อเอาเนื้อมาถวายพระ) ดังที่พระผู้มีพระภาครับสั่งว่าภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเนื้อดิบ เลือดสด ในเมื่อมีโรคมนุษย์เข้าสิง พระมหาปริชาบุญศรีตัน^{๒๔} กล่าวไว้ในบทสรุปรูปและอภิปรายผลงานวิจัยว่า ในกรณีของสองสามภิกษุที่ตบิโรคเนื้อบุตรของตนเองเพื่อประทังชีวิตให้ข้ามพ้นจากทางทะเลทราย นักศึกษาส่วนมากไม่เห็นด้วยกับการกระทำดังกล่าว โดยเห็นว่าเป็นการตบิโรคเนื้อมนุษย์ด้วยกันเป็นเนื้อต้องห้ามตามหลักคำสอน แต่ในประเด็นเรื่องสามภิกษุตบิโรคเนื้อบุตรน้อยของตนนี้มีข้อสังเกตว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงเล่าเรื่องสองสามภิกษุตบิโรคเนื้อบุตรนี้เป็นตัวอย่าง เพื่อที่จะให้มองเห็นถึงการตบิโรคอาหารเพื่อคุณค่าที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร สามภิกษุตบิโรคเนื้อบุตรนั้นไม่ได้ตบิโรคด้วยความเอร็ดอร่อยหรือด้วยความสนุกสนาน ไม่ได้มีความยินดีปรีดาในการกินเนื้อบุตรของตนเอง แต่เป็นการตบิโรคเพื่อให้มีชีวิตรอดพ้นไปจากทะเลทรายเท่านั้นเอง “ตามหลักพุทธศาสนากล่าวว่า คนราคะจริตเหมาะสมกับอาหารรสหวานจัด” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๒.๕๑) ในคัมภีร์วิสุทธรค^{๒๕} มีอธิบายเกี่ยวกับอาหารเป็นที่ชอบของจริตบุคคล โดยกล่าวว่า คนราคะจริต อาหารเป็นที่ชอบ ชอบอาหารที่มีรสหวานจัด และเมื่อตบิโรคก็ทำคำข้าวกลมกล่อม ไม้ใหญ่จนกินไป มีความต้องการรสเป็นสำคัญ ตบิโรคอย่างไม่รีบร้อน และได้อาหารดี ๆ แล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ คนราคะจริตมีส่วนเข้ากันได้กับคนศรัทธาจริต “พระภิกษุสั่งอาหารตามต้องการได้แม้จากผู้ที่ไม่ได้ปวารณา” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย = ๒.๔๕) ซึ่ง

^{๒๓} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๘๐-๒๘๑/๔๘-๕๓, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐-๒๘๑/๘๓-๘๗, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๘๐-๒๘๑/๑๗๗-๑๗๘, วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๕, วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๖๔/๑๗๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๔.

^{๒๔} พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการตบิโรคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการตบิโรคอาหารของนักศึกษามรณมุตตขฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐๓, ๒๐๔.

^{๒๕} วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๔๓, ๔๕/๑๔๐-๑๔๒, ๑๔๗-๑๔๘, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๓, ๔๕/๑๖๗-๑๖๘, ๑๗๕.

ไม่สอดคล้องกับข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร^{๒๖} คือ ภัทฺถุขอาหารประณีตมาเพื่อฉันเองเป็นอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ทำเช่นนั้น เว้นไว้แต่อาหาร และไม่สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๗} กล่าวว่า พระนั้นแม้จะไปขออาหารชาวบ้านก็ไม่ได้มีวินัยบัญญัติไว้เลยว่าภิกษุไปออกปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่ปวารณา เพื่อตนฉันเป็นอาบัติปาจิตตีย์ มีความผิด พระต้องเดินไปโดยลำรวม ไม่มีสิทธิ์ไปขอเขา เมื่อเดินไปเขารู้ความต้องการและเขามีศรัทธา เขามาถวายจึงจะรับได้ จะไปออกปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอต้องขอกับคนที่เป็ญาติ และญาติก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๗ ชั้นระดับ ตัวเองหนึ่งระดับสูงขึ้นไปสามและลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ปวารณาก็คือ ผู้ที่เขาบอกให้โอกาสไว้ว่า ท่านต้องการอะไรก็บอกฉันนะ

ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัตถุญฺจ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา จัดลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ “หลักสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ บริโภคเพื่อดำรงอยู่ได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๓๗) ซึ่งสอดคล้องกับบุรณฺเชน สุขคัม^{๒๘} ได้กล่าวว่า อาหารไม่ใช่จุดมุ่งหมายในตัวเอง การบริโภคเพื่อแสดงตัวตนอย่างที่ลัทธิบริโภคนิยมปัจจุบันมุ่งหมายถือว่าไม่เป็นการบริโภคแบบสายกลางของพระพุทธศาสนา ทางสายกลางของพระพุทธศาสนา คือ ทางที่พอดี พอเหมาะสำหรับใช้เพื่อเดินทางไปสู่จุดหมายบางอย่าง นั่นก็คือ เราบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ เพื่อปฏิบัติขัดเกลาดนเองไปสู่จุดหมายที่สูงที่สุด คือ พระนิพพานนั่นเอง และสอดคล้องกับพระมหาปริชา บุญศรีตัน^{๒๙} ในบทสรุปและอภิปรายผลการวิจัยกล่าวว่า การบริโภคอาหารนั้นไม่ใช่เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อความโก้หรู เป็นต้น แต่เป็นการบริโภคเพื่อคุณค่าแท้ที่มีผลต่อชีวิตและร่างกายในทางที่ดี คือ การบรรเทาความหิว และการดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยเฉพาะการมีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี ทำคุณประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวม ตลอดจนการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่ยึดติดมัวเมาในการบริโภคอาหาร แต่บริโภคอาหารด้วยท่าทีที่ไม่ใช่เป็นทาสแห่งอาหาร “การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไปเป็นการไม่รู้จักประมาณ” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก

^{๒๖} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๕๗, ๒๕๘/๒๓๘, ๒๓๘, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๗, ๒๕๘/๔๑๑, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๕๗, ๒๕๘/๓๗๘.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, อ่างแล้ว, หน้า ๒๗.

^{๒๘} บุรณฺเชน สุขคัม, “พุทธธรรมกับสังคัมบริโภคนิยม”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๔) : หน้า ๖๔.

^{๒๙} พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๑.

(ค่าเฉลี่ย = ๓.๕๔) ไม่สอดคล้องกับพระมหาปริษา บุญศรีตัน^{๓๐} ได้กล่าวไว้ในบทสรุปและอภิปรายผลการวิจัยไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคเกินประมาณ นักศึกษาส่วนมากเคยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากเกินปริมาณ เพราะสาเหตุที่อาหารมีรสอร่อย หรือเพราะหิวจัดจึงบริโภคเข้าไปมาก ไม่สามารถหักห้ามใจได้จนเป็นเหตุให้เกิดมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และมักง่วงนอนในเวลาทำงาน มีจิตใจหดหู่ เกลิบเกลิ้ม แสดงให้เห็นถึงการไม่รู้จักประมาณในการบริโภคของนักศึกษาบางคนที่บริโภคด้วยความลุ่มหลง ยึดติดในรสของอาหาร ไม่มีสติพิจารณา “พระภิกษุควรเลือกหมู่อาหารให้สมดุล (อาหาร ๕ หมู่)” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๓.๘๕) สอดคล้องกับพระมหาปริษา บุญศรีตัน^{๓๐} ได้กล่าวไว้ในบทสรุปและอภิปรายผลการวิจัยว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารครบห้าหมู่ตามหลักโภชนาการวันหนึ่ง ๆ นักศึกษาได้บริโภคอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ตามหลักโภชนาการ เรียกว่า ได้รับอาหารที่มีคุณภาพเข้าไปนอกเหนือไปจากปริมาณของอาหารแต่เพียงอย่างเดียว การบริโภคอาหารครบห้าหมู่นั้นเป็นการป้องกันโรคที่มีอาหารเป็นปัจจัยอาจเกิดขึ้นได้ อย่างน้อยก็ไม่ทำให้ร่างกายขาดแคลนอาหารในการบำรุงร่างกายและบำรุงสมอง สอดคล้องกับ อัจฉรา คลวิทยาคุณ^{๓๒} กล่าวสรุปว่า การแบ่งอาหารหลัก ๕ หมู่จะแบ่งตามสารอาหาร โดยรวมอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกัน ไว้ในหมู่เดียวกัน ซึ่งการบริโภคอาหารหลักทั้ง ๕ หมู่นี้ต้องบริโภคอย่างสมดุล คือ มีอาหารครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่ได้สัดส่วนและเพียงพอตามความต้องการของแต่ละบุคคล พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๓๓} กล่าวว่า คุณภาพแห่งอาหารย่อมขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์แห่งอาหารด้วยเป็นธรรมดา จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้อีกทางหนึ่งว่าต้องมีอาหารสมบูรณ์จริง ๆ คนเราจึงได้คุณภาพจากอาหารที่จะเลี้ยงร่างกายให้มีความสุขเป็นปกติได้ แต่เมื่อพิจารณาจากเรื่องราวในบาลีกลับจะเห็นว่าไม่เป็นไปเช่นนั้น ภิกษุสมัยพุทธกาลโดยปกติมีความเป็นอยู่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ทางจิตใจ มีการบริหารร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศบรรพชิต และมีการเดินทางไกล ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีการย่อยอาหารดี มีกำลังย่อยสูง สามารถย่อยอาหารให้เป็น โอิชะ สำหรับเลี้ยงร่างกายได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็อาหารชั้นเลวชั้นหยาบ หรือแข็งกระด้างเพียงไร ข้อนี้ผิดจากบุคคลสมัยนี้ซึ่งมีความเป็นผู้อ่อนแอผิดหลักธรรมชาติทั้งทางฝ่ายกายและฝ่ายจิตจนทำให้เกิดโรคบางอย่าง เพราะขาดธาตุที่จำเป็นแก่ร่างกาย “ตามพระวินัย พระภิกษุไม่ควรฉันหลังเที่ยงวันไปแล้วทุกกรณี” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ใน

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๗.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕.

^{๓๒} อัจฉรา คลวิทยาคุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ , ๒๕๕๐), หน้า ๑๖.

^{๓๓} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๔๑) มีบัญญัติเกี่ยวกับโภชนวรรคสิกขาบทที่ ๗ อนาปัตติ^{๓๔} กล่าวว่า ภิกษุฉันยามกาลิก สัตตาคาลิก ขาวซีวิก เมื่อมีเหตุสมควรได้ยามวิกาลแต่ก็มีกำหนดกาลเวลา เช่นกัน “พระภิกษุควรฉันอาหารให้ตรงเวลา แม้ยังอิมอยู่” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๓๓) ในพระธรรมวินัย^{๓๕} ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว พระมหาปริชา บุญศรีตัน^{๓๖} กล่าวไว้ในอภิปรายผลการวิจัยว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งที่ไม่หิว บางครั้งนักศึกษาบริโภคอาหารทั้ง ๆ ที่ไม่หิว เพราะความน่ากินและความอร่อยของอาหาร หรือบางคนถือว่าเป็นกิจวัตรประจำวันเมื่อถึงเวลาอาหารแม้ไม่หิวก็ต้องรับประทาน เพื่อป้องกันอันตรายและทำให้ร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบ มีทั้งเหตุผลที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา ถ้าบริโภคด้วยความหิวเป็นการบริโภคเพื่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงหรือเพื่อกำจัดความหิว และจบลงด้วยความอิ่มสบายเป็นเหตุผลที่พึงปรารถนา แต่ถ้าบริโภคด้วยความอยากในรสของอาหารแล้วถือว่าเป็นการชวนชวายนไปตามกิเลสตัณหา เป็นเหตุผลที่ไม่พึงปรารถนา เป้าหมายที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร นักศึกษาส่วนมากยอมรับว่า เป้าหมายที่แท้จริงของการบริโภคอาหารนั้น คือเพื่อกำจัดความหิว และเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และไม่ก่อให้เกิดความทุกข์และเป็นโทษแก่ตนเอง แสดงถึงการมีความรู้และความมีจริยธรรมในการบริโภคอาหารตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา นักศึกษาส่วนมากจึงมีเกณฑ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมตามเป็นจริง “พระภิกษุควรรับบิณฑบาตเท่าที่จะฉันหมดเท่านั้น” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๒๐) พระอุทัย มหาปุณฺณ (ภิกษุ) ^{๓๗} สรุปลวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหาร ในพระพุทธศาสนาว่า ความหมายของอาหารที่ปรากฏในพระวินัย คือ การนำอาหารบิณฑบาตมาเพื่อบริโภคได้ไม่เกิน ๓ บาตร แล้วพืงนำไปแบ่งกับภิกษุทั้งหลาย “เพื่อสนองศรัทธา พระภิกษุรับอาหารบิณฑบาตได้ไม่จำกัด” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๒.๘๕)

^{๓๔} พระมหาบุญชู สุขุมมาโล พระสุภาพ ปญฺญาวโร นายปัญญา ใช้บางยาง เรียบเรียง, ๒๒๗ สิกขาบท, อังแล้ว, หน้า ๒๗๗.

^{๓๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๔/๑๓๕๕/๓๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๕/๓๓๕, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๓๕๕/๔๕๕.

^{๓๖} พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรณมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๕, ๑๕๘.

^{๓๗} พระอุทัย มหาปุณฺณ (ภิกษุ), “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสน ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๒.

ลักษณะที่ ๔ พระบัญญัติ^{๓๘} ก็ทายกนำขนมหรือข้าวต้อมมาปวารณาภิกษุผู้เข้าไปถึงตระกูลภิกษุผู้ต้องการพึงรับได้เต็ม ๒-๓ บาตร ถ้ารับเกินกว่านั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์ ครั้งรับเต็ม ๒-๓ บาตรแล้วเมื่อนำออกจากที่นั้นแล้วพึงแบ่งปันกับภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นการทำที่สมควรในเรื่องนั้น “พระภิกษุควรฉันอาหารให้หมดเพื่อรักษาศรัทธาผู้ถวาย” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๒.๖๒) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๓๙} กล่าวว่า ภิกษุพึงบริโภคอาหารบิณฑบาตเพียงให้เกิดความผาสุกที่พอเหมาะ พอสมประจำวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ไม่พึงมุ่งหมายหรือกระทำให้มากไปกว่านั้น จึงจะเกิดเป็นไปได้โดยสะดวกแห่งอรรถภาพและความก้าวหน้าไปได้ โดยสะดวกแห่งการงานในทางจิต พระสารีบุตรเถระ^{๔๐} ได้กล่าวภายิตว่า พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔-๕ คำแล้วค้ำน้ำ เท่านั้นที่เพียงพออยู่ผาสุกของภิกษุผู้ใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพานและพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๔๑} กล่าวว่า ประชาชนเขามีศรัทธาเขาต้องการให้ธรรมดำรงอยู่ในโลก เขาต้องการให้คนดีมีอยู่ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสังคม เขาก็ต้องมาทำนุบำรุง ญาติโยมจึงมาถวายภัตตาหารด้วยศรัทธา และจิตที่มุ่งหมายว่าจะต้องช่วยรักษาธรรม โดยมาอุดหนุนท่านผู้ดำรงธรรม ประพฤติธรรม เผยแผ่ธรรม ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาจัดลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ “พระภิกษุควรมีมารยาทในการฉันอาหาร” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = ๔.๕๕) ซึ่งสอดคล้องกับพระมหาไพโรจน์ โอภาโส (โสภ)^{๔๒} กล่าวไว้ในบทสรุปการวิจัยว่า เสด็จวัตร เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ภิกษุจะต้องศึกษา อันเป็นธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียกหรือพึงฝึกปฏิบัติ ให้พระภิกษุสงฆ์ทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติผู้ดี ข้อขัดเกลากุณิสังข์อันเป็นมารยาท ขนบธรรมเนียมประเพณี ความประพฤติที่งดงาม หลักของศีลธรรม หลักปฏิบัติเหล่านี้อันพระผู้มีพระภาคทรงวางไว้ เพื่อประโยชน์แก่กุลบุตรที่เลื่อมใส เป็นวัตรที่ภิกษุจะต้องศึกษาเพื่อเป็นธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

^{๓๘} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๒๓๒/๒๒๗, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๓๒/๓๕๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๒/๒๓๒/๓๕๕, สารตถ. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๓๐-๒๓๕/๓๑-๓๒, สารตถ. ฎีกา (ไทย) ๓/๒๐๔/๒๓๖-๒๓๗.

^{๓๙} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๓.

^{๔๐} ชู.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๘๓/๓๕๕, ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๓/๕๐๐, ชู.เถร.อ. (บาลี) ๒/๕๘๓/๔๓๔.

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, อ่างแล้ว, หน้า ๒๒.

^{๔๒} พระมหาไพโรจน์ โอภาโส (โสภ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวัตรในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๑.

และสอดคล้องกับพระมหาปรีชา บุญศรีตัน^{๔๓} กล่าวไว้ในบทสรุปและอภิปรายผลงานวิจัยว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม นักศึกษาส่วนมากจะไม่ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นการเสียมารยาทในการบริโภคอาหาร โดยการไม่แสดงกิริยามารยาทที่ไม่สุภาพ เช่น พูดคู้กันเสียงดัง ขณะที่ข้าวยังอยู่ในปาก ตลอดจนการทำช้อนจานกระทบกันเสียงดัง เป็นต้น นักศึกษาที่ไม่ค่อยสำรวมมารยาทในการรับประทานอาหารมีเป็นส่วนน้อย โดยถือเอาสถานการณ์เป็นหลัก ถ้าเป็นการรับประทานอาหารในกลุ่มเพื่อสนิทกัน จะไม่ระวังเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารเท่าไร เพราะเห็นว่าตนเอง “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นหลักสำคัญของพระภิกษุ” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๓๗) ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๔๔} กล่าวว่า พระอาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณาระลึกไว้ตลอดเวลาว่า ปรปักษ์พาทา เม ชีวิกา แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเราขึ้นอยู่กับผู้อื่น เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย ภาษาพระเรียกว่า สุภโร เป็นภวานามว่า สุภรดา แปลว่า ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย พระอาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ชีวิตความเป็นอยู่ของเราขึ้นอยู่กับผู้อื่น เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชนเลี้ยงง่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุนที่ท่านเรียกว่า สัน โดษ “อาหารเป็นสักว่าเป็นธาตุปัจจัยให้ชีวิตดำรงอยู่” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๒๕) สอดคล้องกับพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๔๕} กล่าวว่า ขณะแสวงหารับบิณฑบาต (อาหาร เครื่องดื่ม น้ำดื่ม) ให้พิจารณาสິงเหล่านี้เป็นสักแต่ว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามปกติ ไม่ว่าจะ เป็นบิณฑบาตและตัวบุคคล ผู้บริโภคก็เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะบริโภคเพื่อวัตถุประสงค์เชิงสัญญาะ “พระภิกษุไม่ควรติดใจในรสชาติอาหาร” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๒๕) สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า^{๔๖} พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้บุคคลรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ติดในรสอาหาร เปรียบดังสามภรรยาที่จำเป็นต้องบริโภคเนื้อบุตรของตน เพื่อประทังชีวิตให้เดินทางข้ามพันทางทุกกันดารนั้นไปได้ ซึ่งพวกเขาไม่ได้บริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหารเพื่อเล่น เพื่อเหมายัน เพื่อประดับ หรือเพื่อตกแต่งเลย แต่บริโภคเพียงเพื่อให้มีชีวิตร่างกายตั้งอยู่ได้ เพื่อจะได้ทำหน้าที่งานให้บรรลุประโยชน์ต่อไปเท่านั้น “ระหว่างฉัน

^{๔๓} พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรณมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, อังแล้ว, หน้า ๒๓, ๒๔.

^{๔๕} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, อังแล้ว, หน้า ๗๕-๗๓, ๗๓-๗๔.

^{๔๖} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๓/๕๕, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๑๗.

อาหารสามารถเจริญสติไปด้วยกันได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๒๐) สอดคล้องกับพระธรรมธีรราชฆาต (โฆดก ญาณสิทธิ)^{๔๓} ได้อธิบายไว้ในหนังสือหลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า การมีสติกำหนดรู้ทางลิ้นเวลารับประทานอาหาร ทั้งเวลาเคี้ยว เวลากลืน เวลาหมด เวลาจะเคลื่อนมือไปจับอาหารมารับประทานให้ตั้งสติไปจนอิ่ม “พิจารณา ก่อนการบริโภคอาหาร ทำให้เกิดปัญญาได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๒๐) สอดคล้องกับพระผู้มีพระภาคทรงตรัสพระคาถาแก่พระภิกษุทั้งหลาย^{๔๔} ดังนี้ว่า ผู้ไม่มีการสั่งสมกำหนดรู้อาหารก่อนแล้วจึงบริโภค มีสุญญตวิโมกข์ และอนิมิตตวิโมกข์ เป็นอารมณ์ไม่ทิ้งทางไว้ให้เป็นที่รู้ได้ เหมือนนกไม่ทิ้งทางไว้ในอากาศ ฉะนั้นสอดคล้องกับพระอุทัย มหาปุณฺณโณ (ภิกษุ โณ)^{๔๕} ในบทสรุปงานวิจัยว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมทักษะเรื่องอาหารกายที่เป็นปัจจัยสี่ที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุลทั้งภายในที่เป็นร่างกายและภายนอกร่างกายที่เป็นอาหาร ส่วนอาหารใจที่เป็นหลักธรรมนั้นพระพุทธองค์ทรงบัญญัติเพื่อให้เป็นส่วนเติมเต็มของจิตใจ ถ้าร่างกายสมดุล จิตใจสมดุล เมื่อทั้งสองประการมีความสมดุลกันแล้วก็จะทำให้เกิดความสงบกายสงบจิตใจ และสามารถทำให้เกิดปัญญาได้ในที่สุด “การพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิญกุล ขจัดความมัวเมาในอาหารได้” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๔.๑๒) ซึ่งสอดคล้องกับพระอุทัย มหาปุณฺณโณ (ภิกษุ โณ)^{๔๖} กล่าวคือ อาหารที่ปรากฏในพระอภิธรรม คือ การพิจารณาในการบริโภคอาหารให้เป็นอาหารปฏิญกุล คือ การพิจารณาให้เห็นว่าอาหารนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ที่จะต้องบริโภคเข้าไปเพื่อให้ชีวิตดำเนินได้ ดังนั้นเมื่ออาหารเปลี่ยนแปลงไปย่อมทำให้อาหารนั้นมัวเมาเสีย และร่างกายของมนุษย์ก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกับอาหาร เพราะอาหารในร่างกายมนุษย์ได้มัวเมาเช่นกัน จิตจะลดละความอยาก ความคิดในรสนชาติ และความเมาในการบริโภคอาหาร “ควรเลือกฉันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าเหตุผลอื่น” กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = ๓.๖๖) สอดคล้องกับพระมหาปริชา

^{๔๓} พระธรรมธีรราชฆาต (โฆดก ญาณสิทธิ), **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : มหาลุพาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑๔.

^{๔๔} บุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๕๒/๓๓, บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๒/๕๖.

^{๔๕} พระอุทัย มหาปุณฺณโณ (ภิกษุ โณ), “ศึกษาวิเคราะห์ทักษะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสน ศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๑.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

บุญศรีตัน^{๕๐} กล่าวในบทสรุปงานวิจัยว่า ปัจจัยสำคัญในการเลือกอาหารมาบริโภคของนักศึกษา คือ คุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รองลงมาคือ อาหารที่พอจะหาได้ตามความสะดวก และสะอาด หรืออาหารตามมีตามได้ และความชอบในรส สี และกลิ่นของอาหาร แสดงให้เห็นว่าเกณฑ์ในการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในขั้นที่น่าพอใจ เพราะมีความสอดคล้องกับพุทธจริยธรรมการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะในเรื่องคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของอาหาร สอดคล้องกับท่านพุทธทาส^{๕๑} กล่าวว่า การบิณฑบาตส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาปัญญาในด้านให้รู้จักคุณค่าของอาหารที่บิณฑบาตมาได้ จะต้องทำให้ถูกต้องทั้งสองฝ่าย ข้าวปลาอาหารส่วนที่เป็นวัตถุดิบเป็นอาหารทางกาย การฉันอาหารเป็นเรื่องทางฝ่ายธรรมะต้องฉันให้ดี ฉันให้ถูกวิธี จะต้องฉันชนิดที่เป็นอาหาร อย่างฉันอย่างเป็นเหยื่อ อย่างฉันเพื่อกิเลส ข้าวปลาอาหารที่บิณฑบาตมาได้นั้นแหละ ฉันให้เป็นอาหารทางจิตใจด้วย คือ อย่างฉันเพื่อความเอร็ดอร่อยให้เป็นเหยื่อของกิเลส ฉันเท่าที่เหมาะสมจะหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปกติ แล้วจิตใจก็จะได้อาศัยอยู่บนร่างกายที่เป็นปกติ ฉะนั้นจึงจะต้องฉันอาหารโดยมีธรรมะอยู่ในอาหารที่ฉันเข้าไป คือ ฉันอย่างรู้คุณค่าของอาหาร สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๕๒} กล่าวว่า สำหรับมนุษย์ปุถุชนอย่างชาวบ้านเรายอมให้บ้างในเรื่องความเอร็ดอร่อย สวยงาม โก้เก๋ แต่ควรมีหลักว่า ๑) ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ดขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา ๒) ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่น ความอร่อยสวยงาม โก้เก๋นั้นอย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก ๓) เบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปเพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่น เห็นแก่เอร็ดอร่อยสวยงาม โก้เก๋เลยกินจนอืดเพื่อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ ๔) เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อน เพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช้เหตุ ๕) ทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก

โดยรวมทุกด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ด้านการปรารถนาเรื่องอาหารเพื่อจิตภาวนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๒ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๔ ด้านการเลือกอาหาร

^{๕๐} พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรเมษพวทฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๑.

^{๕๑} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมกับสุขภาพ ความมีสุขภาพทางจิตใจที่ดี**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘.

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น**, อ่างแก้ว, หน้า ๑๕-๒๐.

ที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาสัปปายะ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๔ และด้านการรู้จักประมาณในประเภท และจำนวน (โภชนะมัตตัญญา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๖

ผลสรุปการวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่า ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ ๑ คือ ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา

ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า อินทรีย์สังวร และ โภชนะมัตตัญญาเป็นศีลมาต่อกับสมาธิและปัญญาตรงชาคริยานุโยค แม้แต่ตัว โภชนะมัตตัญญาเองก็ ต่อจากศีลไปสมาธิปัญญาอยู่แล้ว อย่างที่ว่าเวลาจะกินพฤติกรรมในการกินจะพอดีก็ต้องมีปัญหา ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้ ให้จิตของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญายกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอนนี่ก็เป็นการฝึกทางด้านจิตซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาธิ แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุข ความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตอีก^{๔๔}

ซึ่งสอดคล้องกับพระพรชัย สุภทฺโท (ประสิทธิ์ สุขสันต์) ศิกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยกล่าวว่า การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) ฟังเสพบริโภคอาหารด้วยการปฏิบัติดังนี้ คือ ในการบริโภคกวฬิงการาหารให้รู้จักประมาณในการบริโภคกวฬิงการาหาร เช่นที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ว่า “เมื่อพิจารณาว่ายังอีก ๔-๕ คำจะอิ่ม ให้หยุดบริโภคแล้วค้ำน้ำตามไป จะเป็นการสมควรเพื่ออยู่สบายของภิกษุ” คือ ไม่เกิดถิ่นมิทธรณธรรมที่จะเป็นอุปสรรคแก่การพัฒนาจิต บุคคลนั้นก็จะสามารถประกอบกิจการงานต่อไปได้ด้วยความขยันหมั่นเพียรที่จิตมุ่งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับงานนั้น ให้คงเว้นจากอาหารที่เป็นโทษต่าง ๆ เช่น สุรา เมรัย หรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ อันทำลายร่างกายและจิตให้ทรุดโทรม บั่นทอนสติปัญญาอันเป็นสมรรถภาพของจิตให้ต่ำลง ทำให้เกิดอาการมึนงง เคลิบเคลิ้ม ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ดี ย่อมสามารถประกอบกิจการงานได้ดี ด้วยจิตที่มีสมรรถภาพดี (มีสมาธิที่มุ่งมั่นกับงาน มีสติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ) มีคุณภาพดี (มีความเพียร อดทน ไม่ย่อท้อจนกว่างานจะสำเร็จ) และมีสุขภาพจิตดี (มีความสุข สดชื่น ร่าเริงกับงาน) เป็นต้น^{๔๕}

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุชาติ สุชาโต (ทองมี) เรื่อง “ศึกษาเรื่องการบิณฑบาตในพระพุทธศาสนา” โดยกล่าวว่า การพัฒนาจิตเกี่ยวพันให้มีสมาธิ พระสงฆ์ในสมัย

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๔๕} พระพรชัย สุภทฺโท (ประสิทธิ์ สุขสันต์), “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๖.

พุทธกาลต้องได้รับการฝึกอบรมให้ปฏิบัติสมาธิภาวนาเกือบตลอดทั้งวัน ท่านเหล่านั้นจะสัมพันธ์กับผู้คนในหมู่บ้านก็ในกรณีของการแสดงธรรม และภิกขาจารเพื่อหาอาหารประทังชีพไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ฉะนั้นในเมื่อพระภิกษุสามเณรต้องอาศัยอาหารจากชาวบ้านก็อาศัยเหตุคือบิณฑบาตนี้เป็นประโยชน์ในการฝึกหัดพัฒนาทางด้านจิตใจ ฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่ตลอดเวลา เพราะการเดินบิณฑบาตก็คล้ายกับการเดินจงกรม สามารถใช้เป็นอุบายในการฝึกจิตให้มีสมาธิได้ และสมาธิที่เกิดขึ้นจากการเดินจะตั้งอยู่ได้นาน^{๕๖} ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน”^{๕๗}

และสอดคล้องกับบูรณเซน สุขคุ้ม ได้กล่าวว่า แม้พระพุทธศาสนาจะให้การยอมรับหลักการพื้นฐานที่ว่ามนุษย์และสังคมไม่อาจดำรงชีพอยู่ได้โดยปราศจากปัจจัยสี่ แต่พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับปัจจัยนั้น ๆ ให้เป็นไปด้วยความถูกต้องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต เพราะการตอบสนองความต้องการทางวัตถุมิใช่เป้าหมายในตัวเอง แต่พระพุทธศาสนามุ่งให้ทำการพิจารณาว่า เป็นเพียงมรรควิธีไปสู่การเข้าถึงคุณภาพชีวิตที่ได้คุณภาพของมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ เพื่อให้มนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาและจิตของตน เพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตกว่าอันเป็นความสุขที่แท้จริง ถึงกระนั้นพระพุทธศาสนาก็มีหลักการว่า ความบริสุทธิ์ไม่สามารถเกิดได้ด้วยการบริโภค แต่ถือว่าการพ้นทุกข์ได้นั้นเป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่ทางกายภาพ การบริโภคนั้นเป็นเรื่องทางกาย แม้จะทรมาณร่างกายอย่างไร หากจิตยังไม่ได้รับการฝึกฝนก็ไร้ประโยชน์^{๕๘}

ผลสรุปการวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ ๒ คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร

ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของพระพรชัย สุขธมฺโม (ประสิทธิ์ สุขสันต์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”

^{๕๖} พระสุชาติ สุชาติ (ทองมี), “ศึกษาเรื่องการบิณฑบาตในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘.

^{๕๗} อจ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๕/๒๕, อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑, อจ.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๕/๑๒.

^{๕๘} บูรณเซน สุขคุ้ม, “พุทธธรรมกับสังคมบริโภคนิยม”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๔) : หน้า ๖๑.

โดยกล่าวว่า ความหมายของอาหารที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมี ๒ นัย คือ โดยนัยแห่งความหมายทั่วไป อาหาร หมายถึง เครื่องค้ำจุน หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ และอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิตด้วยดี กล่าวคือ กวฬิงการาหารช่วยค้ำจุน และหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต มีพลังกำลัง และมีอายุ อีกทั้งยังช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ หากคนเรารับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่วนผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นอาหารใจที่ช่วยอนุเคราะห์ให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดีจากการได้รับ ไปได้รู้ และได้คิดกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตที่ดำรงอยู่ และเจริญเติบโตต่อไป ส่วนความหมายโดยนัยแห่งความหมายโดยเฉพาะนั้น อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผล โดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิต (รูปธรรม นามธรรม) ให้ดำรงอยู่ได้ อันได้แก่ สิ่งหล่อเลี้ยงกาย ใจของคน สัตว์ ตลอดจนผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิดให้ดำรงอยู่ และเจริญเติบโตสืบต่อไป กล่าวคือ กวฬิงการาหาร ย่อมนำมาซึ่งรูปอันมีโอชะเป็นคำรบ ๘ (อวินิพโกครูป ๘) ผัสสาหาร ย่อมนำมาซึ่งเวทนา ๓ มโนสัญเจตนาหาร ย่อมนำมาซึ่ง ปฏิสนธิจิตให้ประดิษฐานอยู่ในภพทั้ง ๓ และวิญญาณาหาร ย่อมนำมาซึ่งนามรูปนั่นเอง

อาหารแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ได้แก่ อาหาร คือ คำข้าว ๑ ผัสสาหาร ได้แก่ อาหาร คือ ผัสสะ ๑ มโนสัญเจตนาหาร ได้แก่ อาหาร คือ มโนสัญเจตนา ๑ และวิญญาณาหาร ได้แก่ อาหาร คือ วิญญาณ ๑

อาหารแต่ละประเภทมีการจำแนกลักษณะของอาหารโดยละเอียดออกไปอีก คือ จำแนกลักษณะของกวฬิงการาหารออกเป็น อาหาร ๕ หมู่ อาหารหยาบ-ละเอียด อาหารทั่วไป อาหารมังสวิรัต ปวัตตมังสะ อุทิสสมังสะ ยาวกาลิก ขามกาลิก สัตตาทกาลิก ยาวชีวิก เป็นต้น จำแนกลักษณะของผัสสาหารออกเป็น จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฉานสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา และมโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น จำแนกลักษณะของมโนสัญเจตนาหารออกเป็น มโนสัญเจตนาหารในกายกรรม มโนสัญเจตนาหารในวจีกรรม มโนสัญเจตนาหารในมโนกรรม กุศลมโนสัญเจตนาหาร อกุศลมโนสัญเจตนาหาร เป็นต้น และจำแนกลักษณะของวิญญาณาหารออกเป็น วิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฉานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นต้น^{๕๕}

สอดคล้องกับทัศนีย วิสุทธิรศานต์ ว่า อาหารแต่ละประเภทประกอบด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด แต่ละชนิดมีปริมาณไม่เท่ากัน สารอาหารแต่ละชนิดให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

^{๕๕} พระพรชัย สุขุมโม (ประสิทธิ์ สุขสันต์), “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

แตกต่างกัน จึงไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือเพียงชนิดเดียวที่ประกอบด้วยสารอาหารครบและมีปริมาณที่เหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ ข้าวเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมาก นอกจากนี้ยังมีประเภทโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์ วิตามินบี ส่วนน้ำมันพืชหรือไขมันสัตว์เป็นอาหารที่ให้ไขมันสูง โดยเฉพาะในน้ำมันพืชบางชนิดมีวิตามินอี สำหรับเนื้อสัตว์ ไข่ นม เป็นแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี มีไขมัน วิตามินเอ ธาตุเหล็ก เป็นต้น ปริมาณสารอาหารในอาหารแต่ละชนิดมากหรือน้อยนั้น นอกจากขึ้นอยู่กับประเภทอาหารแล้วยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องอีก ได้แก่ วิธีการเตรียมและวิธีการประกอบอาหาร ตลอดจนวิธีการเก็บรักษาที่สามารถป้องกันการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการได้ หนึ่งการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี จึงควรกินอาหารหลาย ๆ อย่างในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย เพศ และกิจกรรมของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต และพัฒนาอย่างเหมาะสม เป็นผู้ใหญ่อายุที่มีภาวะโภชนาการที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี^{๖๐}

และสอดคล้องกับสมใจ วิชัยดิษฐ กล่าวว่า บุคคลใดจะมีรูปร่างอ้วน ผอม แข็งแรง หรือซีโรค ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลนั้น ๆ ร่างกายของคนเราทุกคนประกอบด้วยสารอาหาร ๖ ชนิด คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ สารอาหารต่าง ๆ ดังกล่าวได้จากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปทุกวัน คนที่เลือกรับประทานอาหารเฉพาะอย่างหรือรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำซากเป็นประจำ ก็อาจขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง และเป็นโรคขาดสารอาหารได้ คนที่รับประทานอาหารมาก ๆ เกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันมากเกินไป อีกทั้งไม่มีการออกกำลังกายเลย คนที่มีพฤติกรรมเช่นนี้จะมีโอกาสอ้วนได้ง่าย ส่วนคนที่รับประทานอาหารน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมทั้งใช้พลังงานหรือออกกำลังกายมากเกินไปก็จะทำให้ผอม หากท่านต้องการมีสุขภาพที่ดี ร่างกายมีส่วนที่เหมาะสม ไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร ท่านควรปรับพฤติกรรมการบริโภคด้วยการรับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย ครบทั้ง ๕ หมู่ ไม่รับประทานอาหารซ้ำซากทุกวัน เนื่องจากไม่มีอาหารใดตามธรรมชาติที่จะมีสารอาหารครบทั้ง ๖ ชนิดตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะกินอย่างไรจะเป็นอย่างนั้น^{๖๑}

^{๖๐} ทศนี วิฑูริธสานต์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชาโภชนาการ (Nutrition), (เลข : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑.

^{๖๑} สมใจ วิชัยดิษฐ, กินเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรดวงศ์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

ผลสรุปการวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ลำดับที่ ๒ เช่นกัน คือ ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ)

ซึ่งสอดคล้องกับในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีอรรถาธิบายเกี่ยวกับอาหารเป็นที่ชอบของจริตบุคคล ๖ ประเภท คือ ๑) ราคะจริตบุคคล คนราคจริต ๒) โทสจริตบุคคล คนโทสจริต ๓) โมหจริตบุคคล คนโมหจริต ๔) สัทธาจริตบุคคล คนศรัทธาจริต ๕) พุทธิจริตบุคคล คนพุทธิจริต ๖) วิตกกจริตบุคคล คนวิตกจริต

คนราคจริต อาหารเป็นที่ชอบ ชอบอาหารที่มีรสหวานจัด และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวกลมกล่อม ไม่ใหญ่จนเกินไป มีความต้องการรสเป็นสำคัญ บริโภคอย่างไม่รีบร้อน และได้อาหารที่ดี ๆ แล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ

คนโทสจริต อาหารเป็นที่ชอบ ชอบอาหารที่ไม่ประณีต มีรสเปรี้ยว และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวใหญ่เสียจนเต็มปาก ไม่ต้องการโอชะรส บริโภคอย่างรีบร้อน และได้อาหารที่ไม่ดีแล้วจะเป็นอะไรก็ตามย่อมดีใจ

คนโมหจริต ไม่ชอบรสอะไรแน่นอน และเมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม ทำให้เมื่อดำข้าวหกรวดในภาชนะ ริมฝีปากเปื้อนเปรอะ บริโภคอย่างมีจิตฟุ้งซ่านนึกพล่านไปถึงสิ่งนั้น ๆ

ฝ่ายคนศรัทธาจริต เป็นต้น ก็พึงทราบโดยทำนองของคนราคจริตเป็นต้นนั้นเทียว เพราะเป็นผู้มีส่วนเข้ากันได้กับคนราคจริตเป็นต้นนั้น

คนราคจริตมีส่วนเข้ากันได้กับคนศรัทธาจริต

คนโทสจริตมีส่วนเข้ากันได้กับคนพุทธิจริต

คนโมหจริตมีส่วนเข้ากันได้กับคนวิตกจริต^{๖๒}

อาหารเป็นที่ชอบของคนจริตบุคคลทั้ง ๖ ประเภท โดยจับคู่ได้ ๓ คู่ คือ คนราคจริตกับคนศรัทธาจริต คนโทสจริตกับคนพุทธิจริต และคนโมหจริตกับคนวิตกจริต

ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) กล่าวว่า อาหารนับว่ามีความสำคัญประการหนึ่งในการฝึกจิต เพราะอาหารบางอย่างถูกกัน หรือสบายสำหรับคนบางคน เช่น บางคนบริโภคอาหารที่มีรสหวาน ร่างกายและจิตใจสบาย แต่อาหารที่มีรสเผ็ดจัด หรือมันมาก ไม่ถูกกัน ทำให้ไม่สบาย ฉะนั้น เมื่อบริโภคอาหารชนิดใดจิตใจสบาย ร่างกายก็สบาย อาหารชนิดนั้นถือว่าเป็นสัปปายะสำหรับคนนั้น แต่อาหารชนิดใดบริโภคแล้วทำให้ป่วย จิตใจไม่สบาย อาหาร

^{๖๒} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๑/๔๓, ๔๕/๑๔๐-๑๔๒, ๑๔๓-๑๔๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๔๓, ๔๕/๑๖๗-๑๖๘, ๑๗๕.

ชนิดนั้นเป็นอัสปายะ ควรเว้น อีกอย่างหนึ่งผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ให้มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะถ้าอิมมากเกินไปก็ทำให้หมกมุ่น และอิดอัด ถ้าน้อยเกินไปก็จะทำให้หิวกระวนกระวาย จึงควรรู้จักบริโภคแต่พอประมาณซึ่งจะทำได้ดี ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากได้อาหารที่เป็นอัสปายะแก่ตน และบริโภคแต่พอประมาณก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้การฝึกจิตได้ผลดี ดังมีเรื่องพระภิกษุ ๖๐ รูป ในสมัยพุทธกาลที่กล่าวไว้ใน อรรถกถาธรรมบท พระภิกษุ ๖๐ รูป ทูลลาพระศาสดาไปบำเพ็ญเพียรที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ชื่อ มาติกคามในแคว้นโกศล ตั้งอยู่เชิงเขาหิมพานต์ อุบาสิกาซึ่งเป็นมารดาเจ้าของหมู่บ้านนั้นขอปวารณาบำรุงตลอด ๓ เดือน ภิกษุจึงอาศัยหมู่บ้านนั้นเป็นสถานที่ทำความเพียร อุบาสิกา มารดาเจ้าของหมู่บ้านสอบถามถึงการทำสมณธรรม ภิกษุจึงบอกอาการ ๓๒ อุบาสิกาบำเพ็ญสมณธรรมจนบรรลุ มรรค ๓ ผล ๓ ได้ ปฏิสัมภทา ๔ และโลกียอภิญา นางตรวจดูภิกษุพบว่าอาหารไม่เป็นที่สบาย จึงจัดทำอาหารให้เป็นที่ชอบใจอัสปายะ ภิกษุเหล่านั้นได้อาหารเป็นที่สบาย ไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ นี่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารอัสปายะว่ามีความจำเป็นอย่างหนึ่งในการเจริญสมณธรรม^{๖๓}

ผลสรุปการวิเคราะห์ระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ลำดับที่ ๔ คือ ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัตถุญตา)

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาปริชา บุญศรีตัน ซึ่งศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า จริยธรรมการบริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น ได้ยึดถือเอาพระจริยวัตรและหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเกณฑ์ ข้อปฏิบัติและหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สำคัญ คือ (๑) ความรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัตถุญตา) ซึ่งมุ่งเน้นถึงการบริโภคเพื่อตระหนักคุณค่าแท้ของอาหาร เน้นการบริโภคเพื่อสืบต่อชีวิต เพื่อสร้างความคิดและบรรเทาความหิว การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นไปจากนี้ เช่น เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือความโก้หรู เป็นต้น (๒) ความสันโดษ (สันตุญญิตา) ได้วางแนวทางปฏิบัติให้เป็นผู้ที่มีความมกน้อย ไม่โลภมาก ยินดี พอใจในสิ่งที่ตนได้รับ และเป็นเจ้าของตามอรรถภาพของตน ไม่ว่าอาหารที่ตนได้รับจะมีรสดี หรือไม่ดีอย่างไร ก็พอใจในการบริโภคอาหารเช่นนั้น เป็นการแสดงถึงความเป็นคนเลี้ยงง่าย (สุกรตา)

^{๖๓} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : แปลนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๕), หน้า ๘๕-๘๖.

ส่วนเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐนั้น มีความสอดคล้องกับเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนา เกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจึงอยู่ในระดับที่น่าพอใจ แม้จะมีนักศึกษาบางคนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่สอดคล้องกับเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนา แต่เป็นส่วนน้อยของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด^{๖๔}

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีรัศมี บานเย็น ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลของการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล เพื่อให้พระภิกษุมีความสุขพร่างกายแข็งแรงและสุขสบาย ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นต้นแบบ ในทางอิงอาศัยวัตถุให้น้อยที่สุด เพราะต้องเกี่ยวข้องกับการผลิต ความสูญสิ้นไปของทรัพยากรธรรมชาติ จึงบัญญัติให้บริโภคอาหารอยู่ในขอบเขตของเวลา ให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หมกมุ่นในอาหาร เพื่อการอนุเคราะห์คฤหัสถ์ ไม่เบียดเบียนชาวบ้านมากเกินไป และเพื่อความปลอดภัยในชีวิตพรหมจรรย์ของพระภิกษุเอง

ในสังคมปัจจุบัน คฤหัสถ์สามารถที่จะนำคุณค่าของการงดเว้นบริโภคอาหารในเวลาวิกาล โดยพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค มีสติในการบริโภค รู้จักประมาณในอาหาร เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็นการเน้นให้มนุษย์ในสังคมดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และเรียบง่ายตามระดับอุดมมุ่งหมายของแต่ละคน ทั้งหมดนี้ยังถือเป็นการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้สูงขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา^{๖๕}

ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งกล่าวว่า พระเก่า ๆ ก่อนฉันจะว่าบทพิจารณาอาหารก่อน ความจริงนั้นสติต้องเป็นไปในเวลาฉันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแต่ตอนเริ่ม แต่ที่เราว่าหรือสวดออกมาก่อนก็เพื่อจะเตือนตัวเอง เป็นการตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มฉัน โดยเอาคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มาว่าตอนนั้นเลย ก็ว่าคำพิจารณาอาหาร ดังนี้ ปฏิสังขา โยนิโส ปิณปาตัง ปะฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกคาย คือ พิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต เนวะ ทะวายะ น มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะ

^{๖๔} พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), บทคัดย่อ.

^{๖๕} แม่ชีรัศมี บานเย็น, “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

นายยะ (โดยตระหนักว่า) มิใช่เพื่อสนุกสนาน เห็นแก่แอร์ดีอรร้อยหลงมัวเมา สวयงามโอ้อ่าโก้เก๋ ยาวะ เทาะ อิมัสสะ จูติยา ยายะ นายะ ที่ฉันทก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้ วิหิงสุประติยา เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่งเป็นภาวะที่บีบบังคับเบียนร่างกาย พรหมจริยานุคคหายะ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจริยะ คือ เพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่ประเสริฐ ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของพระก็เพื่อประพฤติพรหมจริยะ คือ ดำเนินตามอริยมรรค พรหมจริยะ หรือ พรหมจรรย์ในที่นี้มีความหมายกว้าง ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อหนุนการดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์ ๘ รวมทั้งการบำเพ็ญไตรสิกขา คือ เพื่อเราจะได้มีกำลังทำกิจหน้าที่ ฝึกฝนพัฒนาชีวิตที่ดีงามของเรา สาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน ช่วยให้เรามีเรี่ยวแรงกำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล พุคสัน ๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ นะวัณญะ เวทะนัง นะ อุปปาเทศสามิ ด้วยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับเวทนาเก่า คือ แก้วความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความหิวได้ กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดี มีพิษ ยาตราจะ เม ภาะวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้ อะนะวัชชะตาจะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ ปราศจากข้อเสียหาย หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ไร้ข้อบกพร่องเสียหาย ที่จะพึงตำหนิติเตียนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียนเบียนตนเอง ไม่เบียนเบียนผู้อื่น ไม่เบียนเบียนสังคม ไม่เบียนเบียนธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียนเบียนทั้งภายในและภายนอก ภาสุกวิหาโร จาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหาร ซึ่งพระจะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลานั้น เพื่อให้เข้าใจและรักษาวัตถุประสงค์ของการฉันให้ถูกต้อง ตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมาย ในการกินก็จะมา ๑. จำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย ๒. จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน พอถึงตอนนี้การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วยปัญญาจึงมีชื่อว่า การกินพอดี เรียกเป็นภาษาพระว่า ความรู้จักประมาณในการบริโภค ภาษายาวลิวา “โภชนมัตตัญญุตานา”^{๖๖}

และผู้วิจัยได้วิเคราะห์เกี่ยวกับเหตุการณ์มหาอุทกภัยที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ปลายเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๔ ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมกว่า ๖๑ จังหวัด ประชาชนต้องถูกน้ำท่วม ไร้ที่อยู่อาศัย ที่

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, อังแล้ว, หน้า ๑๔-๑๗.

อยู่อาศัยถูกน้ำล้อมรอบ ตัดขาดจากสังคม^{๖๓} ทำให้ขาดแคลนอาหารในการบริโภค ความเป็นอยู่ยากลำบาก แต่ละคนแต่ละครอบครัวต้องบริโภคอาหารและน้ำจากการบริจาคของทั้งภาครัฐและเอกชน มีการแย่งซื้ออาหารและน้ำไว้สำหรับประทังชีวิต จะเห็นได้ว่าแต่ละคนแต่ละครอบครัวต้องบริโภคอาหารและน้ำโดยไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตดิ้นรนเป็นไป และโดยเฉพาะเพื่อบำบัดความหิวอันเป็นความลำบากทางกาย^{๖๔} ในแต่ละครอบครัวมีการแบ่งปันอาหารและเครื่องดื่มน้ำเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด โดยพวกเขาเหล่านั้นอาจไม่ทราบว่า กำลังบริโภคอาหารโดยมีหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า โภชนมัตตัญญูตา ซึ่งเป็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เพื่อให้ข้ามพ้นวิกฤตของชีวิต

๕.๒.๓ ความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ๑๘๐ รูป/คน เป็นเพศหญิง ๕๕ คน กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาโดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้หากดูจากค่าเฉลี่ยโดยภาพรวมของเพศชาย ซึ่งเท่ากับ ๓.๗๔๖ ของเพศหญิงเท่ากับ ๓.๖๐๖ แสดงให้เห็นว่าเพศชายมีระดับการรับรู้มากกว่าเพศหญิง เป็นเพราะเพศชายมีพระภิกษุและสามเณรถึง ๑๓๘ รูป เป็นอุบาสกเพียง ๔๒ คน ซึ่งพระภิกษุและสามเณรย่อมมีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนามากกว่าคฤหัสถ์ ส่งผลให้เกิดความแตกต่างทั้งที่เป็นรายด้านและโดยภาพรวม ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) มีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกัน

สถานภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนา โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลัก โภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ซึ่งเป็นเพราะสถานภาพที่เป็นพระภิกษุสามเณร จำนวน ๑๓๘ รูป มีระดับการ

^{๖๓} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, http://th.m.wikipedia.org/wiki/อุทกภัยในประเทศไทย_พ.ศ._๒๕๕๔. (๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔),

^{๖๔} ม.นุ. (บาลี) ๑๒/๒๓/๑๔, ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓, ม.นุ.อ. (บาลี) ๑/๒๓/๘๕.

รับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนามากกว่า สถานภาพที่เป็นคฤหัสถ์ จำนวน ๑๓๗ คน (ภิกษุสามเณรมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๒๕ ส่วนคฤหัสถ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๗๐) ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) และด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา พบว่า มีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกัน

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน คือ ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๒๕-๔๐ ปี ต่ำกว่า ๒๕ ปีและ ๔๑-๖๐ ปี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา และโดยสรุปรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ทั้งนี้หากดูจากค่าเฉลี่ยโดยภาพรวมของอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๔๒ อายุ ๒๕-๔๐ ปี มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๒๗ และอายุ ๔๑-๖๐ ปี มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๔๓ ซึ่งค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด แม้ในรายด้านก็เช่นกันมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อาจเป็นเพราะว่าอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี มีประสบการณ์การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอยู่ในเกณฑ์ที่น้อยกว่า อายุ ๒๕-๔๐ ปี และอายุ ๔๑-๖๐ ปี ทำให้เกิดความแตกต่างในระดับการรับรู้ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี และ ๖๑ ปีขึ้นไป มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างอายุ ๖๑ ปีขึ้นไปมีระดับการรับรู้ค่าเฉลี่ย ๓.๘๕๐ ซึ่งมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ๓.๔๕๔ อาจเป็นเพราะความใส่ใจ สนใจถึงเรื่องหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนามีน้อยกว่าและโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมทางศาสนาก็มีน้อยกว่า จึงส่งผลให้เกิดความแตกต่างในระดับการรับรู้ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๕-๔๐ ปีและ ๖๑ ปีขึ้นไป ๔๑-๖๐ ปีและ ๖๑ ปีขึ้นไป มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๕-๔๐ ปี มีค่าระดับการรับรู้เฉลี่ย ๓.๕๗๐ อายุ ๔๑-๖๐ ปี มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๘๕ ส่วนกลุ่มตัวอย่างอายุ ๖๑ ปีขึ้นไปมีค่าเฉลี่ย ๓.๒๒๕ ซึ่งน้อยกว่า อาจเป็นเพราะการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่างอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป รุ่นนี้มีโอกาสน้อยในสมัยของตน ไม่เหมือนสมัยต่อ ๆ มา มีหนังสือแพร่หลาย หาความรู้ได้ง่าย หรืออาจเป็นเพราะประสบการณ์ด้านนี้ยังน้อยกว่า ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในระดับการรับรู้

สถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันไม่มีความแตกต่างกันในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา และโดยสรุปรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพ

สมรส โศคและสมรส มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส โศค มีค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้ ๓.๖๖๗ ส่วนสถานภาพสมรส สมรสมีค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้ ๓.๘๕๐ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้มากกว่า อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้วมีประสบการณ์จากการรับรู้ผ่านชีวิตมาพอสมควร ส่วนกลุ่มตัวอย่างสถานภาพสมรส โศค ประกอบด้วย นักศึกษา สามเณร ในจำนวนหนึ่งส่งผลให้ค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้ต่ำกว่า จึงทำให้เกิดความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน คือ มัธยมศึกษา หรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนาการ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ โดยภาพรวมสรุปรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน คือ มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรี มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าและสูงกว่าปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่าและสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ทั้งนี้หากดูจากค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้ พบว่า ระดับการศึกษายิ่งสูงค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้ยิ่งมาก การศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาถึงอนุปริญญา มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๖๓ ปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ย ๓.๗๓๔ และสูงกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ย ๓.๘๓๔ โดยภาพรวมและเป็นรายด้านก็เช่นกัน ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในระดับการรับรู้

ระดับการศึกษาแผนกธรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกัน คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นโท มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม คือ นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาแผนกธรรม คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญูตา) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยสรุปรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรมแตกต่างกัน คือ ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นตรี ไม่ได้เรียนและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นเอก นักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ทั้งนี้หากดูจากค่าเฉลี่ยของระดับการรับรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียน มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๗๒ นักธรรมชั้นตรี มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๐๑ นักธรรมชั้นโท มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๕๗ และนักธรรมชั้นเอก มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๘๔ ในภาพรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนแผนกธรรมกลับมีคะแนนระดับการรับรู้ค่าเฉลี่ยสูงกว่า นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นโท เมื่อดูเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนแผนกธรรมก็ยังคงมีคะแนนการรับรู้ค่าเฉลี่ยสูงกว่า นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นโทเช่นกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกธรรม นักธรรมชั้นโทมีคะแนนระดับการรับรู้ค่าเฉลี่ยสูงกว่านักธรรมชั้นตรีทุกด้าน เว้นแต่ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา ซึ่งมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่านักธรรมชั้นตรี ส่วนนักธรรมชั้นเอกมีคะแนนระดับการรับรู้ค่าเฉลี่ยสูงสุดโดยภาพรวมทุกด้านและเป็นรายด้านด้วย แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียน นักธรรมชั้นตรีและนักธรรมชั้นโท ระดับการศึกษาแผนกธรรมที่สูงกว่า พบว่า ไม่ทำให้ระดับการรับรู้สูงกว่าไปด้วยเสมอไป ส่วนนักธรรมชั้นเอกนั้นมีระดับการรับรู้สูงสุดโดยตลอด

ระดับการศึกษาแผนกบาลี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแผนกบาลีแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในภาพรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาเป็นรายด้าน คือ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิต

ภาวนา พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) พบว่า มีระดับการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) มีระดับการรับรู้ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าระดับการศึกษาแผนกบาลีเปรียญธรรมมีผลต่อระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เรียน

ประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุดแตกต่างกัน คือ สวดมนต์และฟังธรรม มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) ด้านปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์และนั่งสมาธิ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) ด้านการปรารถนาอาหารเพื่อจิตภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์และสังคัมสังเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ ด้านประเภทและลักษณะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ ฟังธรรมและสังคัมสังเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตตา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ นั่งสมาธิและสังคัมสังเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้ด้านประเภทและลักษณะอาหาร ด้านการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง (โภชนสัปปายะ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยสรุปรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด คือ สวดมนต์และฟังธรรม สวดมนต์และนั่งสมาธิ ฟังธรรมและสังคัมสังเคราะห์ นั่งสมาธิและสังคัมสังเคราะห์ มีความแตกต่างในระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ทั้งนี้หากดูจากคะแนนค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา เรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดตามประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด ดังนี้ นั่งสมาธิ (๓.๘๑๒) ฟังธรรม (๓.๗๕๒) สวดมนต์ (๓.๖๔๕) และสังคัมสังเคราะห์ (๓.๔๘๓) โดยรวมทุกด้าน แม้หากมองในแต่ละด้านก็ไม่แตกต่างกันนัก การไปนั่งสมาธิที่วัดส่วนใหญ่มักไปในรูปการไปปฏิบัติธรรม มักจะมีการไปกินนอนค้างที่วัด บ่อยครั้งที่พระอาจารย์สอนการนั่งสมาธิจะมีการบรรยายธรรมต่าง ๆ ก่อนการนั่งสมาธิและหลังการนั่งสมาธิ เรื่องที่บรรยายและกล่าวถึงบ่อยครั้ง คือ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ว่ามีความสัมพันธ์กับการนั่งสมาธิอย่างไร การบริโภคน้ำอาหารใน

พระพุทธศาสนาเป็นเช่นไร ทำให้ผู้ไปปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาไปด้วย

การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาได้นำเอาปัจจัยส่วนบุคคลมาประกอบการวิจัย คือ เพศ สถานภาพ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี และประเภทกิจกรรมทางศาสนาที่เข้าร่วมบ่อยที่สุด เพื่อให้การวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับศิริวรรณ เสรีรัตน์ ได้กล่าวว่า การรับรู้ถึงตัวกระตุ้นของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้และประสบการณ์ในอดีต ความรู้สึก (Feelings) และปัจจัยภายในตัวอื่น ๆ ของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การรับรู้อาจอยู่บนพื้นฐานที่ไม่มีเหตุผลในความเป็นจริง^{๖๕} ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ คือ ตัวบุคคลผู้รับรู้ สิ่งที่ได้รับ และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน^{๖๖}

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาสามารถนำไปเป็นหลักในการช่วยพัฒนาชีวิตในภาคปฏิบัติ เพื่อให้การดำเนินชีวิตครบถ้วนทั้งการพัฒนากาย (กายภาวนา) พัฒนาพฤติกรรม (ศีลภาวนา) พัฒนาจิต (จิตภาวนา) และพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) ทั้งในส่วนของจริยธรรม ศีลธรรม และคุณธรรม เพื่อให้พบกับความสุขที่ประณีตขึ้นตามลำดับ

อาหารกาย ได้แก่ กวฬิงการาหาร ให้อริโภคด้วยสติปัญญา พิจารณาทั้งในด้านของการแสวงหา และในด้านของการเสพบริโภค เพื่อมิให้ถูกกิเลสตัณหาเข้าครอบงำ ทำให้ได้บริโภคคุณค่าแท้ของอาหารในปริมาณที่พอเพียง และช่วยเพิ่มพูนคุณธรรม ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง อีกทั้งยังมีความเหมาะสมกับสุขอนามัยด้วย

อาหารใจ ได้แก่ ศัสสาหาร มโนสังยุเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ให้มีอินทรีย์สังวร มีสติสัมปชัญญะในการเสพบริโภค เพื่อป้องกันมิให้เกิดกิเลสตัณหา มาปรุงแต่งใจให้ชอบ ให้ชัง หรือ ลุ่มหลงมัวเมา ทำให้เกิดการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ให้กุศลธรรมงอกงาม อกุศลธรรมเสื่อม เกิดการพัฒนาชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

^{๖๕} ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, หลักการตลาด, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธีระฟิล์ม, ๒๕๔๓), หน้า ๙๐.

^{๖๖} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, พฤติกรรมมนุษย์และจริยธรรมทางธุรกิจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔.

หลักธรรมที่เรียกว่า “โภชนมัตตัญญุตาน” ควรได้เผยแพร่เพื่อใช้ถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะเป็นการบริโภคอาหารอย่างมีคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต นอกจากจะช่วยให้ผู้ยึดถือปฏิบัติมีความสุขภาพที่ดีแล้ว ยังเป็นการแบ่งปันอาหารแก่ผู้ด้อยโอกาส และช่วยลดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติด้วย มนุษย์กับธรรมชาติเป็นสิ่งเดียวกัน จากผลของการวิจัยด้านการรู้จักประมาณในประเภทและจำนวน (โภชนมัตตัญญุตาน) กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น

๒) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพระภิกษุ สามเณร และคฤหัสถ์ ได้ตระหนักและทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเอง เกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร เพื่อสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องต่อกันและกันตามบทบัญญัติในพระวินัย

๓) สามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ไปพัฒนาและประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

๔) สามารถนำความรู้ทางหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนามาผสมผสานใช้กับหลักโภชนาการทางการแพทย์ หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก และหลักโภชนาการการแพทย์แผนไทย ก็จะได้รับประโยชน์สูงสุด

๕) ในเรื่องการถวายภัตตาหารพระภิกษุ/สามเณร ขอเชิญชวนให้พุทธศาสนิกชนเลือกสรรอาหารที่สดใหม่ ไม่มีสารเคมี อย่างซื้ออาหารที่จัดเป็นถุงๆเตรียมเป็นชุดของผู้ขาย เพราะอาจเป็นอาหารค้างข้ามวันและไม่สะอาด ควรไปเลือกซื้อด้วยตัวเองที่ปรุงสุกใหม่ๆ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) การศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น เขตอื่น ๆ ที่น่าสนใจ หรือกลุ่มบุคคลองค์กร เป็นต้น

๒) ควรศึกษาวิจัยด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น การวิจัยเชิงทดลอง เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สนับสนุน หรือขยายทัศนะมุมมองในด้านต่าง ๆ

๓) ควรศึกษาวิจัย เรื่อง การบูรณาการหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา

๔) ควรศึกษาเรื่องอาหารในยุคโลกาภิวัตน์มีผลต่อวิถีการดำรงชีพของชาวพุทธอย่างไร และชาวพุทธอาศัยหลักธรรมในการปรับตัวอย่างไร

บรรณานุกรม

ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๐.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. ปกรณ์วิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิเสศ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๘-๒๕๔๓.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๘.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑.

กัลยา วานิชย์บัญชา. การใช้ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ข้อมูล ฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพมหานคร : ชรรมสาร, ๒๕๔๖.

_____. การวิเคราะห์สถิติ : สถิติเพื่อการตัดสินใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

- คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดศึกษาทั่วไป. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.
- คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. **รายงานการวิจัย การศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี (The Study of Healthy Thai Indicators)**. โครงการนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๘.
- ค้วน ขาวหนู. **โภชนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๔.
- จันทนา เวสพันธ์ และคณะ. **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗.
- จำเนียร ทรงฤกษ์. **ชีวประวัติพุทธอุบาสิก เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- ใจเพชร มีทรัพย์. **ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ชีระ การพิมพ์, ๒๕๕๒.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- ทัศน วิฑูรธีรสานต์. **เอกสารประกอบการสอน รายวิชาโภชนาการ (Nutrition)**. เลย : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๔๖.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing, ๒๕๔๒.
- บุรณ์เชน สุขคุ้ม. “พุทธธรรมกับสังคมบริโภคนิยม”. **พุทธจักร**. ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม. ๒๕๕๔).
- เบญจา มุกตพันธุ์. **โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๒.
- พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ, ๒๕๑๕.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๐, ๒๕๔๓.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒, ๒๕๔๓.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชคก ญาณสิทธิเถร). **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน.**

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๘.** กรุงเทพมหานคร : แพลนพรีนติ้ง, ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.** กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๒.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). **ภavanaที่ปณี.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน กุลยาณธมฺโม). **พุทธประวัติตามแนวปฐมสมโพธิ.** กรุงเทพมหานคร : ศุภนิชการพิมพ์, ๒๕๔๑.

พระมหาศรี วัดเทวราชกุญชร พระนคร เรียบเรียงและรวบรวม. **ศัพทานุกรมแห่งฉัมมปัทฏฐกถา. พิมพ์ครั้งที่ ๒.** พระนคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.

พระมหาบุญชู สุขุมมาโล, พระสุภาพ ปัญญาวโร และปัญญา ไร่บางยาง. **๒๒๗ ลิกขาบท. พิมพ์ครั้งที่ ๒.** กรุงเทพมหานคร : ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๗.

พระราชวรบุรี (ประยูร ปยุตฺโต) **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้. พิมพ์ครั้งที่ ๑.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์ พรีนติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๐.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **“เหตุที่ทำให้มีอายุยืน”, นิตยสารพันโลก, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๗ (กุมภาพันธ์. ๒๕๓๘).**

พระพิมพ์ธรรม ราชบัณฑิต (ชอบ อนุจาริมหาเถระ). **พุทธประวัติที่ตณะศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๔.** กรุงเทพมหานคร : โครงการมูลนิธิหอไตร, ๒๕๓๓.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **แบบประกอบนักธรรมชั้นโท-ธรรมปริทรรศน์ เล่ม ๒.** กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

_____. **พระสูตรต้นตอปฏิภาณ สังกฤตนิคาย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.**

พิชิต ภูติจันทร์ และสมหวัง ชาญศิริวัฒน์. **โภชนศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ ๑.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗.

พุทธทาสภิกขุ. คำสอนสำหรับผู้บวชพรหมชาลีย์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
สุภาพใจ, ๒๕๔๔.

_____. คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____. ธรรมกับสุขภาพ ความมีสุขภาพทางจิตใจที่ดี. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

_____. อนุทินปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : ปาจารย์สาร, ๒๕๓๒.

ภัทรชัย อมรธรรม. แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔.

มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระธัมมปัทมฐกถา ภาค ๖. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
๒๕๑๘.

_____. วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๑ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย,
๒๕๔๒.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พฤติกรรมมนุษย์และจริยธรรมทางธุรกิจ. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
นนทบุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๒.

มูลนิธิธรรมลีลา. บทสวดมนต์ทำวัตรแปล ฉบับธรรมลีลา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ยุทธ ไกยวรรณ. พื้นฐานการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕.

ยุวดี จอมพิทักษ์. อาหารธรรมชาติ ผักพื้นเมืองโภชนาการสูงเหลือเชื่อ. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินติ้งเฮ้าส์, ๒๕๔๕.

ระพีพรรณ ฉลองสุข. อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม : คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๕.

รีดเดอร์สไดเจสต์. ฐานโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท รีดเดอร์สได
เจสต์ ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๕.

ลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง. เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า พลังภูดินฟ้าประชาเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟอภัย จำกัด, ๒๕๔๖.

วศิน อินทสระ. สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
๒๕๔๒.

วารัญญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. จิตวิทยาพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม : โรงพิมพ์
มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

วารุ เฟิงส์วัสดี. **วิธีวิทยาการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๑.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. http://th.m.wikipedia.org/wiki/อุทกภัยในประเทศไทย_พ.ศ._๒๕๕๔. (๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔).

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. **หลักโภชนาการ**. กรุงเทพมหานคร : เกษมศรี ซี.พี., ๒๕๔๔.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. **หลักการตลาด**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธีระฟิล์ม, ๒๕๔๑.

สถาบันแพทย์แผนไทย. **ภูมิปัญญาไทย : อาหารสมุนไพร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส. **ปฐมสมโพธิกถา**. กรุงเทพมหานคร : สมใจการพิมพ์, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมานุกรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

สมใจ วิชัยดิษฐ. **กินเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๑.

สิริพันธ์ จุลกรังคะ. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธจริยาวัตร**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๑.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑.

ออมสิน ศิลพันธุ์. **เอกสารคำสอนรายวิชาโภชนศาสตร์ครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ฝ่ายผลิตเอกสารและตำรา สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๔๒.

อังฉรา ดลวิทยาคุณ. **พื้นฐานโภชนาการ (Basic Nutrition)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮ้าส์, ๒๕๕๐.

(๒) หนังสือแปล:

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาศภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

พระสารีบุตรมหาเถระ ชาวศรีลังกา รจนา. **คัมภีร์สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย (แปล) ภาค ๒**. อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ช. ๕ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๒.

พระอุปติสสเถระ รจนา. **วิมุตติมรรค**. พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ชุมมจิตโต) และคณะแปล.
พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๓๘.

แอนดรูว์ไวล์. **๘ สัปดาห์สู่สุขภาพยอดเยี่ยม (8 weeks to Optimum Health)**. แปลโดย อัสพร มี
สิงห์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งเฮาส์ แอนพลับลิชซิ่ง
จำกัด มหาชน, ๒๕๔๔.

(๑) วิทยานิพนธ์:

ครุณี สิงหเดช. “แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติกของพุทธศาสนิกชน : ศึกษา
เปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโสภณ”.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

บงกช จูฑะเดมิย์. “สปานิยม : กรณีศึกษาไทยสัปปายะ”. วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรสังคมวิทยาและ
มานุษยวิทยามหาบัณฑิต (มานุษยวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
๒๕๔๘.

พระพรชัย สุกกรมโม (ประสิทธิ์สุขสันต์). “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการ
พัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพิชิตย์ ปญญาวชิโร (เหมาเหมาดี). “มโนทัศน์เรื่องอาหารในพุทธปรัชญาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาปรีชา บุญศรีตัน. “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทาง
จริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”.
วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๔๐.

พระมหาไพโรจน์ โอภาโส (โสภณ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวัตรในพระไตรปิฎก”.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหามิตร ฐิตปญโญ (วันยาว). “ความรู้จักพอประมาณในพุทธศาสนากับหลักเศรษฐกิจในแนว
พระราชดำริ”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระสุชาติ สุชาติ (ทองมี). “ศึกษาเรื่องการบิณฑบาตในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระอุทัย มหาบุญโญ (ภิญโญ). “ศึกษาวิเคราะห์ทัศนะเรื่องอาหารในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

แม่ชีชัญญชิตา อินเลศ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตตามหลักสัปปายะของภิกษุณีตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

แม่ชีรัศมี บานเย็น. “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : นายบัณฑิต จิตต์เจริญ
- เกิด** : ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๗
- สถานที่เกิด** : เขาวราช อำเภอสามพันขวงศ์ พระนคร
- การศึกษา** : ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ. ๓) โรงเรียนวัดนวลนรดิศ (น.ด.)
ระดับอาชีวศึกษา วิทยาลัยพณิชยการพระนคร (พ.พ.) แผนกการขาย
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ม.ธ.)
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี วิชาเอกการบัญชี วิชาโทการตลาด
ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาชีวิตและความตาย)
- การงาน** : บริษัท ซิกเนติกส์ไทยแลนด์ จำกัด ตำแหน่ง Plant Accountant
บริษัท จอห์นสันแอนด์จอห์นสัน จำกัด ตำแหน่ง Cost Accountant
บริษัท ซิงเกอร์ไทยแลนด์ จำกัด ตำแหน่ง Financial Analyst
ปัจจุบัน ตำแหน่ง ผู้อำนวยการการบัญชีและการเงิน ให้บริษัทในเครือญาติ ๓
โรงงาน
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : ๑๐๘/๔๖ แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร