



วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม  
AN ANALYSIS OF BUDDHADHAMMA CONCERNING FOOD CONSUMPTION  
AS FOUND IN THE DHAMMA MEDICINE COMMUNITY

นางจงกช สุทธิไอสถ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๖



## วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

นางจงกช สุทธิไอสถ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analysis of Buddhhadhamma Concerning Food Consumption  
as Found in the Dhamma Medicine Community

Mrs. Jongkot Suttiosot

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2023

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(ผศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

ประธานกรรมการ

(พระวิสิทธิ์ จิตวิสิทธิ์, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.เทพประวิณ จันทรแรง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร.

ประธานกรรมการ

รศ. ดร.เทพประวิณ จันทรแรง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางจงกช สุทธิไอสถ)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนวิถีธรรม

**ผู้วิจัย** : นางจงกช สุทธิโอสถ

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระครูปริยัติเจติยานุรักษ์, ผศ. ดร., ป.ธ. ๔, พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา),  
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, พธ.บ. (ศาสนา). ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา),  
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali and Buddhism)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม ๒) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า

การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม ใช้หลักของ “อาหาร ๔” ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก โดยมีหัวใจสำคัญ คือ การดับตัณหาในกามคุณ ๕ ของการบริโภคที่ไม่มุ่งเสพของอร่อย ให้เน้นไปที่มีประโยชน์ รับประทานในปริมาณที่พอดี (โภชนะมัตตัญญูตา) ทานอย่างมีสติตามขั้นตอนของหลักอาหาร ๔ คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสังยุเจตนาหาร วิญญานอาหารและสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ยึดมั่นถือมั่นของกฎไตรลักษณ์ด้วยความเข้าใจและยินดี

การบริโภคอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรม สอนให้รู้จักเลือกอาหารไร้สารพิษให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายและสภาพอากาศ เน้นการบริโภคให้เกิดสมดุลร้อนเย็นตามสภาพธาตุร้อนธาตุเย็นของแต่ละคน โดยรู้วิธีปรุงที่รสไม่จัด เคี้ยวละเอียด ทานอาหารตามลำดับจากสิ่งที่ย่อยง่ายไปสู่การย่อยยากและประกอบด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องใช้ตามหลักโภชนาการของกองอนามัยโลกด้วย

จากการฝึกจิตอาสาให้บริโภคอาหารตามหลัก “อาหาร ๔” ของพระพุทธศาสนาจนสามารถแยก “อาหารที่ให้ผลต่อร่างกาย” และ “อาหารที่ให้ผลต่อจิตใจ” ได้มีการผสมกับวิชาแพทย์ทางเลือกดั้งเดิมในการขับพิษออกจากร่างกายของชาวเอเชียด้วยวิธีของยา ๙ เม็ด ผสมผสานกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกสิ่งที่กิน กินสิ่งที่ปลูกแบบพึ่งพาตัวเอง ทานพืช ใจดี สบายให้มีความสมดุลทางกายและใจ ฝึกเป็นคนเลี้ยงง่าย กินง่ายอยู่ง่าย หาอาหารที่ขึ้นเองตามธรรมชาติแบบคนวรรณะ ๙ ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เมื่อเลี้ยงตัวเองได้ ก็มีการเสียสละ แบ่งปันไปสู่มวลมนุษยชาติต่อไป

ผลการวิเคราะห์ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบ ความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมกับแนวแพทย์วิถีธรรมว่า การใช้ชีวิตด้วยปัจจัย ๔ โดยใช้ “อาหาร ๔” มาประกอบกันกับหลักอแปณกปฏิบัติ ๓ (สำรวมอินทรีย์ ทานแต่พอดี ทานอย่างมีสติ) ลักษณะสูตร ฤตะสูตร อาหารเรปฏิบัติสัญญา และสังคีติสูตร เข้ามาประยุกต์ในการบริโภค ใช้ปาณาติปาติสูตร (ทานมังสะวิรัติ) เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จากการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมาได้ ๗ ปีเป็นอย่างน้อย จะมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน, มีความผาสุก

**Thesis Title** : An Analysis of Buddhadhamma Concerning Food Consumption as Found in the Dhamma Medicine Community

**Researcher** : Mrs. Jongkot Suttiosot

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phrakrupariyathijethiyanuruksa, Asst. Prof. Dr., Pali IV, B.A. (Buddhist Psychology), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Assoc. Prof. Dr. Thepprawin Chanraeng, B.A. (Religions), B.A. (Thai Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali and Buddhism)

**Date of Graduation** : June 2, 2023

### **Abstract**

The aims of this investigation encompassed: 1) exploring food consumption aligned with Buddhist Principles, 2) scrutinizing the connection between food consumption and the Buddhist Dhamma Medicine theory, and 3) delineating the application of Buddhist principles in the food consumption patterns of the Dhamma Medicine Community. A combined approach of documentary and qualitative research was deployed, supplemented by comprehensive interviews and participant observation.

Food consumption according to the Buddhist Principles follows four steps of Buddhist Recipe Courses : Food, Sense contact, Intention and Mind that can be adjusted with pleasure for physical condition without attachment to it.

The findings suggest that food consumption, as guided by Buddhist principles, adheres to a four-step process delineated in Buddhist Recipe Courses: Food, Sense contact, Intention, and Mind. These stages can be modified to suit individual physical conditions, whilst preventing attachment.

An examination of food consumption in line with the Dhamma Medicine approach reveals a meticulous process. The initial step involves selecting non-toxic ingredients suitable for individual health and adjusting to prevailing climatic conditions. The focus is on achieving a balanced interplay of hot and cold elements within everyone. The process also entails moderate seasoning, thorough mastication, and sequential consumption based on ease of digestion. The diet contains essential nutrients required for human health in line with the dietary guidelines prescribed by the World Health Division.

An analysis of food consumption within the Dhamma Medicine Community involved educating community members and patients on distinguishing between “Food for physical body” and “Food for Spirituality,” utilizing the nine theoretical pills of Buddhist Dhamma Medicine. Participants were encouraged towards self-sufficiency – easy to care for, easy to eat, easy to live. The food sourced was preferably organically or naturally grown, embodying the nine virtues of Asian individuals. A vegetarian diet was promoted, devoid of meat, and combined with scientific understanding of the hot and cold characteristics of different food items. This approach was amalgamated with traditional alternative medicine to detoxify Asian bodies via nine methods. The philosophy of sufficiency economy was followed, emphasizing locally sourced food’s benefits, fostering community cohesion, and supporting a simple lifestyle. Upon reaching self-sufficiency, individuals were encouraged to continue sharing with the broader human community.

The research results highlight a clear alignment between food consumption according to Buddhist principles and the practices of the Buddhist Dhamma Medicine Community. This alignment incorporates living by the four factors derived from Buddha’s principles and following the four steps of the Buddhist Recipe Courses in food consumption. By integrating mindful eating, vegetarianism, thorough mastication, and other Sutra in Tripitaka, and maintaining this practice over at least seven years, individuals are predicted to achieve robust health, longevity, and overall well-being.



## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม” ครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากได้ไปค้นคว้าข้อมูลในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับปรับปรุงใหม่ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ก่อนอื่นผู้วิจัยขอกราบนอบน้อมระลึกมายังพระเมตตาจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นสยงอภิญาที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาและได้นำข้อมูลมาใช้อ้างอิง ทำให้ได้เข้าใจและซาบซึ้งในหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เราต้องพิจารณาทุกวัน

ขอกราบนมัสการมายังพระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, พระครูปริยัติเจติยานุรักษ์, ผศ. ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, ขอกราบขอบพระคุณ รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง กรรมการผู้คุมวิทยานิพนธ์ที่ได้เมตตาช่วยเหลือและตรวจแก้ไข และคณาจารย์ท่านอื่นๆ เช่น พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์, ดร. ผู้มีความกรุณาเอื้อเฟื้อมาเป็นประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา, ที่หมั่นให้กำลังใจในการเขียนบทความและให้เกียรติชาวแพทย์วิถีธรรมโดยได้ไปร่วมในการจัดกิจกรรมเรื่อง”อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ร่วมกับคณาจารย์ โดยมี พระวิสิทธิ์ จิตวิสิทธิ์, ผศ. ดร. มี รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, รศ. ดร.พูนชัย ปันนียะ ที่ได้กรุณาให้เกียรติไปร่วมงานสัมมนา ณ ชุมชนภูฟ้าพำนักของแพทย์วิถีธรรมซึ่งเป็นสถานที่ตั้งและเป็นแหล่งข้อมูลหลักของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เช่นกัน และคณาจารย์อื่นๆ เช่น ผศ. ดร.เยื้อง ปันนียงเพ็ชร, ดร.วิโรจน์ วิชัย ซึ่งมีส่วนร่วมให้คำแนะนำเพิ่มเติม ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเก็บข้อมูลวิจัยอีก ๓ ท่าน คือ ผศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง, ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร และ ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ ที่อนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล คำปรึกษาและแนะนำการสร้างเครื่องมือเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลงด้วยดี

ขอกราบนมัสการมายังพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำทางจิตวิญญาณของชุมชนโอศก ที่ได้กรุณาให้สัมมาทิฐิเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในมุมมองของท่าน และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมายังอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าได้นำวิธีการทานอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการเขียนวิทยานิพนธ์ และช่วยให้เกียรติในการอนุญาตให้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อที่ผู้วิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณรุ่นพี่ ป.เอกและ ป.โท และเพื่อน ๆ กัลยาณมิตรที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลมาทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณคนในครอบครัวทุกคนที่ให้ความสำคัญในการศึกษาและการทำงานวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด

ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยมีความตั้งใจให้ผู้ที่สนใจในเรื่องสุขภาพจากกรบริโภคอาหาร สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้ได้รับประโยชน์ หากมีคุณความดีและกุศลอันเกิดจากข้อมูลของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นเครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย และอธิษฐานแห่งความดีและกุศลครั้งนี้ก็ให้มีไปถึงครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณและเพื่อนๆทั้งหลายที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ด้วย และสุดท้ายขอขอบคุณมายังผู้เข้าค่ายทั้งที่เจ็บป่วยและไม่เจ็บป่วย ซึ่งได้อนุญาตให้ข้าพเจ้าได้ใช้ภาพและข้อมูลของท่านมาอ้างอิงเพื่อนำเสนอในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ความเอื้อเฟื้อของท่านครั้งนี้ขอให้ทุกท่านได้อธิษฐานโดยให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งขึ้นๆ เทอญ.

นางจงกช สุทธิไอสถ

๒ มิถุนายน ๒๕๖๖

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๔
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๒๖
<b>บทที่ ๒ การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม</b>	<b>๒๗</b>
๒.๑ ความหมายของอาหารตามหลักพุทธธรรม	๒๗
๒.๒ ประเภทของอาหารตามหลักพระพุทธศาสนา	๒๘
๒.๒.๑ อาหารที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์	๒๘
๒.๒.๒ อาหารสมดุลทำให้มีโรคพบน้อย	๒๘
๒.๒.๓ อาหารที่ไม่เปียดเบียนสัตว์	๒๙
๒.๒.๔ อาหารที่ทำให้อายุยืนหรืออายุสั้น	๓๐
๒.๓ การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม	๓๐
๒.๓.๑ กวฬิงการาหาร	๓๑
๒.๓.๒ ผัสสาหาร	๓๒

๒.๓.๓ มโนสำนึกเจตนาอาหาร	๓๓
๒.๓.๔ วิญญาณอาหาร	๓๔
๒.๔ รูปแบบของการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม	๓๖
๒.๔.๑ พิจารณาหลักอแปณกปฏิบัติ ๓	๓๗
๒.๔.๒ พิจารณาการฝึกกินอาหารวันละมื้อ	๔๐
๒.๔.๓ พิจารณาหลักอวิชชาสูตร	๔๑
๒.๔.๔ พิจารณาหลักภุตสูตร	๔๒
๒.๔.๕ พิจารณาหลักอภิญญาปหานสูตร	๔๔
๒.๔.๖ พิจารณาเรื่องปาณาติปาติสูตร	๔๔
๒.๔.๗ พิจารณาด้วยสติสุปฏิตสูตร	๔๔
๒.๔.๘ พิจารณาด้วยสัมมปปธานสูตร	๔๕
๒.๔.๙ พิจารณาด้วยผาสุกวิหารธรรม	๔๕
<b>บทที่ ๓ การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม</b>	<b>๔๗</b>
๓.๑ บริบทของแพทย์วิถีธรรม	๔๗
๓.๑.๑ ที่มาของแพทย์วิถีธรรม	๔๗
๓.๑.๒ พัฒนาการของการแพทย์วิถีธรรม	๕๐
๓.๑.๓ กิจกรรมช่วยเหลือสังคม	๕๑
๓.๑.๔ ผลงานเผยแพร่สื่อสิ่งพิมพ์และวีดิทัศน์	๕๑
๓.๑.๕ การจัดค่ายอบรมให้ความรู้	๕๒
๓.๒ ความหมายของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม	๕๓
๓.๓ ประเภทของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม	๖๑
๓.๔ รูปแบบการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมของชุมชนแพทย์วิถีธรรม	๖๕
๓.๔.๑ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย ที่มีประสิทธิภาพ ๓๐%	๖๕
๓.๔.๒ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ (นามธรรม)	๗๕
<b>บทที่ ๔ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม</b>	<b>๘๖</b>
๔.๑ วิเคราะห์การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม	๘๖
๔.๑.๒ วิเคราะห์อาหารคือผัสสะ	๘๗
๔.๑.๓ วิเคราะห์มโนสำนึกเจตนาในการบริโภค	๘๗
๔.๑.๔ วิเคราะห์วิญญาณอาหาร	๘๘
๔.๒ วิเคราะห์การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม	๘๙

	ณ
๔.๒.๑ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพกาย	๘๙
๔.๒.๒ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพใจ	๙๐
๔.๓ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม	๙๑
๔.๓.๑ วิเคราะห์ประโยชน์ของการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรม	๙๑
๔.๓.๒ วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคของการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรม	๙๒
๔.๓.๓ วิเคราะห์หลักทั่วไปในการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรม	๙๓
๔.๓.๔ วิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม กับ แนวแพทย์วิถีธรรม	๙๓
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๙๖</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๖
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๙๙
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๐
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๐๐
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๑๐๐
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๑๐๑
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๐๒</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๐๗</b>
ภาคผนวก ก. หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๐๘
ภาคผนวก ข. หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการ เขียนวิทยานิพนธ์	๑๑๕
ภาคผนวก ค. หนังสือขออนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญหรือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๑๖
ภาคผนวก ง. หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการ เขียนวิทยานิพนธ์	๑๑๘
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๔๓</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ : ลักษณะของร่างกายที่มีภาวะร้อนเย็นกับวิธีแก้ด้วยอาหาร	๖๔
ตารางที่ ๒ : ตัวชี้วัดความต่างระหว่างการบริโภคอาหารที่สมดุลกับไม่สมดุลของแพทย์วิถีธรรม	๖๕
ตารางที่ ๓ : การเปลี่ยนแปลงของจิตอาสาทางกายและใจจากอดีต ก่อนเข้าแพทย์วิถีธรรมและปัจจุบัน	๘๔
ตารางที่ ๔ : ความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม กับตามแนวแพทย์วิถีธรรม	๙๔

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๑ : แผนที่ของชุมชนแพทย์วิถีธรรม ณ.ภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่	๕
ภาพที่ ๒ : รูปตัวอย่างอาหารสูตร ๒ น้องพุทธ	๖๘
ภาพที่ ๓ : ผู้เชี่ยวชาญที่อนุญาตให้สัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับอาหารไร้สารพิษ ในการทำวิจัย (ดร. ใจเพชร กล้าจน)	๑๑๗
ภาพที่ ๔ : ภาพจิตอาสาผู้ให้สัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงทางกายและใจเมื่อเปรียบเทียบ ระหว่างอดีตและปัจจุบัน (จำนวน ๑๕ ท่าน)	๑๓๓

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙.

### ๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ	พระสุตตันตปิฎก		ภาษา
		ชื่อคัมภีร์	
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกั (ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
ส.สฟา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค (ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิตติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตะกะ (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน (ภาษาไทย)



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อะไรชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร<sup>๑</sup> จาก สามเณรปัญหา ซึ่งมนุษย์ทุกชีวิตไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ถ้าขาดอาหารและน้ำในเวลาที่เราต้องการเพื่อความอยู่รอด ดังนั้นเราจึงต้องมาเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นที่สุดอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต

ใน **สันตฎฐิติสูตร**<sup>๒</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ปัจจัย ๔ อย่างที่มีค่าน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ คือ ๑. บรรดาจิวร บังสุกุลจิวร(ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) ๒. บรรดาโภชนะ ปิณฑิยา โลโภชนะ (โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข้ง) ๓. บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) ๔. บรรดาการรักษาโรค บุติมุตตเภสัช (ยาตองน้ำมูตรเน่า) เป็นสิ่งจำเป็น ๔ อย่างที่ภิกษุ ซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยและหาได้ง่ายนี้ เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่งของภิกษุ พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า อะไรชื่อว่าหนึ่ง ที่ชื่อว่าหนึ่งคืออาหาร เพราะแม้แต่พระพุทธองค์ยังต้องฉันอาหารเพื่อประกอบกายฉันท์ คัมภีร์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๖ **ปุตตมังสสูตร** นั้น คือ **อาหาร ๔**<sup>๓</sup> ที่เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่มสัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่มสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด โดยเริ่มต้นจากการรู้เรื่อง **กวจิงการาหาร** คือ คำข้าวที่หยาบหรือละเอียด โดยการใช้น้ำ **กามคุณ ๕** เพื่อพิจารณาในการเลือก **ผัสสาหาร** (อาหาร คือผัสสะ) พิจารณา **เวทนา** ที่ผ่านประสาทรูปมาทางหู ตา จมูก ลิ้น สัมผัสและใจเวลาอาหารเข้ามากระทบ **มโนสังขาร** (อาหารคือมโนสังขาร) เพื่อพิจารณา **ตัณหา ๓** ของความชอบซึ่งที่เกิดขึ้นจากการบริโภค **วิญญาณอาหาร** (อาหารคือวิญญาณ) เพื่อพิจารณาการดับให้ไม่เหลือของตัณหาด้วย **วิราคะ** อันเกิดจากการติดยึด จากความอโรย.

<sup>๑</sup> ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๔/๕.

<sup>๒</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

<sup>๓</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗-๑๘.

## ความหมายของอาหาร<sup>๔</sup>

**อาหารในมุมมองด้านภาษา** ด้านภาษา อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งตรงกับคำว่า Food (ฟู้ด) ในภาษาอังกฤษความหมายว่า บางสิ่งบางอย่างที่มนุษย์และสัตว์กิน/ หรือพืชดูดซับ/ เพื่อรักษาชีวิตของพวกมันและตรงกับคำว่า “อัลอ์ฎอิมะฮฺ” ในภาษาอาหรับโดยความหมายก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใช้รับประทานและสร้างเสริมพลังงานแก่ร่างกาย โดยมีความหมายครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ออกจาก พื้นดิน อาทิเช่น ผัก ผลไม้ และสัตว์ทุกชนิดที่อิสลามอนุมัติให้รับประทานถึงแม้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิตบนบก ในน้ำ หรือมีชีวิตได้ทั้งบนบก และในน้ำ

**อาหารในมุมมองนักวิชาการ** ด้านวิทยาศาสตร์การอาหาร (Food Science) และนักวิชาการด้านเทคโนโลยีอาหาร (Food Technology) มองว่า อาหาร คือ องค์ประกอบเชิงซ้อนของสารเคมี (Chemical Compound) ชนิดหนึ่งที่ประกอบเข้าด้วยกันของสารเคมีหลายๆอย่าง เช่น โปรตีน ไขมัน แป้ง และน้ำตาล เป็นต้น ฉะนั้น เมื่ออาหารเป็นสารเคมี ก็ย่อมมีผลต่อกระบวนการทางเคมีในร่างกายมนุษย์ (ช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร) หากร่างกายของมนุษย์รับอาหารในปริมาณที่มาก หรือน้อยเกินไป ย่อมจะนำมาสู่ปัญหาในเรื่องของปรับความสมดุลของร่างกายมนุษย์ ด้านโภชนาการศาสตร์/คหกรรมศาสตร์ (Nutrition) กล่าวว่า อาหารทุกชนิดล้วนมีสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ซึ่งมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย และอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในภาวะปกติ โดยอาหารอาจมีลักษณะในรูปของแข็งของเหลว หรือก๊าซ อย่างเช่น อากาศที่มนุษย์หายใจเข้าไป เลือด น้ำเกลือ และรวมไปถึงยาฉีดยาที่แพทย์จัดให้ผู้ที่มิร่างกายที่อยู่ในภาวะไม่ปกติก็นับเป็นอาหาร ด้านชีววิทยา (Biologist) มองว่าอาหาร คือ พลังงาน เคมีรูปแบบหนึ่งที่มีการหมุนเวียนของธาตุอาหารในระบบนิเวศ/การถ่ายทอดพลังงาน ซึ่งสิ่งมีชีวิตทุกชนิดไม่ว่าจะมีชีวิตหรือสิ้นชีวิต ล้วนถือได้ว่าเป็นแหล่งของพลังงานอาหารที่สำคัญของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในระบบนิเวศ อีกทั้งการหมุนเวียนของพลังงานนี้จะเป็นไปในทิศทางเดียวเสมอ กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนพลังงานโดยผู้ผลิตไปยังผู้บริโภค (Consumers)

**อาหารในมุมมองของศาสนาพุทธ** มองว่าอาหาร หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นปัจจัยอันนำมาซึ่งผล เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต โดยการกินอาหารของมนุษย์นี้ ถือได้ว่าเป็นเพียงการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เท่านั้น กล่าวคือ มนุษย์มีความทะยานอยากต้องการกินอาหาร แต่ในความต้องการที่จะกินอาหารนั้น มนุษย์โดยทั่วไปจะนึกคิดแต่เพียงว่าเอามา

---

<sup>๔</sup> สุพรรณิ ไชยอำพร และ วิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง, “แนวคิดว่าด้วยอาหาร..ความท้าทายต่อนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ”, วารสารพัฒนาสังคม, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๓): ๑๐๖-๑๐๗.

รับประทานแล้วก็ได้เสพรสอร่อย แต่หากว่าเรารับประทานอาหารเข้าไปจนอิ่มโดยไม่รู้ (อวิชชา) ตระหนักรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงนั้นอยู่ที่การได้คุณภาพของชีวิต กล่าวคือ กินอาหารเพื่อต้องการให้อาหารได้ไปบำรุงเลี้ยงร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อช่วยทำให้ร่างกายของมนุษย์มีความแข็งแรงเจริญเติบโตต่อไปได้ ย่อมจะส่งผลให้มนุษย์เกิดการพัฒนาจิตนิสัยที่ต้องการสนองความอยาก เสพรสอย่างเดียว และมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดได้นำมาสู่โทษแก่ร่างกาย อันมีผลต่อการทำลายคุณภาพชีวิตมากขึ้น เนื่องจากว่าความต้องการในการเสพรสอร่อยนั้นไม่ได้มีจุดหมายมาบรรจบกันอยู่ที่คุณภาพชีวิตซึ่งมีจุดหมายอยู่ที่ความเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ในขณะที่การกินอาหารเพียงเพื่อได้เสพรส กลับมีจุดหมายที่วิ่งวนอยู่ในตัวของมันเองโดยไม่รู้จบ (Infinity) กล่าวคือ การได้เสพรสอร่อยไปเรื่อยๆไม่รู้จบ จนกว่าจะเบื่อไปเองหรือกินไม่เข้า ก็ย่อมที่จะนำไปสู่ปัญหาเกิดโทษแก่ชีวิต กลายเป็นทำลายคุณภาพชีวิต กล่าวคือ ทำให้เกิดอาหารท้องอืด อาหารไม่ย่อยทำให้ท้องเสียหรือทำให้เกิดโรคอ้วน แล้วพาลเกิดโรคอย่างอื่น ๆ ตามมา ด้วยเหตุนี้ ลักษณะของการกินอาหารที่เน้นเพียงตอบสนองความต้องการของเสพรส ย่อมนำไปสู่จุดหมายหรือผลลัพธ์ที่เรียกว่า ทุกข์ ตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธนั่นเอง

ใน**จุฬามณีวงศ์สูตร**<sup>๔</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า การไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อย อายุยืนท่านได้กล่าวถึงเนื้อสัตว์ที่ท่านได้และไม่ควรทานเช่นเนื้อสัตว์ใหญ่จะมีพิษและมีบาปมากที่สุด ในทางเคมีพิษของอะตอมคาร์บอน กรดยูลิก กรดแลคติก กรดไขมันต่างๆ ที่อยู่ในเนื้อสัตว์มีตัวก่อพิษเยอะเยอะไปหมด นักโภชนาการหลายท่านยืนยันว่าการกินพืชอย่างเดียว เราสามารถกินถั่วซึ่งมีโปรตีนที่ดีแทนเนื้อสัตว์ได้ ชาวเผ่าฮันซา อยู่ที่ปากีสถาน เขาอายุเฉลี่ย ๑๑๐ ปี อายุยืนที่สุดในโลก เขาไม่กินเนื้อสัตว์เลย เขากินพืชและใช้เกลืออย่างเดียวในการปรุงอาหาร ส่วนชาวเอสกีโมอยู่ขั้วโลกเหนือ กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลักเพราะปลูกพืชไม่ได้ เขามีแต่น้ำแข็ง เขากินเนื้อสัตว์อย่างเดียวเลย มีอายุเฉลี่ย ๒๗ ปี ครึ่งตาย เป็นกลุ่มชนที่อายุสั้นที่สุดในโลก ตรงกับว่า การเบียดเบียน ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น ส่วนเมืองไทยเรา กินเนื้อบ้างกินผักบ้าง เฉลี่ยอายุ ๖๐-๗๐ ปีตาย เดียวนี้ก็ไม่ค่อยถึงแล้ว จะเป็นโรคเบาหวาน ความดัน ไขมัน โดยเฉพาะปัจจุบัน โรคไม่ติดเชื้อ เช่น มะเร็ง ไต หัวใจ สลัดชีวิตเป็นอันดับต้นๆของโลกเอาทีเดียว

**อาหารในมุมมองแพทย์วิถีธรรม** เป็นการใช้หลักยา ๙ เม็ดหรือการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล ๙ วิธี โดยการนำหลัก “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย” และ “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ” มาใช้ร่วมกับหลัก “อาหาร ๘” ในพระไตรปิฎก เน้นการทานอาหารมังสะวิรัต ทานพืช

<sup>๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐.

เป็นหลัก รสชาติจัด ทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายสู่การย่อยยาก รู้หลักการทำสมดุล โดยผ่านการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการจริงในชีวิตประจำวัน

นี่คือมุมมองของการบริโภคอาหารของศาสนาพุทธและของชุมชนแพทย์วิถีธรรม ซึ่งจะได้นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อเรียบเรียงออกมาเป็นแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

## ๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรมว่าเป็นอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยในเรื่องนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาการวิจัยครั้งนี้เป็นการหาข้อมูลในขอบเขตของการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม การบริโภคตามแนวแพทย์วิถีธรรม เพื่อนำไปวิเคราะห์การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมของชุมชนแพทย์วิถีธรรมที่มีผลต่อกายและใจของผู้ปฏิบัติจริง

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการนำข้อมูลด้านเอกสารที่อ้างอิงมาจาก

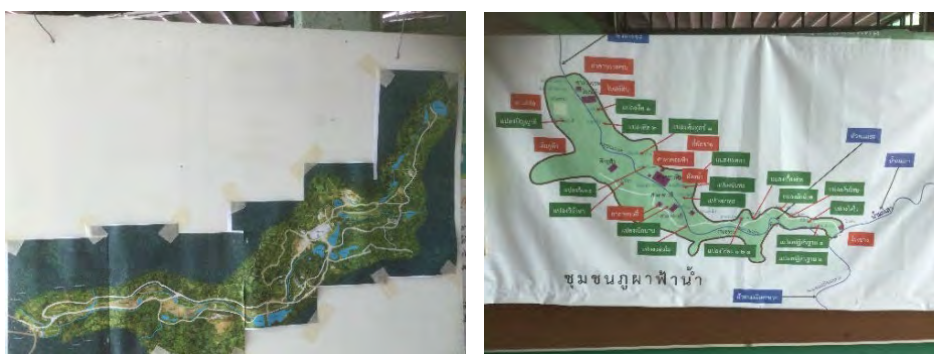
ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม โดยใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ใช้อ้างอิงจาก อรรถกถา ฎีกา หนังสือ/บทความในวารสาร/คุณานิพนธ์/วิทยานิพนธ์/งานวิจัย/สัมภาษณ์จิตอาสาในชุมชนแพทย์วิถีธรรมต่อการบริโภคอาหารจนสามารถบอกผลการปฏิบัติที่มีต่อกายและใจของแต่ละท่านได้

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาและวิเคราะห์ภาคเอกสารจากกลุ่มประชากรในชุมชนแพทย์วิถีธรรม โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ความอนุเคราะห์จากอาจารย์ ดร. ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักของชุมชนแพทย์วิถีธรรมซึ่งอาจารย์หมอเขียวได้กลั่นออกมาในรูปของทฤษฎียา ๙ เม็ดหรือวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ๙ วิธี กลุ่มที่ ๒ เป็นการวิจัยภาคสนามแบบคุณภาพเช่นกัน คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์พฤติกรรมและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยใช้จัดระยะเวลาก่อนเข้ามาอยู่ในชุมชน ขณะเข้ามาแล้ว และหลังจากเข้ามาแล้วจนถึงปัจจุบันจากผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน ๑๕ ท่านซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งหมด โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก(Key Information) แบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่



ภาพที่ ๑ : แผนที่ของชุมชนแพทย์วิถีธรรม ณ.ภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม หมายถึง การที่เรารับประทานอาหารโดยใช้หลักอาหาร ๔ คือ กวฬิงการอาหาร ผัสสาหาร มโนสัณฺญเจตนาหาร และ วิญญานอาหาร ในพระไตรปิฎกเท่านั้น

การบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม หมายถึง การทานอาหารโดยใช้แนวทางของแพทย์วิถีธรรม คือทานให้สมดุลร้อน-เย็นด้วยพืช ใจดี สบายเท่านั้น

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ เอกสาร/หนังสือ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เขียนหนังสือเรื่อง **สภาพการกินภายใต้ครอบงำ ของระบบเงินไข**<sup>๖</sup>ว่า มนุษย์ย่อมต้องการอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ การต้องการอาหารนี้ แสดงออกเป็นอาการอย่างหนึ่งเรียกว่าความหิว คือต้องการกิน ความหิวไม่ใช่สิ่งเดียวที่กำหนดบ่งชี้พฤติกรรมในการกิน มีตัวควบนี้คือตัณหา ตัวแรกที่เข้ามา คือความดิ้นรนในการปกป้องความมั่นคงถาวรของตัวตน หรือ ภาวตัณหา จะเห็นชัดตอนหิวมาก ร่างกายขาดอาหารมาก จะเป็นภาวะที่ร่างกายอยากจะได้มากิน ตัณหานี้จะก่อให้เกิดความกลัวตาย วิตกกังวล กระทบกระชวย หุนหุนรายเพิ่มเข้ามา ยิ่งตัณหาแรงเท่าใดอาการก็ยิ่งเป็นมากตามอัตรา ก็แสวงหาอาหารโดยมีตัณหาเป็นผู้บัญชาที่นี่ย่อมดำเนินไปได้อย่างรุนแรง ไม่คำนึงถึงความชอบธรรม ตัวที่ ๒ ที่เข้ามาคือ กามตัณหาหรือความกระหายอยากเสพเวทนาอันร่อย เข้ามาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการกิน ถ้าความหิวกำหนดฝ่ายเดียว พฤติกรรมก็จะเป็นไปในรูปหิวมาก ก็กินมาก อร่อยน้อยก็กินน้อย ตัณหาจะแทรกเข้ามาเสมอ ความหิวจะเอาอกเอาใจตัณหา โดยช่วยให้อร่อยขึ้น แต่ก็ช่วยได้บางส่วน ไม่อาจให้ความหิวกับความอร่อยเสมอกัน ผลในพฤติกรรมจึงปรากฏว่า บางทีหิวมากแต่ไม่อร่อย กินน้อยเกินไป บางทีหิวไม่มากแต่อร่อย กินมากเกินไปจนท้องอืด บางทีหิวน้อยไม่อร่อย ไม่ยอมกินเสียเลยก็มี การกินเป็นเหตุให้ร่างกายได้รับอาหารสนองความต้องการ แต่ไม่เป็นเงื่อนไขให้ตัณหาได้เสพรสอร่อยสนองความอยาก การกินด้วยปัญญา กินพอดี การที่คนต้องการคุณค่าและประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง ก็พึงเป็นอยู่ด้วยดี อย่างเกื้อกูล อย่างมีประโยชน์ ได้แก่สุขภาพ ความอยู่สบาย ความไม่มีโรค ความไม่มีปัญหา ความไม่เป็นภาระ ความคล่องแคล่วเกื้อกูลแก่การทำกิจเกื้อหนุนต่อการพัฒนาชีวิต

**ไพโรจน์ อรรถศีวร,** เขียนในหนังสือเรื่อง **กิน-อยู่ เพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า**<sup>๗</sup>ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการปลูกพืชไร้สารพิษว่า .๑) ได้อาหารไร้สารพิษที่มี

<sup>๖</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สภาพการกิน ภายใต้ครอบงำของระบบเงินไข”, หนังสือพุทธธรรมฉบับปรับขยาย เล่ม ๓ อารยธรรมวิถี, พิมพ์ครั้งที่ ๔๘, (กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์, ๒๕๖๐), หน้า ๙๙๓-๙๙๗.

<sup>๗</sup> ไพโรจน์ อรรถศีวร, **กิน-อยู่ เพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด), หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

คุณค่า มีปริมาณมากพอที่จะเลี้ยงคนในชุมชน (อโศก) เป็นตัวอย่างของเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อที่จะได้อยู่ทำงานสร้างสรรค์ให้แก่สังคม แก่ประเทศชาติและโลกได้มากที่สุด ๒) ได้กตัญญูต่อโลก ด้วยการรู้จักตอบแทน “พระแม่ธรณี” เบียดเบียนแผ่นดินน้อยลง จนถึงขั้นสร้างแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ ตอบแทน “พระแม่โพสพ” ด้วยการสืบทอดพันธุ์ข้าว ที่เป็นอาหารสำคัญและจำเป็นต่อชีวิต ตอบแทน “พระแม่คงคา” โดยประหยัดน้ำ ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า เพราะท่านได้สร้างปรากฏการณ์น้ำลงและน้ำขึ้นมา ได้ตอบแทน”พระพิรุณ”(ทำให้ฝนตกดี) ตอบแทน”พระพาย” (ทำให้อากาศดี) ๓) ได้เป็นตัวอย่างที่เข้าถึงลักษณะ ประโยชน์สูง-ประหยัดสุด แก่ผู้ที่สนใจเรื่อง “กลีกรรมธรรมชาติแบบพอเพียงอย่างยั่งยืนด้วยคุณธรรม” ๔) ได้ลดกิเลส ได้พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น เป็นโอกาสที่จะเพิ่มคุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ และจะส่งผลถึงชาติต่อไปทั้ง”วัตถุ (รูปธรรม)และใจ(นามธรรม)” ๕) เป็นพลาภิบาลด้านอาหาร โดยใช้อาหารในการสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย เพื่อรักษาและป้องกันโรค โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล เป็นการพึ่งตนเอง

**มหาตมะ คานธี,**(กรุณา กุศลาสัย-แปล), เขียนในหนังสือเรื่อง **กุญแจสู่สุขภาพ**<sup>๔</sup> ได้กล่าวเรื่องอาหารไว้ว่า “มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ถ้าปราศจากอากาศและน้ำ อาหารก็เป็นสิ่งที่ให้ธาตุบำรุงร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “อาหารคือชีวิต”ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ ๑.พืช ผัก ๒.เนื้อสัตว์ ๓. พืชผักและเนื้อสัตว์ผสมกัน ข้าพเจ้าชอบอาหารมังสวิรัต แต่ประสบการณ์สอนข้าพเจ้าว่า หากต้องการมีสุขภาพแข็งแรงควรดื่มน้ำนมและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนม ความคิดนี้แปลกแยกจากความคิดดั้งเดิมที่ข้าพเจ้าตัดนมออกจากอาหารเป็นเวลา ๖ ปี ช่วงนั้น ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรู้ว่าการปฏิเสธนมมีผลร้ายแต่ประการใด แต่ในปี ค.ศ ๑๙๑๗ เนื่องจากความเขลาของตัวเอง ข้าพเจ้าล้มป่วยลงด้วยโรคบิดอย่างแรง ผ่ายผอมจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก แต่ข้าพเจ้าก็ตั้งใจไม่ยอมรับประทานยาและดื่มนมหรือนมที่ไม่มีไขมัน ข้าพเจ้าไม่สามารถฟื้นฟูร่างกายของตน ทั้งไม่มีกำลังพอที่จะลุกออกจากเตียงไปได้ ข้าพเจ้าได้ตั้งปณิธานว่าจะไม่ดื่มนม เพื่อนที่เป็นหมออ้างว่า ข้าพเจ้าตั้งว่าจะไม่ดื่มนมวัวและนมควายนั่น ทำไม่ไม่ลองดื่มนมแพะแทนเล่า ภรรยาข้าพเจ้าสนับสนุนคำพูดของหมอจนข้าพเจ้าต้องยอมแพ้ พูดจริงๆแล้วเมื่อตั้งปณิธานว่าจะไม่ดื่มนม นมทุกชนิดก็ควรจะเป็นของต้องห้ามทั้งสิ้น เพราะมีส่วนประกอบคล้ายกันต่างกันเฉพาะอัตราส่วนเท่านั้น ข้าพเจ้าผิดปณิธานกับตัวเอง อย่างไรก็ดี เมื่อข้าพเจ้ากลับมาดื่มน้ำนมแพะ ข้าพเจ้ารู้สึกราวกับมีชีวิตใหม่ ข้าพเจ้าฟื้นตัวอย่างรวดเร็วสามารถลุกจากเตียงได้ในเวลาไม่นาน ข้าพเจ้าจึงถูกบังคับให้ยอมรับในความจำเป็นที่จะต้องเพิ่มนมเข้าไปในรายการมังสวิรัต”

<sup>๔</sup> มหาตมะ คานธี, “กุญแจสู่สุขภาพ” แปลโดย กรุณา กุศลาสัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิมลลิมทิมทอง, ๒ มกราคม ๒๕๓๗), หน้า ๑๒-๑๔.

### ๑.๖.๒ บทความ/วารสาร

พระครูอนุกุลกัลยาณกิจ ดร., พระณัฐพงษ์ สิริสุวณโณ (จันทร์โร), ทิพย์วรรณจันทรา เขียนในบทความวิชาการเรื่อง การบริโภคมังสวิรัตินิพระพุทธานุศาสนาน่าว่า บทความนี้มุ่งศึกษาและวิพากษ์การบริโภคมังสวิรัตินิพระพุทธานุศาสนานายกับพระพุทธานุศาสนาเถรวาท การศึกษาพบว่าการกินอาหารของพืชและสัตว์ตามสัญญาตญาณการอยู่รอดและสืบเผ่าพันธุ์ ไม่ถือเป็นความขัดแย้งทางศีลธรรม เพราะไม่ถูกนำพฤติกรรมไป วัดค่าทางศีลธรรมแต่อย่างใด การบริโภคมังสวิรัตินิเป็นการพอกจิตให้บริสุทธิ์ มุ่งมหากรุณาต่อสัตว์ทั้งหมด พระพุทธานุศาสนานายปฏิบัติบริโภคเนื้อในหมู่พระสงฆ์โดยเด็ดขาด เพราะถือว่าการสนับสนุนให้เกิดการฆ่าสัตว์ไม่มีที่สิ้นสุด เชื่อว่าพืชเป็นสิ่งมีชีวิตวิญญาน การฆ่าพืชจึงเป็นการพรากชีวิตเหมือนการฆ่ามนุษย์และสัตว์ แต่เป็นบาปน้อยกว่ามหาหรณายจึงเลือกกินพืชที่มีอายุสั้น เห็นว่าเป็นการเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตน้อยที่สุด ฝ่ายพระพุทธานุศาสนาเถรวาทมองว่า การบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสิ่งทำได้ เนื่องจากกิริยาของการบริโภคกับการฆ่าเป็นกรรมคนละอย่างกัน แม้ในหมู่พระสงฆ์ก็สามารถบริโภคเนื้อได้ ภายใต้กรอบของการบริโภคเนื้อ ๓ ประการคือ ๑. เป็นเนื้อที่ภิกษุไม่ได้เห็น ๒. ไม่ได้ยินว่าเป็นเนื้อ ๓. ไม่ได้เกิดความสงสัยว่าเนื้อนั้นมีคนฆ่าเพื่อตนพุทธานุศาสนาเถรวาทมองว่า การฆ่าพืชไม่เป็นบาป การมีข้อห้ามมิให้ภิกษุพรากของเขียว เป็นเหตุผลทางสังคมมากกว่าที่จะเป็นบาป ทางสายกลางของการบริโภค ฝ่ายเถรวาทมุ่งความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย บริโภคอาหารที่ชาวบ้านเห็นว่าสมควรและมีกำลังจัดถวายได้ มองว่าจิตมนุษย์สามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ โดยไม่ขึ้นกับการบริโภคมังสวิรัตินิ หรือเนื้อสัตว์แต่อย่างใด

พระปลัดเสนา จินณสาโร (ชุมมิ่ง), สมบูรณ์ บุญโท, สวัสดิ์ อโณทัย เขียนบทความเรื่อง การบูรณาการการประยุกต์ใช้หลักสัตตโภชนงคินิพุทธานุศาสนานายในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ไทย<sup>๙๐</sup> ว่าอาหารที่พระสงฆ์ไทยบริโภคในปัจจุบันมีความหลากหลาย ในอาหารหลายชนิดมีสารปนเปื้อน เช่น ยาฆ่าแมลง สารเร่งเนื้อแดงในสุกร สารกันบูดในอาหาร อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารหลายครั้ง อาหารที่หวานจัด มันจัด เค็มจัด อาหารค้างคินิ อาหารหมักดอง เมื่อบริโภคอาหารเหล่านี้บ่อย ๆ สารเหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคหลายอย่างที่น่าสูการอาพาธ

<sup>๙๐</sup> พระครูอนุกุลกัลยาณกิจ วัดห้วยเจริญสุข, ดร., พระณัฐพงษ์ สิริสุวณโณ (จันทร์โร) จังหวัดสิงห์บุรีวัดวังตะวันตก, ทิพย์วรรณ จันทรา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, “การบริโภคมังสวิรัตินิพระพุทธานุศาสนา”, วารสารปัญญาปณิธาน, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๔๓-๕๖.

<sup>๙๑</sup> พระปลัดเสนา จินณสาโร (ชุมมิ่ง), สมบูรณ์ บุญโท, สวัสดิ์ อโณทัย, มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น “การบูรณาการการประยุกต์ใช้หลักสัตตโภชนงคินิพุทธานุศาสนานายในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ไทย”, วารสารมหาจุฬานาครทรรณ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒): ๔๑๖.



ของพระสงฆ์ไทย เช่น โรคกระษัย โรคเบาหวานโรคความดัน โรคไขมันพอกตับโรคไต โรคอ้วน เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเรื่องการฉันอาหารเอาไว้ในหลักโอวาทปาฏิโมกข์ เรื่อง การรู้จักพอประมาณ ในการบริโภคอาหาร (โภชนา มตตณฺฏตา) การบริโภคต้องไม่ให้อึดจนเกินไป เพราะจะทำให้ง่วงนอน ทำให้เกียจคร้าน หลักการบริโภคอาหาร ก่อนอึดท้อง ให้เพื่อไว้สำหรับดื่ม น้ำด้วย นอกจากนี้ การบริโภคหรือฉันอาหาร พระสงฆ์ต้องพิจารณาก่อนลงมือฉันอาหารด้วยบทพิจารณาที่เรียกว่า ดังขณิกปัจจเวกขณวิธึ เป็นบทพิจารณาการบริโภคของพระสงฆ์นั้นเพื่อกำจัดความหิว เพราะความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง การบริโภคของพระสงฆ์นั้น เพื่อให้การประพฤติพรหมจรรย์เป็นไปโดยไม่มีปัญหาการกำหนดให้พระสงฆ์ฉันอาหารเพียงหนึ่ง-สองมื้อต่อวัน จึงเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการการบริโภคสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ เช่น ภาชนะที่ใช้ เช่น บาตร ต้องล้าง เช็ดให้แห้งแล้วนำไปผึ่งแดด สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายที่พระสงฆ์ไทยต้องดูแลเอาใจใส่เป็นประจำ

พระบุญเพ็ง ปมุตโต, พระครูธรรมธศศิริวัฒน์ สิริวฑฒโน, นคร จันทราช เขียนในบทความงานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท<sup>๑๑</sup>ว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละวันสำหรับพระพุทธศาสนาถือว่าอาหารนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถบำบัดความหิวได้โดยความหิวถือว่าเป็นภัยชนิดหนึ่ง แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้พระองค์ก็ทรงแสวงหาทางตรัสรู้ธรรมทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาโดยที่พระพุทธองค์ทรงอดพระกระยาหารจนพระวรกายของพระองค์คืออดโรยทำให้พระองค์ทรงประจักษ์ด้วยพระองค์เองว่าไม่ใช่ทางที่จะทำให้ตรัสรู้ได้ การตรัสรู้จะต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ จึงหวนกลับมาเสวยพระกระยาหารและปฏิบัติตามหลักทางสายกลางที่เรียกว่า “หลักมัชฌิมาปฏิปทา” จึงทำให้พระพุทธองค์ประสบความสำเร็จ ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จากเรื่องเล่าที่ปรากฏในการแสวงหาโมกขธรรมของพระโพธิสัตว์ สะท้อนให้เห็นว่าอาหารมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย แต่อีกนัยหนึ่งพบว่าอาหารกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุธรรม เพราะในตัวของอาหารเองมีคุณค่าทางธรรมบางประการที่มรรควิธีหรือเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการบรรลุธรรมได้ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลัก “อาหาเรปฏิกูลสัญญา” คือ การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร นั้นเอง

<sup>๑๑</sup> พระบุญเพ็ง ปมุตโต, พระครูธรรมธศศิริวัฒน์ สิริวฑฒโน, นคร จันทราช, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี, (๒๐ มีนาคม ๒๕๖๕): ๑๔๑-๑๔๓.

**พระครูวรดิตถ์ธรรมภรณ์, พระมหาสำรอง สณฺญโต และประยูร แสงใส,** เขียนบทความเรื่อง **การบริโภคน้ำจืด ๔ ของพระสงฆ์ในปัจจุบัน**<sup>๑๒</sup>ว่า เป้าหมายการบริโภคน้ำจืดนั้น ท่านพระมหาภิกษุผู้เป็นพระเถระที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะการสำรวมตน มักน้อยสันโดษ ท่านจึงมีบริวารและลูกศิษย์มาก ท่านมักแนะนำเพื่อนสหธรรมิกในธรรมที่สำคัญๆ อย่างเรื่องการศึกษาอาหาร ที่ได้แสวงหามาด้วยความเคารพในการบิณฑบาต สอนให้ตระหนักถึงคุณค่าอาหารด้วยการพิจารณาอย่างละเอียด ถี่ถ้วน บรรเทา ความมัวเมา ด้วยความตระหนักว่าการบริโภคน้ำจืดที่ยังมีกิเลสอยู่นั้นเป็นหนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า “อาวุโส เราเป็นหนี้ บริโภคก้อนข้าวของราษฎรถึงหนึ่งสัปดาห์ วันที่ ๘ พระอรหันต์ตผลจึงปรากฏขึ้น” การบริโภคน้ำจืดในสถานะบุคคลที่ยังเป็นปุถุชนถือว่ายังมีใช้ทักษิณบุคคล ผู้ซึ่งเป็นเนื่ออายุของโลก คือ ทรงไว้ซึ่งคุณธรรมความดีงามที่ทำให้เป็นทักษิณบุคคลจริงๆ การบริโภคน้ำจืดถือว่ายังไม่มีสิทธิสมบูรณ์ที่จะรับทักษิณาของชาวโลกมาบริโภค เช่น พระภิกษุสามเณร แม้จะมีความประพฤติดีงาม เป็นผู้มีศีล และตั้งใจปฏิบัติธรรม แต่ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ การที่ภิกษุสามเณรนั้นรับอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านมาฉัน ท่านถือว่าเป็นการบริโภคน้ำจืดเป็นหนี้ คือ เป็นหนี้ต่อชาวโลก<sup>๑๓</sup>

**จินดา หวังวรงค์, สำเนียง เลื่อมใส** เขียนงานวิจัยในบทความเรื่อง **แนวทางพุทธวิธีอาหารปลอดภัยที่ยั่งยืนด้วยสัมมาอาชีวะสำหรับสังคมไทย**<sup>๑๔</sup> ว่า เป็นแนวทางการจัดการให้เกิดอาหารปลอดภัยทางกายและทางใจด้วยการมีสัมมาอาชีวะของผู้ประกอบการอาหาร ผู้บริโภค และเจ้าหน้าที่รัฐ ทำหน้าที่ถูกต้องตามบทบาทของตน ไม่เบียดเบียน ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อส่วนตนและส่วนรวม ด้วยหลักการ ๑. ธรรมนำทำ มีความรู้ถูกต้องในอาหารปลอดภัย วิถีธรรมชาติ หน้าที่ของตน และวิธีการปฏิบัติ ๒. ทำในธรรม ทุกขั้นตอนอยู่ในสัมมาอาชีวะและเครือข่ายกัลยาณมิตร ๓. ทำด้วยธรรม เจ้าหน้าที่รัฐทำหน้าที่ด้วยธรรม ทุกเครือข่ายพร้อมเพรียงและเกื้อหนุนกันในการทำหน้าที่ มีเมตตา วินัย แบ่งปัน และมีวิริยะมุ่งมั่นในการกระทำการทำหน้าที่ด้วยสัมมาอาชีวะที่สังคมไทยพึงส่งเสริมยิ่ง คือ การไม่ค้าขายเนื้อสัตว์และยาพิษซึ่งเป็นมัจฉาอาชีวะในพระพุทธศาสนา โดยส่งเสริม การเกษตร การผลิต การบริโภคน้ำจืดมังสวิรัติและอาหารอินทรีย์ อันเป็นหนทางสำคัญที่จะนำไปสู่

<sup>๑๒</sup> พระครูวรดิตถ์ธรรมภรณ์, พระมหาสำรอง สณฺญโต และประยูร แสงใส, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น”, การบริโภคน้ำจืด ๔ ของพระสงฆ์ในปัจจุบัน” ในวารสาร *Journal of Modern Learning Development* ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓, (พฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๖๓): ๒๗๙.

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๒๒ : ๒๘๓.

<sup>๑๔</sup> จินดา หวังวรงค์, สำเนียง เลื่อมใส, “แนวทางพุทธวิธีอาหารปลอดภัยที่ยั่งยืนด้วยสัมมาอาชีวะสำหรับสังคมไทย”, *JGSR วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ ๑๔, ฉบับที่ ๑ (๒๐๑๘), (๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑): ๓๔-๓๕.

การมีอาหารปลอดภัย สรุปรูป เป้าหมายของอาหารปลอดภัย คือ ๑. กระบวนการที่ได้มาซึ่งอาหารจะต้องไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ๒. มีคุณค่าทางกายและทางใจ ซึ่งบุคคลพึงเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน แล้วไปช่วยทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ๓. เมื่อกลุ่มมีความมั่นคงแล้วค่อยไปขยายแนวร่วมเป็นเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่ออาหารปลอดภัย ครอบคลุมพื้นที่ของสังคมไทยต่อไป

**วิไลพร อุ้นเจ้าบ้าน, พระปลัดสมชาย ปโยโค, พระมหาทวี มหาปญโญ, และจำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์** เขียนงานวิจัยเรื่อง **การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนด้วยอปถนบกปฏิบัติ ๓**<sup>๑๕</sup> ผลการวิจัยพบว่า อปถนบกปฏิบัติ ๓ เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยเหตุแห่งความสิ้นอาสวะ มี ๓ ประการ คือ ๑. อินทรีย์สังวร การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความหลง พอใจ ยินดียินร้าย ในรูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ๒. โภชนมัตตัญญุตตา การรู้จักประมาณในการบริโภค อุบโภค ตามสมควร ๓. ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความดีน ขยันหมั่นเพียร มีสติอยู่เสมอ ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ มีความสำคัญทั้งระดับการใช้ในชีวิตประจำวัน จนถึงระดับปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง หลักอปถนบกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ๑. ใช้ตา หู ฟังในสิ่งที่เป็นประโยชน์ นอนและตื่นตามนาฬิกาชีวิต ไม่ติดรสอาหาร ไม่หลงยินดีพอใจ ไม่โกรธหงุดหงิด มีความละเอียดซุกซิบ ๒. กิน ใช้ปัจจัย ๔ พอประมาณ ไม่มากไม่น้อยเกิน พิจารณาประโยชน์ โทษของอาหารเครื่องบริโภคและอุบโภค ไม่ใช่ฟุ่มเฟือย พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ๓ มีสติ ตื่นตัว ขยันหมั่นเพียรในการทำความดี การงานอาชีพ มีจิตอาสาช่วยเหลืองานของส่วนรวม ผลจากการปฏิบัติ ทำให้มีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตที่ดีมีครอบครัว สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง สามารถแก้ปัญหาให้ตนเองและสังคมส่วนรวม สามารถสรุปเป็นแนวการปฏิบัติและผลการปฏิบัติตามอปถนบกปฏิบัติของบุคคลได้

**นนทวัฒน์ ปริดาภัทรพงษ์** เขียนบทความเรื่อง **การสังเคราะห์การเสริมสร้างพฤติกรรม การบริโภคอาหารแนวพุทธ**<sup>๑๖</sup> ว่า การบริโภคอาหารของมนุษย์มีการพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ดังรูปแบบของ SCVS Eating Model S = Subsistence คือ พฤติกรรมการกินเพื่อการดำรงชีพ C = Congruity คือ พฤติกรรมการกินเพื่อความเหมาะสม V = Value cultivation คือ พฤติกรรมการกินเพื่อเพิ่มคุณค่า S = Sense contemplation คือ พฤติกรรมการกินเพื่อการ

<sup>๑๕</sup> วิไลพร อุ้นเจ้าบ้าน, พระปลัดสมชาย ปโยโค, พระมหาทวี มหาปญโญ, และ จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์, “การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนด้วยอปถนบกปฏิบัติ ๓”, ในวารสารสันติศึกษา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒) : ๖๓.

<sup>๑๖</sup> นนนทวัฒน์ ปริดาภัทรพงษ์, “การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๔๙-๕๑.

พิจารณาทางจิต การเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามแนวพุทธ ควรมีความรู้ในการคัดสรร ด้วยการพิจารณาและฝึกฝนใน ๒ มิติทั้งทาง กายภาพและจิตใจ เรียกว่า SCVS Eating Model โดยมี ศูนย์กลางของมิติตามคิดในการบริโภคอาหารที่ไม่ใช่เพื่อกายภาพ แต่ยังเป็นกรอบครอบคลุมถึงปัญญา ทางจิต ที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจและสังคมได้ การนำ SCVS Eating Model มา ใช้ประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธได้ ดังนั้น S = Subsistence คือ ชีวิตจะดำรงอยู่ได้เพราะอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้าง ภูมิคุ้มกันจากโรคร้าย การเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค ด้วยการมองเห็น คุณประโยชน์ ของสารอาหารมากกว่าารูปลักษณ์ วัตถุดิบราคาแพงและกระแสแห่งการนิยมตาม โฆษณา

**ล้าภู เปรมจิตร, ลิปิกร มาแก้ว** เขียนบทความเรื่อง **การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะ สำหรับผู้สูงอายุ**<sup>๑๗</sup>ว่าการบริโภคอาหารแนวทางพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ เป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ บริโภคให้มีความพอดีกับร่างกายในปริมาณที่ถูกจำกัด เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า รสชาติหรือกลิ่นสีที่แต่งอาหารให้ดึงดูดใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับ อาหารสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพราะผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกายเสื่อมลง ตามธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม สถิติปัญญามีความผิดปกติของ ระบบประสาท สัมผัส การมองเห็น ได้ยิน รับรส การบดเคี้ยว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญ เรื่องอาหาร การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อสุขภาพ โดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผลในด้านโภชนาการต่อร่างกาย ได้แก่ อาหารและการบริโภคของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยใช้หลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสบาย, อาหารสัปปายะ) คืออาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และรู้จักประมาณในการบริโภค การใช้ปัญญาในการพิจารณาอาหาร ขนาดและปริมาณ พอเหมาะแก่วัย เป็นอาหารถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อร่างกาย จะช่วยสนับสนุนส่งเสริมต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุ

**ธีรวิธ วราธรไพบูลย์** เขียนบทความเรื่อง **พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับ อาหารเพื่อสุขภาพ**<sup>๑๘</sup>ว่าการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุนั้นชนิดอาหารถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุดใน

<sup>๑๗</sup> ล้าภู เปรมจิตร, “การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ”, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ลิปิกร มาแก้ว : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, วารสารปรัชญา อาศรม, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑, (๒๕๖๔) : ๕๒.

<sup>๑๘</sup> ธีรวิธ วราธรไพบูลย์, “พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ”, วารสาร ปัญญาภิวัฒน์ Vol 5. No 2, (January – June 2014) : ๒๕๕

ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น จึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารเสริมตามมา และในอีกมุมหนึ่งก็จะมีกลุ่มที่บริโภคอาหารตามค่านิยมโดยมีส่วนประกอบอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไขมัน นม และเนย บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมากเช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็หลายอย่าง มีสารอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ ปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่ต้องใช้พลังงานจากสารอาหารจึงจะมีสุขภาพดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้นในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น อาหารเสริม ผัก และผลไม้ โดยรับบริการหรือเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อที่ทำให้ผู้บริโภคมีความสะดวกสบายมากที่สุด

**สุชาติ บุษย์ชฎานนท์** เขียนในบทความเรื่อง **การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม**<sup>๑๔</sup>ว่า การแข่งขันตามกระแสบริโภคนิยมทำให้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งมอมเมาตัวตนโดยมุ่งตอบสนองความต้องการของตนด้วย ”กิน” ”กาม” และ”เกียรติ” สำหรับผู้ที่ตกเป็นทาสวัตถุนิยมทำให้เกิดการบริโภคในรูปแบบกินทิ้งกินขว้าง ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ผู้คนไร้หัวใจมีการเบียดเบียนกัน (สมภาร พรหมทา, ๒๕๓๘) มีการแข่งขันแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่เพื่อผลิตและบริโภคปราศจากหลักจริยธรรมในยุคบริโภคนิยมพระพุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมในการบริโภคให้เป็นไปตามประโยชน์และความจำเป็นของสิ่งนั้นว่ามีคุณค่าต่อการใช้สอย (Use Value) ส่วนคุณค่าเทียมคือไม่เป็นประโยชน์และไม่มีความจำเป็นหรือเกินความจำเป็น การบริโภคตามหลักของทางสายกลางทำให้ไม่ติดอยู่กับรูปเสียง กลิ่น รส ค่านิยม หรือกระแสนิยมของสังคม ไม่ตระหนักรุนเกินไป และไม่สُرุ่ยสُر่ายฟุ่มเฟือยจนเกินขอบเขต โดยให้ยึดหลักความพอดีสอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจ การรู้จักแยกแยะสิ่งจำเป็นและไม่จำเป็นต่อชีวิตหลีกเลี่ยงทางหายนะเป็นอยู่อย่างเหมาะสมโดยมีปัญญาเป็นเครื่องนำทาง การบริโภคที่ผิด เช่น การใช้จ่ายเกินฐานะของตน หลงติดอยู่กับสิ่งยั่วยู่ทางกามารมณ์ การพนัน ยาเสพติดล้วนก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ผู้บริโภคจะต้องมี

<sup>๑๔</sup> สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม”, วารสารวณิฆฏองแหกรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๓) : ๖๕.

สติปัญญา มิใช่บริโภคเพื่อตอบสนองกิเลสตัณหา การใช้ ง่ายทรัพย์ควรใช้เท่าที่จำเป็น ถูกต้อง การรู้จักการครองตน ครองคน ครองงาน และครองสุข

**ศิวรักษ์ กิจชนะไพบุลย์** เขียนในบทความเรื่อง **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง**<sup>๒๐</sup>ว่า คนไทยมีแนวโน้มในการบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลเพิ่มมากขึ้น กินตามใจปากและเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีความทันสมัยมากขึ้น ทำให้การดำรงชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการบริโภคมีความสำคัญและส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ ร่างกายใช้อาหารในการดำรงชีวิต ให้พลังงานแก่ร่างกาย นำไปใช้ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายทำงานอย่างปกติ ถ้าทานอาหารถูกต้องและเหมาะสมโดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่เป็นวัยเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว และวัยรุ่นมีลักษณะสังคมและวัฒนธรรมเป็นกลุ่มตนเองอย่างเด่นชัด มีค่านิยมเฉพาะที่ยึดถือตามพฤติกรรมตามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การบริโภคของวัยรุ่นปัจจุบันนิยมอาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารว่าง ขนมขบเคี้ยวมากมายจากความสะดวกและรวดเร็วในการบริโภค มีการปรุงแต่งรสชาติที่หลากหลายและตรงกับความต้องการของผู้บริโภค รวมถึงการโฆษณาในรูปแบบต่างๆ ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทานอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดที่มาจากขนมขบเคี้ยว อาหารทอด กะทิ จากการพัฒนาวัฒนธรรมตะวันตกทเข้ามาแพร่หลายสู่ประเทศเราอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดกระแสการบริโภคอาหารจานด่วนขึ้นในวัยรุ่น จำเป็นต้องให้การบริการจัดหาหรือทำโครงการเกี่ยวข้องกับการบริโภคที่ถูกต้องเพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีต่อไป

**เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, และ บุญเลิศ วิจารณ์** เขียนบทความ **อภิปรายผลการวิจัยจากการศึกษาความสัมพันธ์ของคำเรียกชื่ออาหารกับความเชื่อของคนไทย ๔ ภาค**<sup>๒๑</sup>ว่า ความเชื่อด้านพุทธศาสนาแบบชาวบ้านปรากฏในคำเรียกชื่ออาหารในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ของไทย แต่ไม่พบลักษณะดังกล่าวในอาหารภาคเหนือและภาคกลาง อย่างไรก็ตามการที่ไม่พบไม่ได้หมายความว่าความเชื่อดังกล่าวไม่ปรากฏในภาคเหนือและภาคกลาง พิธีกรรมในความหมายของเปรตที่ชาวบ้านส่งอาหารไปให้ของแต่ละท้องถิ่นพบได้ทั่วทุกภาค ในภาคกลาง พบประเพณีภัทร

<sup>๒๐</sup> ศิวรักษ์ กิจชนะไพบุลย์, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง”, **พยาบาลสารปีที่ ๓๙**, ฉบับ (ก.ค.-ส.ค. ๒๕๕๕) : ๒๑-๒๒.

<sup>๒๑</sup> เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, และ บุญเลิศ วิจารณ์, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของคำเรียกชื่ออาหารกับความเชื่อของคนไทย ๔ ภาค”, **วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (เมษายน -มิถุนายน ๒๕๖๕): ๖๕.

บท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีประเพณีบุญข้าวสากหรือบุญข้าวสลาก ภาคเหนือ มีประเพณี สลากภัตหรือทานก๋วยสลาก ส่วนภาคใต้ มีประเพณีบุญเดือนสิบหรือสารทเดือนสิบ ส่วนความเชื่อ เรื่องความเป็นมงคลและความอัปมงคลนั้น พบได้ในวัฒนธรรมการรับประทานอาหารทุกภาคของ ประเทศเช่นกัน ประชาชนในภาคต่าง ๆ จะนำอาหารที่มีคุณภาพไปถวายพระ เช่น “ข้าวจี” ใน ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ข้าวที่นำมาถวายจะเป็นข้าวใหม่เนื่องจากมีรสชาติอร่อย และ เพื่อความเป็นสิริมงคล สอดคล้องกับ ที่กล่าวว่าคนไทยถิ่นอีสานมีความผูกพันกับวัดตั้งแต่เกิดจน เสียชีวิตนอกจากนี้ในภาคเหนือการทำบุญเนื่องในวันสำคัญทางพุทธศาสนานิยมถวาย “แกงฮังเล” เนื่องจากมีต้นทุนสูง หรือ “ต้ม” อาหารในภาคใต้ ที่มีที่มาจากประเพณีสารทเดือนสิบซึ่งเป็นประเพณี ตามความเชื่อในพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน แสดงให้เห็นว่าคนไทยมีความเชื่อเรื่องสิริมงคลเป็นพื้นฐาน

**พีรพร พงศ์พิพัฒน์พันธุ์** เขียนบทความเรื่อง **มังสวิรัตินพระพุทธานามหายาน<sup>๒๒</sup>** ได้ กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างอาหารเจและมังสวิรัตินไว้ว่า คำว่า“เจ”ในภาษาจีนมีความหมายทาง พุทธว่า“อุโบสถ”คำว่า“กินเจ”ตามความหมายที่แท้จริงคือการทานอาหารก่อนเที่ยงวัน ชาวพุทธใน ประเทศไทยถือ“อุโบสถศีล”หรือ“รักษาศีล ๘” จะไม่ทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ไม่กิน เนื้อสัตว์ด้วย จึงนิยมเรียก“การไม่กินเนื้อสัตว์” ไปรวมกับคำว่า“กินเจ” ซึ่งถือศีลไปด้วย ในปัจจุบันผู้ ที่ทานอาหาร ๓ มื้อ ไม่กินเนื้อสัตว์ก็เรียกว่า“กินเจ”คือ “คนกินเจ”ไม่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ ถือศีล บริสุทธิ์ สะอาด งดงามทั้งกาย วาจา ใจ เป็นการถือศีล ก็เรียกว่า“ถือศีลกินเจ” ตามร้านขาย“อาหาร เจ”จะเห็นตัวอักษรภาษาจีนคำนี้อ่านว่า“ใจ (เจ)”แปลว่า“ไม่มีของคาว”เขียน ด้วยสีแดงบนพื้นสี เหลืองเสมอ ในช่วงเทศกาล กินเจเดือน ๙ จะเห็นอักษรนี้เขียนบนผืนธงสีเหลืองปักอยู่ตามแผงขาย อาหารเจทั่วไป ชาวจีนถือว่าสีแดงเป็นสีแห่งสิริมงคลแห่งชีวิต สีเหลืองเป็นสีของ ผู้ทรงศีล ผู้ตั้งใจ บำเพ็ญตนให้บริสุทธิ์ ตัวอักษรนี้ยอมเป็นเครื่องเตือนสติ ให้ผู้ที่กินเจในช่วงเทศกาลกินเจ ๙ วัน ๙ คีน จะต้องปฏิบัติดังนี้ (๑) ทาน"อาหารเจ" (๒) งดอาหารรสจัด งดอาหารเผ็ด หวานมาก เปรี้ยวมาก เค็ม มาก (๓) รักษาศีลห้า (๔) รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ (๕) รักษาอารมณ์ (๖) ทำบุญทำทาน และ (๗) นุ่งขาว ห่มขาว เวลานี้มีชาวตะวันตกจำนวนมากทานมังสวิรัตินไม่ได้เพื่อจริยศาสตร์ แต่เพื่อสุขภาพ ขณะที่การ รับประทานอาหารของชาวตะวันออกเฉียง มีเป้าประสงค์ของพระ“โพธิสัตว์มรรค”

<sup>๒๒</sup> พีรพร พงศ์พิพัฒน์พันธุ์, “มังสวิรัตินพระพุทธานามหายาน”, บทความใน GotoKnow, มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๕๖) : ๖-๘.

**พจนีย์ ทรัพย์สมาน** เขียนบทความเรื่อง **แม่โครโปโอดิกส์...พลังแห่งชีวิต**<sup>๒๓</sup> กล่าวในบางตอนว่า อาหารแม่โครโปโอดิกส์ หรืออาหารชีวจิตเป็นอาหารที่ให้พลังชีวิต โดยแนวคิดนี้ไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้น มีบันทึกไว้โดยฮิปโปเครติสในศตวรรษที่ ๑๘ นายแพทย์ชาวเยอรมันชื่อคริสตอฟ ฮุปลันด์ ก็ได้แนะนำให้คนไข้ปฏิบัติตามหลักของแม่โครโปโอดิกส์ด้วย และต้นศตวรรษที่ ๑๙ นายแพทย์ชาวญี่ปุ่น ๒ คน คือ ดร. ซาเก็น อิชิซูกะ และ ดร.ยูมิกาซะ ซากุระซาวะ ได้นำหลักการของแม่โครโปโอดิกส์ เกี่ยวกับการใช้ข้าวที่ไม่ขัดสี ชุปมิโซะและสาหร่ายตลอดจนพืชในทะเลไปแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานแล้วหายจากโรคที่เป็นอยู่ ทั้งสองจึงได้ออกเดินทางไปบรรยายตามสถานที่ต่างๆทั่วโลกจนเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ปรัชญาที่เป็นรากฐานของแม่โครโปโอดิกส์ คือการรักษาคุณภาพด้วยความสัมพันธ์ระหว่างหยิน (yin) กับหยาง (yang) แบ่งอาหารออกเป็นอาหารให้ความร้อนกับอาหารให้ความเย็น หรืออาหารที่เป็นกรดกับอาหารที่เป็นด่าง ต้องรักษาความสมดุลในร่างกายหรือความร้อนกับความเย็น ตามหลักหยินหยาง เปรียบเหมือนกลางวันเป็นพระอาทิตย์ กลางคืนเป็นพระจันทร์ การเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยหยินและหยาง ก็คือการขยายและหดตัวของปอดกับหัวใจ กระจกและลำไส้ในระหว่างการย่อยอาหาร โภชนาการตามแนวทางนี้ทำให้อาหารมีสุขภาพสมบูรณ์ ได้รับทั้งโปรตีนจากถั่วธัญพืช คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ มีใยอาหาร (Dietary fiber) ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคที่เกิดจากลำไส้ใหญ่ เช่น โรคถุงตัน โรคมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

**สามารถ มั่งสัง** บทความพิเศษ : กินอยู่แบบพุทธ = การหยุดความทุกข์<sup>๒๔</sup>ว่าคำสอน ของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการกินมี ๑. โภชนสัปปายะ หมายถึงการกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ๒. โภชนเมตตัตถุญตา หมายถึงการรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่กินมากหรือน้อยเกินไป แต่ให้กินพอดีกับที่ร่างกายต้องการ ในปัจจุบัน ถึงแม้วิทยาการทางด้านโภชนาการจะเจริญก้าวหน้า แต่มีกลุ่มหนึ่งซึ่งมีจำนวนไม่น้อยเป็นทาสของการกิน จนเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยก่อนวัยอันควร เช่น โรคอ้วน อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการกินที่เกินพอดี ผสมกับมีโรคอ้วนทางพันธุกรรมอยู่ด้วยในบางราย ถ้ามาศึกษาและปฏิบัติตามธรรม ๒ ประการนี้ อาการเจ็บป่วยก็จะทุเลาลง ถ้าปฏิบัติตามก็สามารถป้องกันได้ในระดับหนึ่งสำหรับผู้ยังไม่ป่วย แม้แนวทางการดำเนินชีวิตทั่วไปเขาได้วางหลักในการกินการอยู่ไว้ค่อนข้างจะแยบยล ประกอบด้วย ๔ อ. ๑ ส.(๔ อ คือ ๑. อาหาร ๒.

<sup>๒๓</sup> พจนีย์ ทรัพย์สมาน, “แม่โครโปโอดิกส์...พลังแห่งชีวิต”, บทความวิชาการ, (อาจารย์ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มศว.ภาคใต้ จ.สงขลา, ๑๙๙๓) : ๔๔-๔๕

<sup>๒๔</sup> สามารถ มั่งสัง, “กินอยู่แบบพุทธ = การหยุดความทุกข์”, นิตยสารธรรมลีลา, ฉบับที่ ๑๔๓, (๖ พ.ย. ๒๕๕๕) : บทความพิเศษ.



อากาศ ๓. อารมณ์ ๔. ออกกำลังกาย ๑ ส. คือ สถานที่อยู่อาศัย) ก็ยังมีคนที่ยังไม่พร้อมปฏิบัติอีกมาก การมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากทุกข์ ทั้งทางกาย อันได้แก่ การเจ็บป่วย และทุกข์ใจ อันได้แก่ ความเดือดร้อนวุ่นวายไม่สงบ ทุกคนในสังคมจะต้องกินอย่างมีธรรม และอยู่อย่างมีธรรมโดยยึดหลักสันโดษ คือยินดีในสิ่งที่เป็นของตน และได้มาด้วยความชอบธรรม ก็จะช่วยให้อายุยืนยาว และไม่เดือดร้อน ทำให้การอยู่การกินมีค่า ทั้งแก่ตนเอง และสังคมโดยรวมได้

### ๑.๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์/ออนไลน์

ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์, ได้ให้สัมภาษณ์กล่าวอ้างถึง เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ มนุษย์ไม่ควรกินเนื้อสัตว์เพราะอะไร?<sup>๒๕</sup> เพราะ ๑. เหตุผลทางกายภาพ มนุษย์ไม่มีฟันหน้าที่แหลมคมเอาไว้ฉีกเนื้อ ไม่มีฟันกรามด้านหลังสำหรับบดอาหาร ลำไส้ของสัตว์กินเนื้อจะยาวเพียง ๓ เท่าของร่างกายเท่านั้น เพื่อขับถ่ายเนื้อที่เน่าเสียออกได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่มนุษย์เหมือนกับสัตว์กินหญ้าใบไม้และผลไม้ คือ มีลำไส้ยาวกว่าร่างกายถึง ๑๐-๑๒ เท่า เพราะพืชและผลไม้จะเน่าเสียช้ากว่า จึงผ่านการย่อยและดูดซึมเข้าผ่านลำไส้ได้ตามปกติไม่มีความจำเป็นต้องเร่งถ่ายออก ๒. ทำให้คนมีอายุยาวหรืออายุสั้นได้ ชาวฮันซา คือกลุ่มชนที่อยู่ทางตอนเหนือของประเทศอินเดียและปากีสถานซึ่งทานมังสวิรัตินี้จะมีอายุเฉลี่ยถึง ๑๑๐ ปี หรือมากกว่านั้น ในขณะที่ชาวเอสกิโม ซึ่งกินเนื้อสัตว์และไขมันเป็นประจำจะแก่เร็ว และมีอายุโดยเฉลี่ย ๒๗ ปีครึ่ง ๓. มีผลต่อบรรยากาศโลก ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา นักวิทยาศาสตร์ไทย ได้ให้สัมภาษณ์ปรากฏในหนังสือ “แท้จริงแล้วมนุษย์เป็นสัตว์กินพืช” เขียนโดย คุณชนาธิป วงศ์ธิกุล และบรรณาธิการโดย คุณศิริวรรณ เต็มผาติ ความบางตอนจากการสัมภาษณ์ น่าสนใจว่า “เราปลูกผักเยอะๆ เขาจะผลิตคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารให้กับเรา เพราะฉะนั้นเราทานผัก เราลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ แต่ถ้าเราทานเนื้อสัตว์ เราต้องเลี้ยงสัตว์ สัตว์จะเอาออกซิเจนไปใช้แล้ว คายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา แอมยังผลิตก๊าซมีเทนเยอะมาก ซึ่งไม่ได้ช่วยโลกของเราเลย แต่ทานผัก เราปลูกผักเยอะๆ โลกก็เย็นลง”.

สมณะโพธิรักษ์ แห่งสันติอโศก ได้กล่าวเรื่องการบริโภคอาหารไว้ว่า “ผู้ต่อความ อร่อย”ได้! อดทนต่อ“ความอยาก”ขึ้นมาได้มากเท่าใดก็เป็น“พระอาริยะ”มากขึ้นเท่านั้นๆ ยิ่งทนต่อ “โลภกิเลส”ในโลกได้หมดสิ้น ก็ยิ่งนั่นแหละคือ“พระอรหันต์” และท่านได้ให้ คำคมและสโลกธรรม ปี ๒๕๖๔<sup>๒๖</sup>ว่า “คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามานย์สร้างอาวุธ” (บุญนิยมทีวี ๖๔๑๑๑๓) ท่านได้

<sup>๒๕</sup> ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์, (๒๖ ต.ค. ๒๕๕๕), “เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ มนุษย์ไม่ควรจะกินเนื้อสัตว์ เพราะอะไร?”, ผู้จัดการ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://mgronline.com>, daily ณ บ้านพระอาทิตย์.

<sup>๒๖</sup> สมณะโพธิรักษ์, “คำคมและสโลกธรรม ปี ๒๕๖๔”, สันติอโศก, (กรุงเทพมหานคร: สื่อบุญนิยมทีวี) : ๖๔๑๑๑๓, ๖๕๐๒๐๖.

ปฏิบัติเป็นตัวอย่างโดยให้ชาวชุมชนปลูกอาหารที่สามารถนำไปทำ “ส้มตำ” ได้มีการปลูกตั้งแต่ ต้นมะละกอ, ต้นพริก, ต้นมะนาว ต้นมะเขือเทศ กระเทียม มะเขือเปาะ (บุญนิยมที่วี ๖๕๐๒๐๖) ตามสองข้างถนนในหมู่บ้าน “ราชธานีโอศก” ต.บุงไหม จ.อุบลราชธานี เพื่อให้ชาวบ้านแถบนั้น เข้ามาเก็บพืชผลไปทำอาหารได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องซื้อ ให้คนได้ทานอาหารไร้สารพิษที่ปลูกเองตามธรรมชาติ เป็นอาหารที่ไม่มีสารเคมีเจือปนเลย เป็นการช่วยชาวบ้านที่มีฐานะยากจนและทำตัวอย่างให้ดูเพื่อสามารถนำกลับไปทำเองได้ด้วย และที่ชุมชนบ้านราช นอกจากจะทำตลาดอารียะ ขายของราคาถูกต่ำกว่าทุน หรือแจกฟรีแล้ว จะมีตู้แบ่งปันอย่างสม่ำเสมอเพราะที่นั่น มีผลผลิตที่เหลือในแต่ละวันมากพอที่จะแจกได้ทุกวัน เป็นการช่วยเพื่อนมนุษย์โดยไม่หวังผลตอบแทน

#### ๑.๖.๔ งานวิจัย/คุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์

กมลาค ภูวนาธิพงค์ เขียนงานวิจัยในบทความเรื่อง **แนวทางปฏิบัติเพื่อการบริโภคแบบสายกลางในพระพุทธศาสนา**<sup>๒๗</sup> ตอนหนึ่งว่า หลักปฏิบัติทางสายกลางได้แก่หลักโภชนมัตตัญญูตาและหลักสันโดษ เป็นหลักปฏิบัติ ปาริสุทธิศีล ประกอบด้วย ๑) ปาฏิโมกข์ศีล ๒) อินทริยสังวรศีล ๓) อาชีวนปาริสุทธิศีล ๔) ปัจจัยสันนิสิตศีล ชาคริยานุโยค และสัปปริสธรรม ๗ โดยมีแนวทางปฏิบัติในการบริโภคอย่างมีสติรู้เท่าทันด้วยปัญญา ๔ ประการ คือ ๑) หลักการพิจารณาการแสวงหา ๒) หลักการพิจารณาในเวลาารับ ๓) หลักการพิจารณาในเวลาบริโภค ๔) หลักพิจารณาเป้าหมายในการบริโภคโดยคำนึงถึงประโยชน์ เป้าหมายในการบริโภคระหว่างบรรชิตและคฤหัสถ์แตกต่างกัน คือ ของบรรชิต เป็นการบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายเพื่อความสิ้นอาสวะ โดยอาศัยประโยชน์ ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) ประโยชน์ปัจจุบัน หรือ ทิฎฐธัมมิกัตถะ ๒) ประโยชน์ในเบื้องหน้า หรือ สัมปรายิกัตถะ ๓) ประโยชน์สูงสุด ส่วนคฤหัสถ์ถือการบริโภค ๒ ทางคือ ทางหนึ่งเป็นตัวตั้งความพุ่มเพื่อย พุงเพือ ปล่อยให้ตนเองเป็นทาสของวัตถุ อีกฝ่ายก็ตระหนี่จนเกินไปไม่ยอมใช้จ่าย ไม่ยอมแบ่งปันและให้ทานผู้อื่น ทางสายกลางคือการบริโภคด้วยปัญญา นำไปสู่การแสวงหาโดยสุจริต บริโภคแบบพอดี แบ่งปันโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำกับ เป็นหนทางที่นำไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่าของชีวิตและสามารถช่วยทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้

<sup>๒๗</sup> กมลาค ภูวนาธิพงค์, “แนวทางปฏิบัติเพื่อการบริโภคแบบสายกลางในพระพุทธศาสนา”, **คุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก-ข (บทคัดย่อ).

ภูเพียรธรรม กล้าจน เขียนงานวิจัยในบทคัดย่อเรื่อง **ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว**<sup>๒๘</sup> ว่าเป็นการศึกษาโดยผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา(Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ๑. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาพของคนไทยและคนลาว ๒. เพื่อทดลองภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารที่บูรณาการตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ๓. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาพ ศึกษและเก็บข้อมูลหลักจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่นกลุ่มสมณะหรือนักบวช พระภิกษุสงฆ์ นักปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีสุขภาพดีบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ผู้ประกอบอาชีพสาขาต่าง ๆ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและทั่วไป รวมถึงประชาชนทั่วไป ให้มีความสำคัญกับพฤติกรรมการเคี้ยวกวฬิงการาหารถึงขั้นของรูปแบบการฝึกฝนปฏิบัติธรรมอันเป็น “อริสีล อริจิต อริปัญญา” ๔. เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกายวาจาใจโดยการฝึกฝนร่วมกับการทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายไปสู่การย่อยยาก จะทำให้สามารถจัดปัญหาความร้อนที่มีในจิต มีสติในการพิจารณาการบริโภคอาหารได้ละเอียด ระบบการย่อยของร่างกายก็จะแข็งแรง ทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงอย่างยั่งยืนและเบิกบาน

บดีนทร์ จิตต์เจริญ เขียนในบทคัดย่อเรื่อง **การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**<sup>๒๙</sup>ว่า ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า หลักโภชนศาสตร์ในพระพุทธศาสนาใช้หลัก โภชนสัปปายะ ซึ่งมีหลักโภชนเมตต์ตัญญูตาและพระวินัยเกี่ยวกับอาหาร การแพทย์แผนปัจจุบันใช้หลักอาหารสมส่วนด้วยหลัก ๕ หมู่ และหลักของทางการแพทย์ทางเลือก ตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ใช้หลักอาหารสมดุลของ หยิน และหยางสอดคล้องกับธรรมชาติ ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้หลักอาหารสมดุลของธาตุทั้ง ๖ ในร่างกาย ในทุกศาสตร์ที่กล่าวมา มีความสอดคล้องกัน จึงสามารถนำมาบูรณาการ เข้าด้วยกันเป็นสุขภาพเกี่ยวกับโภชนสัปปายะทั้ง ๔ ด้าน คือ สุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม โดยมีตัววัดผลสุขภาพ ๕ ด้านคือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ลำบาก

<sup>๒๘</sup> ภูเพียรธรรม กล้าจน, “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการาหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”, **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**, (สาธานสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), หน้า ๕.

<sup>๒๙</sup> บดีนทร์ จิตต์เจริญ, “การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**, (๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐), หน้า ก.

กายน้อย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก สามารถใช้พิสูจน์การบูรณาการหลักโภชนาการสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ พิษยญาติการามวรวิหาร ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๓๐ คน กลุ่มทดลอง ๑๕ คนที่ใช้หลักโภชนาการสัปปายะ กลุ่มควบคุมจำนวน ๑๕ คนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามรูปแบบปกติของวัด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใช้หลักโภชนาการสัปปายะมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ เปรียบเทียบหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลองหนึ่งสัปดาห์ สรุปว่าสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้จริง

**พระธีรเดช ธีรปญฺโญ (ประเสริฐสังข์)**, สมเดช นามเกตุ, เจษฎา มูลยาพอ, พระสังฆราชญาณวโร เขียนงานวิจัยในบทคัดย่อเรื่อง **ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อ.หนองหาร จังหวัดอุดรธานี**<sup>๓๐</sup> ผลการวิจัยพบว่า ๑. พระสงฆ์ได้ปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยเป็นหลักเกณฑ์ ไม่ค่อยศึกษาหาความรู้หลักโภชนาการ เพื่อพิจารณาอาหารจนทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงคุณค่าของอาหารและความจำเป็นในการบริโภคได้ ๒. สภาพปัญหาโดยภาพรวม การฉันอาหารไม่ค่อยเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ ต้องฉันตามสภาพความเป็นจริงที่ได้รับอาหารจากการบิณฑบาต หรือผู้มีจิตศรัทธาถวายตามประเพณี หรือความเชื่อของบรรพบุรุษ อาจทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพของพระสงฆ์ ๓. พระสงฆ์ควรศึกษาการบริโภคอาหารตามอาหารหลัก ๕ หมู่ โภชนบัญญัติการบริโภคอาหารอย่างมีคุณธรรม การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างมีความพอประมาณ การใช้ความรู้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยที่คุณธรรมที่นำมาใช้นั้น เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิต เพื่อให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดโรคเกิดโทษต่อร่างกาย ไม่ทำให้เดือดร้อนทางด้านการเงิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม การเดินทางสายกลางหนทางแต่พอดี ตามหลักธรรมมีชฌิมาปฏิบัติในการฉันอาหาร เพื่อการดำรงชีพในสมณเพศในการปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งขึ้นไป

---

<sup>๓๐</sup> พระธีรเดช ธีรปญฺโญ (ประเสริฐสังข์), สมเดช นามเกตุ, เจษฎา มูลยาพอ, พระสังฆราชญาณวโร “ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อ.หนองหาร จังหวัดอุดรธานี”, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตล้านนา, ๒๕๖๐), หน้า บทคัดย่อ.

**พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตโต (มงคล)** เขียนงานวิจัยในเรื่อง **อาหารเร ปฏิกุลสัญญา**  
**กรรมฐาน : หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ**<sup>๓๑</sup> ท่านได้ศึกษาจากโภชนปฏิบัติของพระพุทธเจ้าว่าเสวย  
 อาหารโดยไม่มีอาการยึดติดในรสชาติ ไม่ทรงเสวยมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ทรงเสวยเพียงวันละมื้อ  
 เพื่อเป็นการสร้างความพอดีให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ส่วนในพระวินัยนั้นมีบทบัญญัติว่าด้วยการบริโภค  
 อาหารในหมวดเสขยวัตร เรียกว่า “**โภชนาปฏิสังยุต**” อาหาร ปฏิกุลสัญญาเป็นหนึ่งในสมถกรรม  
 ฐาน ๔๐ ประการ ซึ่งเป็นอุบายฝึกจิตให้สงบ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตา คำว่า  
 อาหาร ปฏิกุลสัญญา หมายถึงความกำหนดหมายความเป็นปฏิกุลในอาหารโดยกำหนดในอาการ  
 ต่างๆ ๑๐ ประการ คือ โดยการไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภค โดยที่อยู่ โดยหมักหมม โดยยังไม่  
 ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลังไหลออก และโดยเปื้อน นอกจากนี้ ยังพิจารณาความน่าเกลียดของ  
 อาหารที่รับประทานไปในหลายวิธี โดยกล่าวซ้ำๆว่า “ปฏิกุลัง” เมื่อทำเช่นนี้ สัญญาคือการกำหนดรู้  
 ถึงความน่าเกลียดเกี่ยวกับอาหาร คือคำข้าว ก็จะปรากฏชัดขึ้นเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน อานิสส  
 ของการเจริญอาหาร ปฏิกุลสัญญากรรมฐาน เบื้องต้นนั้นทำให้เกิดความผาสุกในร่างกาย ไม่ให้โรคที่  
 จะเกิดจากการกินอาหารในระดับที่สูงขึ้นไปนั้น ทำให้รู้แจ้งในรูปขันธ์ สามารถตัดตมหาในรส ไม่มี  
 ความยินดีในร่ายในอาหาร ไม่มีความอยากในรสที่พึงพอใจ ทำให้จิตใจสงบระงับ ไม่กระวนกระวาย  
 จิตย่อมเป็นสุข และพัฒนาจิตให้เข้าถึงพระนิพพาน

**จันทร์เพ็ญ ธรรมพร** เขียนในงานวิจัยเรื่อง **การศึกษาพืชสมุนไพรที่หอมพื้นบ้านใน**  
**จังหวัดสงขลาใช้รักษาโรคตับและการทดสอบฤทธิ์ของตำรับยาที่ได้คัดเลือกในการป้องกันความ**  
**เป็นพิษต่อตับที่ถูกเหนี่ยวนำด้วยพาราเซตามอลในหนูขาว**<sup>๓๒</sup> ได้มีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ  
 สมุนไพรของหอมพื้นบ้านในจังหวัดสงขลาในการรักษาโรคตับระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๗ และ  
 ทดสอบฤทธิ์ของยาที่ได้คัดเลือกมาใช้ในการป้องกันความเป็นพิษต่อตับที่ถูกเหนี่ยวนำด้วยพาราเซตา  
 มอลในหนูขาว ได้พบสมุนไพรจำนวน ๒๑ ตำรับจากสมุนไพร ๙๐ ชนิด ๗๘ สกุล ๔๕ วงศ์ วงศ์ที่พบ  
 มากที่สุด คือ Apiaceae รองลงมาคือ Fabaceae และ Phyllanthaceae ตามลำดับ ส่วนของพืชที่  
 นำมาใช้มากที่สุด คือ ส่วนใต้ดิน นำมาต้มดื่ม รสยาหลักที่มีสรรพคุณรักษาโรคตับได้ดีคือ รสขม ใช้

<sup>๓๑</sup> พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตโต (มงคล), “อาหารเร ปฏิกุลสัญญากรรมฐาน : หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), หน้า ก-ข.

<sup>๓๒</sup> จันทร์เพ็ญ ธรรมพร, “การศึกษาพืชสมุนไพรที่หอมพื้นบ้านในจังหวัดสงขลาใช้รักษาโรคตับและการทดสอบฤทธิ์ของตำรับยาที่ได้คัดเลือกในการป้องกันความเป็นพิษต่อตับที่ถูกเหนี่ยวนำด้วยพาราเซตามอลในหนูขาว”, วิทยานิพนธ์การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๕-๖.

ทดสอบในหนูขาวที่ถูกเหนี่ยวนำโดยพาราเซตามอลพบว่า สารสกัดตำราเพียงอย่างเดียวขนาด ๒๐๐ มก/กก. ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับชีวเคมีในเลือด ปริมาณรีดิวซ์กลูตาไรโอน ไม่แตกต่างจาก กลุ่มควบคุมและมาลอนไดอัลดีไฮด์ในตับลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แสดงว่าสารสกัดไม่มีผลต่อ การทำงานของตับ ไม่มีฤทธิ์ในการเพิ่มระดับกลูตาไรโอนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในร่างกาย ช่วยลดการเกิด ลิพิดเปอร์ออกไซด์ได้

**นคร จันทราช, พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, สิปปมังคล ป้องภา, เพ็ญพรรณ เพ็ญพลอย และณัฐสุภรณ์ เตียวเพชรภัสกร** เขียนในบทความเรื่อง **การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหา บริโศคนิยมของวัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี**<sup>๓๓</sup>ว่างานวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษามโนทัศน์เรื่องปัญหาบริโศคนิยมของ วัยรุ่นในปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษามโนทัศน์เรื่อง การบริโศคตามหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการ แก้ปัญหาบริโศคนิยมของวัยรุ่นจังหวัดอุบลราชธานี เก็บรวบรวม ข้อมูลโดยการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ความเห็นนิสิตนักเรียนจำนวน ๒๐ คน โดยวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า วัยรุ่นในสังคมไทยมี ค่านิยมเสพวัตถุนิยม มีความฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือยเกินวัย ทำให้เกิดปัญหาในสังคมไทยมี ๓ อย่างคือ ๑) วิกฤตด้านกายภาพ ๒) วิกฤตด้านจิตภาพ และ ๓) วิกฤตทางสังคม ตามหลักพุทธธรรมว่าด้วยเรื่อง ของการบริโศคมี ๒ อย่าง คือ ๑. ใช้ ๙ หลัก คือ ๑) หลักโยนิโสมนสิการ ๒) หลักอินทรีย์สังวร ๓)หลัก สติสัมปชัญญะ ๔) หลักโภชนมัตตัญญูตา ๕) หลักมัชฌิมาปฏิปทา ๖) หลักสันโดษ ๗) หลักคิหิสุข ๘) หลักวิวัฒนมุข ๙) หลักทิวฐิธัมมิกถัตประโยชน์ และ ๒.หลักพุทธธรรมที่ขัดแย้งการบริโศคตามหลัก พุทธศาสนามี ๓ หลัก คือ ๑) ตัณหา ๒) อกุศลมูล และ ๓) อบายมุข เมื่อได้ทดลองไปใช้หลักข้างต้นนี้ ที่อุบลราชธานีพบว่า วัยรุ่นมีความอดทน ขยันประหยัด รู้จักใช้จ่ายทรัพย์สินในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ใน ดำเนินชีวิตด้วยความพอดีและความพอเพียง

**สุภาพรณ์ กันยะตีบ,**เขียนในบทความเรื่อง **หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง**<sup>๓๔</sup>ว่า หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรม

<sup>๓๓</sup> นคร จันทราช, พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, สิปปมังคล ป้องภา, เพ็ญพรรณ เพ็ญพลอย และ ณัฐ สุภรณ์ เตียวเพชรภัสกร, “การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหา บริโศคนิยมของวัยรุ่น จังหวัด อุบลราชธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ก.

<sup>๓๔</sup> สุภาพรณ์ กันยะตีบ, “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุกรณีศึกษาสถานปฏิบัติ ธรรมแห่งหนึ่ง”, *วิทยานิพนธ์ สาขาการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐), หน้า ๑.

เพื่อดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ๑. การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี ๒. การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล ๓. การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎกโดยมีเป้าหมายหลัก คือ มุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้เป็นรูปแบบการจัดตั้งโครงการและกิจกรรมที่สนับสนุนการพัฒนาให้มีสัมมาทิฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ครอบงำด้วยหลักภavana ๔ คือ ๑. กายภavana ๒. สีสภavana ๓. จิตตภavana ๔. ปัญญาภavana เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ตั้งใจมาทำบุญและปฏิบัติธรรมโดยเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถีพุทธจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีในบั้นปลายแห่งชีวิต เมื่อประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ นั้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ ละกิเลสในใจตนให้เบาบาง ถ้านำไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามวิถีพุทธที่ยั่งยืน

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ได้จัดทำรายงานการวิจัยเรื่อง **“โครงการพัฒนาหลักเกณฑ์ในการจำแนกอาหารเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ”<sup>๓๔</sup>** ได้ผลสรุปของผู้บริหารองค์กรว่า ประเทศไทยประสบกับปัญหาภาวะโภชนาการไม่สมดุลมาเป็นระยะเวลายาวนาน ส่งผลต่อปัญหา สุขภาพของประชากรไทยที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อภาวะเศรษฐกิจและสังคม อุปสรรคที่สำคัญคือ การไม่สามารถจำแนกได้ว่าอาหารชนิดใดก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อ สุขภาพ ควรพัฒนาหลักเกณฑ์การจำแนกอาหารในการจัด กลุ่มอาหารตามระดับคุณค่าทางโภชนาการ ข้อมูลสามารถทำให้เข้าใจได้ง่าย ควรได้มีการทดสอบความสามารถในการจำแนกอาหารคัดเลือก ร่างเกณฑ์การจำแนกอาหารโดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มที่ควรมีการควบคุมการบริโภค ประกอบด้วยพลังงาน ไขมันรวม ไขมันอิ่มตัว โซเดียม น้ำตาล และโคเลสเตอรอล และ ๒)กลุ่มที่ควรส่งเสริมให้มีการบริโภค ประกอบด้วยโปรตีน โยอาหาร ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ ซี บี๑ และบี ๒ โดยเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารใน ๑ หน่วยบริโภค ต่อปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน มาตรการการจัดการอาหารในโรงเรียน บุรณาการเข้ากับ โปรแกรมคำนวณสารอาหารที่ได้มีการใช้กันทั่วไปในโรงเรียนสังกัด สพฐ. ทำคู่มือในการคัดเลือกขนมอาหารว่าง และเครื่องดื่มที่มีข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการเข้ามาจำหน่ายในโรงเรียน ควบคุมโฆษณา

<sup>๓๔</sup> สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (สสส) ทำรายงานสรุปบทเรียนผู้บริหารเรื่อง “โครงการพัฒนาหลักเกณฑ์ในการจำแนกอาหารเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ”, รายงานวิจัย, (นโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

อาหารที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก รวมถึงหาแนวทางในการดำเนินงานที่ก่อให้เกิดภาระแก่ผู้ปฏิบัติน้อยที่สุด และก่อผลกระทบต่อรายการเด็กน้อยที่สุด

ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล, ศิริวดี บุญมโหตรม, ขลิยา ใจเย็น อะฮิตะ, สิริกุล ความทรัพย์ อมรา เงินเจือ, นิลวรรณ ทุนคุ้มทอง, สกฤ ศิริกิจ, วรรษพา สุวรรณรัตน์, พรรณภัทร อินทฤทธิ, พีรพัฒน์ มั่งคั่ง, ธรรมศักดิ์ สงกา เขียนในรายงานการวิจัยเรื่อง โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหาร ของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี<sup>๓๖</sup>ว่าชุมชนบ้านเขาไม้แก้วมีพื้นที่เป็นป่าชุมชนที่สามารถเรียนรู้ด้านความหลากหลายทางชีวภาพ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สมาชิกชุมชนได้ใช้ประโยชน์จากป่าชุมชนแห่งนี้จากการสังสม ความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ และทักษะมาหลายชั่วอายุคนในการคัดเลือกและการใช้ประโยชน์จากพืชพรรณในป่า ใช้เป็นแหล่งพืชอาหารและพืชสมุนไพร เป็นความเชื่อมโยงระหว่าง คน ชุมชน ป่า และ สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติมีความสำคัญกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนเพราะเกิดจากวิถีทางวัฒนธรรมทั้งทางด้าน สังคม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพที่ยังคงอยู่โดยผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการสืบทอดต่อกันมา การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหาร ศึกษาบริบทชุมชน วิถีชีวิตความเป็นอยู่ การทำมาหากินเพื่อการบริโภคในชีวิตประจำวันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันด้วยการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้ว รวมถึงรูปแบบการจัดการอาหาร สร้างรายได้จากพืชเหล่านี้ การอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งพืชอาหารการพึ่งพาตนเอง การพอกิน พอกิน พอใช้ เหลือเก็บ และก่อให้เกิดรายได้ เป็นแนวทางในการเผยแพร่องค์ความรู้ในการจัดความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหาร และพืชสมุนไพรที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านเขาไม้แก้วให้แก่ชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียงและ ชุมชนอื่นที่สนใจต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

### ๑.๗.๑ รูปแบบการทำวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการเก็บข้อมูลภาคเอกสาร (Documentary Research) การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview)

---

<sup>๓๖</sup> ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล, ศิริวดี บุญมโหตรม, ขลิยา ใจเย็น อะฮิตะ, สิริกุล ความทรัพย์, อมรา เงินเจือ, นิลวรรณ ทุนคุ้มทอง, สกฤ ศิริกิจ, วรรษพา สุวรรณรัตน์, พรรณภัทร อินทฤทธิ, พีรพัฒน์ มั่งคั่ง, ธรรมศักดิ์ สงกา “โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหาร ของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี”, โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ (เงินอุดหนุนจากรัฐบาล) (ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒, สาขาเกษตรศาสตร์และชีววิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา), หน้า บทคัดย่อ.



และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม(Participant observation) วิธีการวิจัยดังกล่าวนี้ จะทำให้ผู้วิจัยได้ ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างครบถ้วน คือ ๑. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลัก พุทธธรรมในพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓. เพื่อ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

### ๑.๗.๒ กลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายโดยเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling) ทำ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จากประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จำนวน ๑ ท่าน คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน และสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จำนวน ๑๕ ท่าน ซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ (สัมภาษณ์เชิงคุณภาพในบทที่ ๓) ซึ่งกลุ่มประชากรผู้ให้ ข้อมูลในการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

### ๑.๗.๓ เครื่องมือการวิจัย

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ.๒๕๓๙ และข้อมูลทุติย ภูมิ(Secundary Source) คือ วรรณคดี ฎีกา หนังสือ/บทความวารสาร/ดุษฎี/วิทยานิพนธ์/งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ในครั้งนี้

ข้อมูลทุติยภูมิ กำหนดแบบสัมภาษณ์ (Interview form) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In- Dept Interview) ใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีคำถามกำหนดไว้อย่างเป็นระบบที่มีขั้นตอนในการเตรียม คำถามที่จะสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า (Structured Interview) เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์ทุกคนตอบคำถามชุด เดียวกัน ส่วนผู้วิจัยจะถามพร้อมจดบันทึกเพื่อนำไปถอดเนื้อหาและบันทึกลงในแบบสัมภาษณ์ของบท ที่ ๓ ส่วนขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์มีดังนี้ ๑) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๒) กำหนด วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ๓) กำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่ร่างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน ช่วยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ๕) เมื่อผู้ทรงได้แก้ไขมาแล้วก็นำมาทำแบบสัมภาษณ์ตาม คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ๖) ทำหนังสือ”ขอความอนุเคราะห์ให้นิติศาสตร์เก็บข้อมูลประกอบการเขียน วิทยานิพนธ์”ให้ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษาเขื่อนอนุญาตนำไปใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล ต่อไป

### ๑.๗.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑.๗.๔.๑ ข้อมูลเชิงด้านเอกสาร (Documentary Research) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ. ๒๕๓๙ และรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) จากอรรถกถา ฎีกา หนังสือ/บทความวารสาร/ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๔.๒ ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) กลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) คือ ๑) อาจารย์ ดร. ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๒) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากหมู่คณะมาแล้ว เลือกสัมภาษณ์ ๑๕ ท่าน ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนรวม ๑๕ คน (ช่วงนี้อยู่ในสถานະการณั้โควิด ชาวค่ายไม่สามารถมาเข้าค่ายได้ จึงใช้วิธีสัมภาษณ์จากจิตอาสาท่านั้น)

### ๑.๗.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๗.๕.๑ นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมตามวิธีในข้อ ๑.๗.๔ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณาสังเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบพรรณนะของผู้วิจัย

๑.๗.๕.๒ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย โดยใช้รูปแบบการพรรณา ซึ่งผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

## ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

## บทที่ ๒

### การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

อาหารตามหลักพุทธธรรมที่ได้ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎกพร้อมหลักในการบริโภคที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติและทรงสอนบรรดาพระภิกษุทั้งหลายนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เฉพาะในหัวข้อต่อไปนี้

- ๑) ความหมายของอาหารตามหลักพุทธธรรม
- ๒) ประเภทของอาหารตามหลักพุทธธรรม
- ๓) รูปแบบในการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

#### ๒.๑ ความหมายของอาหารตามหลักพุทธธรรม

อาหารในความหมายของพุทธศาสนา คือ สิ่งที่เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้วหรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด<sup>๑</sup> ประกอบด้วย

๑. กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด
๒. ผัสสาหาร (อาหารคือผัสสะ)
๓. มโนสัญเจตนาหาร (อาหารคือ มโนสัญเจตนา)
๔. วิญญาณอาหาร (อาหาร คือวิญญาณ)

อาหารทั้ง ๔ นี้ แยกเป็น ๒ สาย คือ สายเกิด และ สายดับ

สายเกิด มีต้นหา เวทนา ผัสสะ สฬายตนะ นามรูป วิญญาณ สังขาร อวิชชาเป็นเหตุ เป็นกำเนิด เป็นแดนเกิด เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ฯลฯ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดจึงมีได้ด้วยประการฉะนี้

---

<sup>๑</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๓-๑๔.

สายดับ เพราะอวิชชา นั้นดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ ญาณจึงดับ ฯลฯ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ก็มีได้ด้วยประการฉะนี้

## ๒.๒ ประเภทของอาหารตามหลักพระพุทธศาสนา

ประเภทอาหารที่เหมาะสมในการบริโภคซึ่งกล่าวถึงในพระไตรปิฎก มีดังนี้

### ๒.๒.๑ อาหารที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์<sup>๒</sup>

อาหารที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์ในพุทธกาล เช่น ยาคุสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับ พระภิกษุว่า อานิสงส์ของยาคุ (ข้าวต้ม) ๕ ประการ คือ ๑. บรรเทาความหิว ๒. ระวังความกระหาย ๓. ให้ลมเดินคล่อง ๔. ชำระลำไส้ ๕. เผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย เช่นว่าด้วยน้ำได้แก่ น้ำอัฐฐาน ๘ อย่างคือ ๑. น้ำมะม่วง ๒. น้ำหว่า ๓. น้ำกล้วยมีเมล็ด ๔. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด ๕. น้ำมะขาม ๖. น้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น ๗. น้ำเหง้าบัว ๘. น้ำมะพร้าวหรือน้ำลิ้นจี่ และน้ำปานะอีก ๘ อย่าง คือ ๑. น้ำสคร้อ ๒. น้ำผลเล็บเหยี่ยว ๓. น้ำพุทรา ๔. น้ำเปรียง ๕. น้ำผสมน้ำมัน ๖. น้ำข้าวยาคุ ๗. น้ำนม ๘. น้ำรส และได้กล่าวเรื่อง ของขบเคี้ยว ได้แก่ ของขบเคี้ยวทำด้วยแป้ง ของขบเคี้ยวทำเป็นขนม ของขบเคี้ยวทำด้วยหัว (ราก) ของขบเคี้ยวทำด้วยเปลือกไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยใบไม้ของขบเคี้ยวทำด้วย ดอกไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยผลไม้

### ๒.๒.๒ อาหารสมดุลให้มีโรคพาน้อย<sup>๓</sup>

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน สังคีตสูตรเกี่ยวกับพระภิกษุผู้มีความเพียร จะเป็นผู้อาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพธาคสำหรับย่อยอาหาร สม่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก(สมดุล) ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร และใน **ลักขณสูตร** ว่า ภิกษุทั้งหลาย ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ตถาคตเกิดเป็นมนุษย์เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือ ด้วยก้อนหิน ด้วยท่อนไม้ หรือด้วย ศัสตรา เพราะตถาคตได้ทำ สังสม พอกพูนกรรมนั้น ฯลฯ จุติจากเทวโลกนั้นแล้วมาสู่ความเป็นอย่างนี้ได้ลักษณะมหาบุรุษนี้ คือ มีเส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดี มีเส้นประสาทรับรสพระกระยาหารเกิดที่ลำพระศอกและมีปลายชูขึ้น รับรสพระกระยาหารส่งไปทั่วสรรพางค์ มหาบุรุษนั้นทรง สมบูรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ฯลฯ เมื่อเป็นพระราชาจะทรง ได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะมีพระโรคพาน้อย มีพระโรคเบาบางประกอบด้วยไพธาคสำหรับย่อย อาหารสม่าเสมอ ไม่เย็นนักไม่ร้อนนักเมื่อเป็นพระราชาจะทรงได้สิ่งดังกล่าวมานี้ ฯลฯ เมื่อเป็น

<sup>๒</sup> อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๓/๓๕๐.

<sup>๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๖/๑๘๕.

พระพุทธเจ้าจะทรงได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะมีพระโรคพาธน้อย มีพระโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะทรงได้สิ่งดังกล่าวมานี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความนี้ไว้แล้ว พระโบราณกเถระทั้งหลาย จึงกล่าวคาถาประพันธ์นี้ในเรื่องลักษณะมหาบุรุษนั้นว่า “มหาบุรุษเป็นผู้ไม่ทรงเบียดเบียน ไม่ทรงย่ำยีปวงชนด้วยฝ่ามือ และท่อนไม้ด้วยก้อนดิน ด้วยศัสตรา ด้วยคำสั่งประหาร ด้วยการจองจำ หรือด้วยการข่มขู่ เพราะกรรมนั้นนั้นแหละ มหาบุรุษจึงเข้าถึงสุคติ บันเทิงใจและเพราะทำกรรมมีผลเป็นสุข จึงได้สุขมากเสด็จมาในโลกนี้ ทรงได้เส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดี ตั้งอยู่ในที่ที่เหมาะสม ทำให้โอชะแผ่ไปสม่ำเสมอ ด้วยเหตุนี้ พราหมณ์ผู้ฉลาด มีปัญญาเห็นแจ่มแจ้ง ทำนายว่า ‘พระกุมารนี้จักมีความสุขมาก’ ลักษณะนั้นย่อมบ่งบอกถึงเส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดีนั้น ของมหาบุรุษ ไม่ว่าจะเป็นครุฑหรืออรรพชิต”

### ๒.๒.๓ อาหารที่ไม่เบียดเบียนสัตว์<sup>๔</sup>

อาหารมังสวิรัต หรือชีวจิต ข้อที่ ๑ ของการทาน ๕ ประการ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ อริยสาวกผู้นั้นชื่อว่าให้ความไม่มีภัย ให้ความไม่มีเวร ให้ความไม่เบียดเบียนแก่สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนอันไม่มีประมาณ นี้เป็นทานประการที่ ๑ เป็นมหาทานที่รู้กันว่าล้ำเลิศ รู้กันมานาน รู้กันว่าเป็นอริยวงศ์ เป็นของเก่า ในอดีตไม่ถูกลบล้างแล้ว ไม่เคยถูกลบล้าง ในปัจจุบันไม่ถูกลบล้าง ในอนาคตก็จักไม่ถูกลบล้าง ไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้รู้คัดค้าน นี้เป็นห้วงบุญกุศลประการที่ ๔ นำสุขมาให้ เป็นไปเพื่อให้ได้อารมณ์ดี มีสุขเป็นผลให้เกิดในสวรรค์ เป็นไปเพื่อแก้กมล เพื่อสุขที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ โภชนะมัตตัญญูตา เพราะฉะนั้นการให้ปฏิบัติธรรมโดยกินอาหารมังสวิรัต เป็นเครื่องประกอบอย่างหนึ่ง คำว่า “มังสวิรัต” นั่นคือ กินอาหารให้ละเว้นเนื้อสัตว์มันเป็นตัวที่จะเกี่ยวข้องไปถึงกิเลส และเกี่ยวข้องไปถึงบาป บุญ คุณ โทษ รวมทั้งเกี่ยวข้องไปถึงตัวคุณธรรมต่างๆรอบกว้างไปเลย พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ จุลศีลข้อ ๘<sup>๕</sup>ว่า “พระสมณโคดมทรงละทรงเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ อย่างไรก็ตามภิกษุจึงเชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธและศัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์แก้กมลต่อสรรพสัตว์อยู่ ข้อนี้เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง” ประเด็นเรื่องการกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์การไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและการไม่กินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่า จึงเป็นการปฏิบัติศีลที่สมบูรณ์ ส่วนการไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเองแต่ยัง

<sup>๔</sup> อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๙/๓๐๐.

<sup>๕</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๘/๓.

กินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่าจึงเป็นการปฏิบัติศีลที่ไม่สมบูรณ์ “บุคคลไม่ถือว่าเป็นอริยะเพราะยังเปียดเบียนสัตว์อยู่ แต่ชื่อว่า อริยะ เพราะไม่เปียดเบียนสัตว์ทั้งปวง”<sup>๖</sup>

### ๒.๒.๔ อาหารที่ทำให้อายุยืนหรืออายุสั้น

โดยใช้ “ทุติยอนายุสสาสูตร”<sup>๗</sup> ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนด้วยธรรม ๕ ประการคือ ๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. มีศีล ๕. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) และอายุสั้นด้วย ๑. ไม่ทำในสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๓. บริโภคในสิ่งที่ย่อยยาก ๔. ทุศีล ๕. มีบาปมิตร (มิตรชั่ว)

### ๒.๓ การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

อาหารที่เป็น ๑ ใน “ปัจจัย ๔”<sup>๘</sup> คือ ๑) บรรดาจิวร บังสุกุลจิวร (ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๒) บรรดาโภชนะ ปินชียาโลบโภชนะ (โภชนะ คือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข้ง) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๓) บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) มีค่าน้อย หาได้ง่าย ไม่มีโทษ ๔) บรรดาयरักษาโรค ปุติมุตตเภสัช (ยาตองน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องนี้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยและหาได้ง่ายนี้ เราจึงกล่าวว่า “เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง ของภิกษุนั้น พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสไว้อีกใน “อาหารสูตร”<sup>๙</sup> ณ.เขตกรุงสาวัตถีว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาหาร ๔ อย่าง เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่มสัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่มสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด”<sup>๑๐</sup> อาหาร ๔ อย่างนั้นคือ ๑. กวฬิงการาหาร หยาบบัง ละเอียดบ้าง ๒. ผัสสาหาร ๓. มโนสัญเจตนาหาร ๔. วิญญาณอาหาร

<sup>๖</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๐/๑๑๖.

<sup>๗</sup> อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

<sup>๘</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๔๗๘.

<sup>๙</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗.

<sup>๑๐</sup> สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด แปลจากคำว่า สัมภเวสี หมายถึงสัตว์ที่เกิดในกำเนิดทั้ง ๔ ได้แก่ (๑) อมนุษย์ (เกิดจากไข่) (๒) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) (๓) สังเสทชะ (เกิดในถ้ำโคล) (๔) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) สัตว์จำพวกที่เป็นอมนุษย์ และชลาพุชะ ท่านเรียกว่า สัมภเวสี เพราะยังอยู่ในไข่และในครรภ์ ถ้าออกจากไข่และครรภ์แล้วไม่เรียกว่า สัมภเวสี แต่ท่านเรียกว่า สัตว์ผู้เกิดแล้ว สัตว์จำพวกที่เป็นสังเสทชะ และโอปปาติกะนั้น ท่านเรียกว่า สัมภเวสี ในขณะที่จิตแรกที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ขณะจิตที่ ๒ ไป ท่านเรียกว่า สัตว์ผู้เกิดแล้ว (ส.นิ.อ. ๒/๑๑/๒๖).

**๒.๓.๑ กวฬิงการาหาร**<sup>๑๑</sup> อาหารคือคำข้าวทั้งหยาบและละเอียด ได้แก่อาหารที่กลืนกินเข้าไปหล่อเลี้ยงกายชั้นร์ เป็นอาหารรูป<sup>๑๒</sup> กวฬิงการาหารของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาได้มาจากการบิณฑบาต พระภิกษุผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตร เป็นผู้ที่มาชนสักการะเคารพ นับถือ บูชา นอบน้อม ขณะเที่ยวไปบิณฑบาต ให้ฟังพิจารณา กามคุณ ๕<sup>๑๓</sup> คือ สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งกวฬิงการาหาร ทำให้เกิดความพอใจ ๕ อย่างนี้ประกอบด้วย ๑) รูปที่ฟังรู้แจ้งด้วยตา อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ย่อมได้เห็นรูปที่น่าพอใจทางตาตามกาลอันควร ๒) เสียงที่ฟังรู้แจ้งด้วยตา อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ย่อมได้ยินเสียงที่น่าพอใจทางหู ตามกาลอันควร ๓) กลิ่นที่ฟังรู้แจ้งด้วยจมูก อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ย่อมได้ดมกลิ่นที่น่าพอใจทางจมูกตามกาลอันควร ๔) รสที่ฟังรู้แจ้งด้วยลิ้นรส อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ย่อมได้ลิ้มรสที่น่าพอใจทางลิ้นตามกาลอันควร ๕) โผฏฐัพพะที่ฟังรู้แจ้งด้วยกาย อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ย่อมได้ถูกต้องผัสสะที่น่าพอใจทางกายตามกาลอันควร

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุผู้ไม่มีการสะสม กำหนดรู้อาหารก่อนแล้วจึงบริโภค มีสุญญตวิโมกข์ ๓ (หลุดพ้นด้วยเห็นความจริง หหมดความยึดมั่น) และอนิมิตตวิโมกข์ (ความหลุดพ้นโดยพิจารณาความไม่มีนิมิตเครื่องหมายของกิเลสเป็นอารมณ์) ไม่ทิ้งทางไว้ให้เป็นที่รู้ได้ เหมือนนกไม่ทิ้งทางไว้ในอากาศฉะนั้น<sup>๑๔</sup> ส่วนด้านนามธรรมมีสภาวะธรรมที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดกามคุณโดยเป็นผู้สิ้นอาสวะแล้ว ไม่ติดในอาหาร มีสุญญตวิโมกข์ ๓ (หลุดพ้นด้วยเห็นความจริง หหมดความยึดมั่น) และอนิมิตตวิโมกข์ (ความหลุดพ้นโดยพิจารณาความไม่มีนิมิตเครื่องหมายของกิเลสเป็นอารมณ์) ไม่ทิ้งทางไว้ให้เป็นที่รู้ได้ เหมือนนกไม่ทิ้งทางไว้ในอากาศเช่นกันฉะนั้น

พระพุทธองค์ได้เปรียบเทียบในการใช้**กวฬิงการาหาร**เหมือนภรรยาสามีทั้งสอง ถือเอาเสปียงเล็กน้อยเดินทางกันดาร<sup>๑๕</sup> เขาทั้งสองมีบุตรน้อย ๑ คนทั้งน่ารัก และน่าพอใจ ขณะที่พวกเขา กำลังเดินทางกันดารเสปียงที่มีเพียงเล็กน้อยได้หมดสิ้นไป แต่ทางกันดารของพวกเขายังไม่ผ่านไปยัง

<sup>๑๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๑๙-๑๒๐.

<sup>๑๒</sup> อภ.สง. (แปล) ๓๔/๕๘๔-๕๘๕

<sup>๑๓</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๙๘/๓๐๑-๓๐๒

<sup>๑๔</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒-๙๓/๕๓-๕๘.

<sup>๑๕</sup> ทางกันดาร ที่นี้หมายถึงทางที่ข้ามยากและมีภัย ๕ อย่าง คือ (๑) ภัยจากโจร (๒) ภัยจากสัตว์ร้าย (๓) ภัยจากอมนุษย์ เช่น พวักยักษ์ (๔) ภัยเพราะไม่มีน้ำ (๕) ภัยเพราะอาหารน้อย (ส.นิ.๒/๖๓/๑๑๘).

เหลืออยู่ไกล ลำดับนั้น เขาทั้งสองตกลงกันว่า ‘เสปียงที่เหลืออยู่เล็กน้อย ได้หมดสิ้นไปแล้ว แต่ทางกันดารยังเหลืออยู่ไกล ทางที่ดี พวกเราช่วยกันฆ่าบุตรน้อย ที่น่ารักน่าพ้อใจคนนี้เสีย ทำเป็นเนื้อเค็ม และเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตร ก็จะข้ามพ้นทางกันดารที่เหลืออยู่ได้ เราทั้ง ๓ อย่าพินาศพร้อมกันเลย’ ต่อมา ภรรยาสามีทั้งสองนั้นก็ฆ่าบุตรน้อยที่รักน่ารักพ้อใจคนนั้น ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตรนั้นแหละจึงข้ามพ้นทางกันดารนั้นไปได้ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรไปพลาง ทูบอกไปพลาง รำพันว่า ‘บุตรน้อยอยู่ที่ไหน บุตรน้อยอยู่ที่ไหน’ พระองค์ยังได้ตรัสถามพระภิกษุว่า “เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร” คือ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหาร เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา หรือเพื่อตกแต่ง เพื่อประดับร่างกายหรือ” พระภิกษุตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า” พระองค์ถามต่อว่า “พวกเขาบริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อบุตรเพียงเพื่อจะข้ามทางกันดารให้พ้นหรือ” พระภิกษุตอบว่า “ใช่ พระพุทธเจ้าข้า” ท่านถามต่อว่า “ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นกวางิงการาหาร (เปรียบเหมือนเนื้อบุตร)’ เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้<sup>๑๖</sup> กวางิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ เมื่อกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ ได้แล้ว สังโยชน์ที่เป็นเครื่องชักนำอริยสาวกให้มาสู่โลกนี้อีก ก็ไม่มี

**๒.๓.๒ ผัสสาหาร<sup>๑๗</sup>** อาหารคือผัสสะ การสัมผัส ขณะเมื่อได้อาหารมานั้น ผัสสะก็เกิดขึ้น ผัสสะเป็นปัจจัยอุดหนุนหล่อเลี้ยงผ่านประสาทรูปให้เกิดเวทนา ได้แก่ आयตนะภายใน आयตนะภายนอก และวิญญูณกระทบกัน

**อายตนะภายนอก<sup>๑๘</sup>** คือสื่อเชื่อมต่อที่อยู่นอกตัวเองหรือสิ่งที่เป็นตัวถูกรู้ ๖ อย่าง ได้แก่ (๑) รูปายตนะ (อายตนะคือรูป) (๒) สัททายตนะ (อายตนะคือเสียง) (๓) คันธายตนะ (อายตนะคือกลิ่น) (๔) รสายตนะ (อายตนะคือรส) (๕) โผฏฐัพพายตนะ (อายตนะคือโผฏฐัพพะ) (๖) ัมมายตนะ (อายตนะคือธรรมารมณ์)

**อายตนะภายใน<sup>๑๙</sup>** คือสื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวเองผ่านประสาทรูปด้วยสิ่งที่เป็นตัวรู้ ๖ อย่าง ได้แก่ (๑) จักขวยตนะ (อายตนะคือตา) (๒) โสทายตนะ (อายตนะคือหู) (๓) ฆานายตนะ (อายตนะคือจมูก) (๔) ชิวหายตนะ (อายตนะคือลิ้น) (๕) กายายตนะ (อายตนะคือกาย) (๖) มนายตนะ (อายตนะคือใจ) ดังนั้นตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์ เมื่อผัสสะ

<sup>๑๖</sup> ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๖๓/๑๒๔ กำหนดรู้ ที่นี้หมายถึงกำหนดรู้ด้วยปริณญา ๓ อย่าง คือ (๑) ญาณปริณญา การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก (๒) ตีรณปริณญา การกำหนดรู้ขั้นพิจารณา (๓) ปหานปริณญา การกำหนดรู้ขั้นละ

<sup>๑๗</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑.

<sup>๑๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑/๓๑๖.

<sup>๑๙</sup> เรื่องเดียวกัน, ๑๑/๒/๓๑๕-๓๑๖.



มากระทบภายนอกก็ใช้อายตนะภายนอกได้แก่ (๑) จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา) (๒) โสตสัมผัส (ความกระทบทางหู) (๓) ฆานสัมผัส (ความกระทบทางจมูก) (๔) ชิวหาสัมผัส (ความกระทบทางลิ้น) (๕) กายสัมผัส (ความกระทบทางกาย) (๖) มโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ) เมื่อเกิดการสัมผัสโดยอายตนะภายนอกทั้ง ๖ แล้ว ก็จะเกิดเวทนาขึ้นในอายตนะภายใน ได้แก่ (๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากจักขุสัมผัส) (๒) โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากโสตสัมผัส) (๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากฆานสัมผัส) (๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากชิวหาสัมผัส) (๕) กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากกายสัมผัส) (๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากมโนสัมผัส)

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบผัสสาหารเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม ถ้ายืนฟังผาอยู่ ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยผาเจาะกิน ถ้ายืนฟังต้นไม้อยู่ ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยต้นไม้เจาะกิน ถ้างลงไปยืนแช่น้ำอยู่ ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยอยู่ในน้ำกัดกิน ถ้ายืนอยู่ในที่แฉ่ง ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยอยู่ในอากาศเกาะจิกกิน ไม่ว่าจะแม่โคตัวที่ไม่มีหนังหุ้มตัวนั้นจะไปอาศัยอยู่ในสถานที่ใด ๆ ก็ตาม ก็ถูกจำพวกสัตว์ที่อาศัยอยู่ในสถานที่นั้น ๆ กัดกินอยู่รำไปอุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นผัสสาหาร (เปรียบเทียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม)’ เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ เมื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการได้แล้ว กล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวก พึงทำให้อย่างไปกว่านี้

**เวทนา ๓** คือ สภาวะของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆในโลกียะสุข ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ความรู้สึกเฉยๆ หรือเรียกว่า อุเบกขาเวทนา

**๒.๓.๓ มโนสัญญาเจตนาหาร**<sup>๒๐</sup> อาหารคือจิตเจตนาอันได้ผัสสาหารมาแล้วโดยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พระผู้มีพระภาคได้กล่าวสอนพระราหุลในเรื่องเจตนา (ให้พิจารณาว่าบริโภคเพื่อประโยชน์หรือโทษ) และทรงตรัสว่า รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ฌัมมสัญญาเจตนาล้วนไม่เที่ยง ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อได้พิจารณาเจตนาแล้ว เกิดความชอบซึ่งซึ่งเป็นตัณหา ๓ (ความทะยานอยาก) อันประกอบด้วย ๑) กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม) ๒) ภวตัณหา (ความทะยานในภพ) ๓) วิภวตัณหา (ความทะยานอยากในวิภพ)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย รูปตัณหา (ความทะยานอยากในรูป) สัททตัณหา (ความทะยานอยากในเสียง) คันธตัณหา (ความทะยานอยากในกลิ่น) รสตัณหา (ความทะยานอยากในรส) โผฏฐัพพตัณหา (ความทะยานอยากในโผฏฐัพพะ) ทั้งหมดนี้ ไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาศัยอาการอื่น’ และตรัสในภวสูตรว่าด้วยภพและสิกขาว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรละภพ

<sup>๒๐</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑.

๓ ประการนี้ ควรศึกษาในสิกขา ๓ ประการ ภาว ๓ ประการ ได้แก่ ๑) กามภาว (ภาวที่เป็นกามาวจร) ๒) รูปภาว (ภาวที่เป็นรูปาวจร) ๓) อรูปภาว (ภาวที่เป็นอรูปาวจร) ภาว ๓ ประการที่ภิกษุควรละสิกขา ๓ ประการ คือ ๑) อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) ๒) อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) ๓) อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) เมื่อภิกษุละภาว ๓ ประการนี้ได้ และศึกษาสิกขา ๓ ประการนี้ได้ เราเรียกภิกษุนี้ว่า ‘ตัดต้นหาได้แล้ว ถอนสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้วเพราะละมานะได้โดยชอบ’ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดต้นหา ดังนั้น รูปต้นหา สัททต้นหา คันธต้นหา รสต้นหา โผฏฐัพพต้นหา อัมมต้นหา จึงล้วนไม่เที่ยง ย่อมเปื่อยหายเช่นกัน<sup>๒๑</sup>

พระพุทธองค์ทรง เปรียบต้นหา เหมือนหลุมถ่านเพลิง ลึกกว่าชั่วคน เต็มไปด้วยถ่านเพลิง ไม่มีเปลวไม่มีควัน ครั้งนั้นบุรุษคนหนึ่งต้องการมีชีวิตไม่เอยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์เดินมา บุรุษมีกำลัง ๒ คนจับแขนของเขาคนละข้างจุดไปลงหลุมถ่านเพลิง ทันใดนั้น เขามีเจตนาปรารถนาตั้งใจจะไปให้ไกลจากหลุมถ่านเพลิง ข้อนั้นเพราะเหตุไรเพราะเขารู้ว่า ‘ถ้าเรารู้จักหลุมถ่านเพลิงนี้ เรารู้จักต้องตายหรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะเหตุนี้’ อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นมโนสัญเจตนาหาร (เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง)’ เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ต้นหา ๓ ประการ เมื่อกำหนดรู้ต้นหา ๓ ประการได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้

**๒.๓.๔ วิทยญาณอาหาร<sup>๒๒</sup>** อาหารคือความรู้แจ้งอารมณ์ เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปเพื่อนำไปสู่อุปทาน ภาว ขาติ นาม หมายถึงอุปขันธ์ ๔ คือ (๑) เวทนาขันธ์ (๒) สัญญาขันธ์ (๓) สังขารขันธ์ (๔) วิทยญาณขันธ์ และ นิพพาน รูป หมายถึงมหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ คืออุปทายรูป ๒๔ เราสามารถกำหนด รูปนาม ได้ด้วย ๑) อากาโร (รู้สภาพของรูปนาม) ๒) ลิงคะหรือเพศ (รู้ลักษณะแตกต่างของรูปนาม) ๓) นิमित (รู้เครื่องหมายชี้เฉพาะของรูปนาม) ๔) อุเทศ (รู้ข้ออธิบายขยายความรูปและนาม) นอกจากนี้ ใน อตถิราคสูตร ว่าด้วยราคะมียอยู่ ถ้าราคะ(ความกำหนัด) นันทิ(ความเพติดเพลิด) ตัณหา(ความทะยานอยาก) มียอยู่ ในกวีฬิงการาหาร วิทยญาณจะตั้งอยู่องกวมในกวีฬิงการาหารนั้น ที่ใดวิทยญาณตั้งอยู่องกวม ที่นั้นย่อมมีนามรูปหยั่งลง ที่ใดมีนามรูปหยั่งลง ที่นั้นย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ใดมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่นั้นย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่ใดมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่นั้นย่อมมีชาติ ชราและมรณะต่อไป ที่ใดมีชาติ ชราและมรณะต่อไป เรากล่าวว่าที่นั้นมีความโศก มีความกระวนกระวายและมีความคับแค้น ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา มีอยู่ในผัสสาหาร ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา มียอยู่ในมโนสัญเจตนาหาร ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา มียอยู่ใน

<sup>๒๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๙๓-๑๙๕/๒๙๓-๑๒๙๕.

<sup>๒๒</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๒-๑๒๓.

วิชาญาณอาหาร วิชาญาณจะตั้งอยู่อกงามในวิชาญาณอาหารนั้น ที่ได้มีวิชาญาณตั้งอยู่อกงาม ที่นั้นย่อมมี  
 นามรูปหยั่งลงที่ได้มีนามรูปหยั่งลง ที่นั้นย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ได้มีความเจริญแห่ง  
 สังขารทั้งหลาย พึงส่งไปที่ไหน ‘ที่แผ่นดิน พระพุทธเจ้าข้า’ ‘ถ้าไม่มีแผ่นดินเล่า แสงสว่างนั้นจะพึง  
 ส่งไปที่ไหน’ ‘ที่น้ำ พระพุทธเจ้าข้า’ ‘ถ้าไม่มีน้ำเล่า แสงสว่างจะพึงส่งไปที่ไหน’ ‘ไม่มีที่ส่ง  
 พระพุทธเจ้าข้า’ ภิภุขุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยกัฉันนั้น ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา ไม่มีในกวมหิงการา  
 หาร ฯลฯ ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา ไม่มีในผัสสาหาร ...ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา ไม่มีในมนโสนัญเจตนาหาร...  
 ถ้าราคะ นันทิ ตัณหา ไม่มีในวิชาญาณอาหาร วิชาญาณจะไม่ตั้งอยู่อกงามในวิชาญาณอาหารนั้น ที่ได้  
 วิชาญาณไม่ตั้งอยู่อกงาม ที่นั้นย่อมไม่มีนามรูปหยั่งลง ที่ได้ไม่มีนามรูปหยั่งลง ที่นั้นย่อมไม่มี  
 ความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่ได้มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ที่นั้นย่อมไม่มีการเกิดในภพใหม่  
 ต่อไป ที่ได้ไม่มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ที่นั้นย่อมไม่มีชาติ ชราและมรณะต่อไป ที่ได้ไม่มีชาติ ชราและ  
 มรณะต่อไป เรากล่าวว่าที่นั้นไม่มีความโศก ไม่มีความกระวนกระวาย และไม่มีความคับแค้น’ ‘โลกนี้  
 ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ ตาย จุติและอุปบัติ ก็บุคคลไม่รู้อุบายสลัดออกจากทุกข์คือชราและมรณะนี้  
 เมื่อไรจึงจะพ้นจากทุกข์คือชราและมรณะนี้ได้’ ‘เมื่ออะไรมี ชราและมรณะจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย  
 ชราและมรณะจึงมี’ ‘เมื่อชาติมีชราและมรณะจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชราและมรณะจึงมี’ ‘เมื่อ  
 อะไรมี ชาติ ภพจึงมี อุปาทาน ตัณหา เวทนา ผัสสะ สฬายตนะ นามรูปจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย  
 นามรูปจึงมี’ ‘เพราะวิชาญาณ มี นามรูปจึงมี เพราะวิชาญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี’ ‘เมื่ออะไรมี  
 วิชาญาณจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย วิชาญาณจึงมี’ ‘เพราะนามรูปมี วิชาญาณจึงมี เพราะนามรูปเป็น  
 ปัจจัย วิชาญาณจึงมี’ ‘วิชาญาณนี้ย่อมกลับมา ไม่พ้นจากนามรูป ด้วยเหตุเพียงเท่านั้น โลกจึงเกิด แก่  
 ตาย จุติ และอุปบัติ กล่าวคือ เพราะนามรูปเป็นปัจจัย วิชาญาณจึงมี เพราะวิชาญาณเป็นปัจจัย นามรูป  
 จึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี ความเกิดขึ้น  
 แห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีได้ด้วยประการฉะนี้ ภิภุขุทั้งหลาย จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ใน  
 ธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ‘สมุทัย สมุทัย’ ‘เมื่ออะไรไม่มี ชราและ  
 มรณะจึงไม่มี เพราะอะไรดับ ชราและมรณะจึงดับ’ ‘เมื่อชาติไม่มี ชราและมรณะจึงไม่มี เพราะชาติ  
 ดับ ชราและมรณะจึงดับ’ เราได้ดำริว่า ‘เพราะอะไรไม่มี ชาติ ภพ อุปาทาน ตัณหา เวทนาจึงไม่มี  
 ผัสสะ สฬายตนะ นามรูปจึงไม่มี’ ‘เพราะอะไรดับ นามรูปจึงดับ’ ‘เพราะวิชาญาณไม่มี นามรูปจึงไม่มี  
 เพราะวิชาญาณดับ นามรูปจึงดับ’ ‘เพราะอะไรไม่มี วิชาญาณจึงไม่มี เพราะอะไรดับ วิชาญาณจึงดับ’  
 ‘เพราะนามรูปไม่มีวิชาญาณจึงไม่มี เพราะนามรูปดับ วิชาญาณจึงดับ’<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๓</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๔-๑๒๗.

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนราชบุรุษทั้งหลายจับโจรผู้ประพฤติชั่วได้แล้ว จึงทูลแสดง แต่พระราชว่า ‘ขอเดชะ ผู้นี้เป็นโจรประพฤติชั่วต่อพระองค์ ขอจงทรงลงพระอาญาตามที่ทรงพระราชประสงค์แก่โจรผู้นี้เถิด’ พระราชามีพระกระแสรับสั่งว่า ‘ท่านทั้งหลาย จงไปช่วยกันประหารมัน ด้วยหอก ๑๐๐ เล่มในเวลาเช้า’ ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเช้าวันนั้น ต่อมาในเวลาเที่ยงวัน พระราชาทรงซักถามราชบุรุษทั้งหลายว่า ‘ท่านทั้งหลายนักโทษคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง’ ราชบุรุษทั้งหลายกราบทูลว่า ‘เขายังมีชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าข้า’ จึงมีพระกระแสรับสั่งว่า ‘ท่านทั้งหลาย จงไปช่วยกันประหารมันด้วยหอก ๑๐๐ เล่มในเวลาเที่ยงวัน’ ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่มในเวลาเที่ยงวันต่อมาในเวลาเย็น พระราชาทรงซักถามราชบุรุษทั้งหลายอีกว่า ‘ท่านทั้งหลายนักโทษคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง’ ราชบุรุษทั้งหลายกราบทูลว่า ‘เขายังมีชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าข้า’ จึงมีพระกระแสรับสั่งว่า ‘ท่านทั้งหลาย จงไปช่วยกันประหารมันด้วยหอก ๑๐๐ เล่มในเวลาเย็น’ ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเย็นเธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไรคือ เมื่อเขาถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่มตลอดทั้งวัน จะพึงได้เสวยทุกข์-โทมนัสซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุ มิใช่หรือ’ ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อเขาถูกประหารแม้ด้วยหอก ๑ เล่ม ยังได้เสวยทุกข์-โทมนัสซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุ ไม่ต้องพูดถึงเมื่อถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม’ ‘ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า บุคคลพึงเห็นวิญญูณาหาร (เปรียบเหมือนนักโทษประหาร)’ เมื่ออริยสาวก กำหนดรู้วิญญูณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ เมื่อกำหนดรู้นามรูปได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้’

## ๒.๔ รูปแบบของการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

การบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์หรือฆราวาสประกอบด้วยรูปแบบของการบริโภคซึ่งได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกดังต่อไปนี้

**การตักบาตร** คือการถวายอาหารแก่พระภิกษุสามเณร รูปเดียวหรือหลายรูปก็ได้ จะเป็นประจำหรือครั้งคราวก็ได้ นอกจากการให้ทานแล้วยังส่งเสริมและสืบทอดพระพุทธศาสนา บำรุงภิกษุสามเณร ผู้ทรงศีล ส่งเสริมความดีของทั้งผู้ตักและผู้รับบิณฑบาตรเอง เป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนาที่ดีไว้ ในฐานะที่คนไทยนับถือศาสนาพุทธ ประเพณีตักบาตรก็ได้ถูกยึดถือและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น

**การปัจจเวก** คือการพิจารณาด้วยปัญญาเกี่ยวกับปัจจัยทั้ง ๔ อย่างคือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช เรียกรวมว่า ปัจจเวกขณสุทธิ คือ การบริสุทธ์ด้วยการพิจารณาก่อนที่จะใช้สอย หรือเรียกว่า ปัจจัยสันนิสสิตศีล เพื่อไม่ให้กิเลส อาสวะทั้งหลายเกิดในการใช้สอย เมื่อพระสงฆ์ได้

บิณฑบาตมาแล้ว ก่อนฉันท์อาหารในช่วงเพล ก็จะมีการสวด “ตั้งขณิกปัจจเวกขณะปาฐะ”<sup>๒๔</sup>ว่าด้วยการบิณฑบาต โดยมีฉบับแปลภาษาไทยที่ใช้ทั่วไปในไทยดังนี้

**(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)**

ปะฐิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฐิสะวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยกกาย แล้วฉันบิณฑบาต, เนวะ ทวายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน. นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย. นะ มัณฑะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ, นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง. ยาวะทเวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้. ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้แห่งอรรถภาพ. วิหิงสุปะระตยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย. พรหมะจะรียานุกะหะยะ, เพื่ออนุเคราะห์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์. อิติ ปุราณัญจะ เวทนะยังปะฐิหังขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความทิว. นะ วัญจะเวทนะยัง นะ อุปปาเทสสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาให้เกิดขึ้น ยাত্রา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสสุวิหาโร จาติ, อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วยจักมีแก่เรา ดังนี้

รูปแบบการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม พบในพระไตรปิฎกว่าจะประกอบด้วย การพิจารณาหลักสำคัญต่างๆเพิ่มเติม ได้แก่

**๒.๔.๑ พิจารณาหลักอปณกปฏิบัติ<sup>๒๕</sup>**

ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข์อย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด ได้แก่

๒.๔.๑.๑ อินทริยสังวร การสำรวมอินทริย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ทั้ง ๖ ดังตัวอย่างที่พระสารีบุตรเถรอาพาต<sup>๒๖</sup>ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๒ เกี่ยวกับพราหมณ์นามว่าสัณชัยว่า ในสมัยที่ยังเป็นลูกศิษย์อยู่นั้น ท่านเป็นผู้คงแก่เรียน ทรงมนต์ จบไตรเพท และพราหมณ์นามว่าอัสสชิ ซึ่งหาผู้กระทบทกระทั่งได้ยาก มีเดชแผ่ไป เทียวบิณฑบาตในครั้งนั้น พระสารีบุตรได้เห็นท่านผู้ประเสริฐนั้น ผู้มีปัญญาเป็นมุนี มีจิตตั้งมั่นในความเป็นมุนี มีจิตสงบ เบิกบานดุจดอกปทุมแย้มบาน เพราะเห็นท่านฝึกฝนดี มีจิตบริสุทธิ์ อดองอาจ ประเสริฐ มีความเพียร

<sup>๒๔</sup> กัลยาณมิตร, “มนต์พิธีชาวพุทธ แปล”, [https://22kalyanamitra.org/article\\_de](https://22kalyanamitra.org/article_de) “ตค. ๒๕๖๓.

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๙.

<sup>๒๖</sup> ชู.อป. (ไทย) ๓๒/๒๗๒-๓๗๔/๔๔-๕๘.

ความคิดของพระสารีบุตรจึงเกิดขึ้นว่า ท่านผู้นี้คงเป็นพระอรหันต์ ท่านเคลื่อนไหวกิริยาท่าทางน่า เลื่อมใส รูปงาม สวรรค์ดีแล้ว ในอุบายเครื่องฝึกอย่างสูงสุด คงจะเป็นผู้เห็นทางอมตะ ทางที่ดีเรา ควรจะถามท่านผู้มีประโยชน์อย่างสูงสุด ผู้มีจิตยินดี หากท่านถูกเราถามแล้วจักตอบ เราก็จะย้อนถาม ท่านอีก พระสารีบุตรจึงได้เดินตามไปข้างหลังท่านอัสสชิที่กำลังบิณฑบาต รอคอยโอกาสอยู่แล้วเข้าไป หาท่านซึ่งอยู่ในระหว่างถนนแล้วถามว่า ข้าแต่ผู้นิรทุกข์ ผู้มีความเพียร ท่านมีโคตรตระกูลอย่างไรเป็น ศิษย์ของใครท่านอัสสชิเมื่อถูกถามก็ไม่ครั้นคร้ามเป็นดังพญาไกรสรราชตอบว่า ท่านผู้มีอายุ พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลก อาตมาเป็นศิษย์ของพระองค์ พระสารีบุตรจึงถามต่อว่า ข้าแต่ ท่านผู้มีความเพียร มียศยิ่งใหญ่เกิดตามมา ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าของท่านเป็นเช่นไร ท่านอัสสชิ ก็แสดงบททุกบทที่ลึกซึ้งละเอียดสำหรับกำจัดลูกศรคือตัณหาสำหรับเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทั้งปวงว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และดับแห่งธรรมเหล่านั้น” พระมหา สมณะมีปกติตรัสสอนอย่างนี้ เมื่อพระอัสสชิเถระแก้ปัญหาลแล้ว พระสารีบุตรก็ได้บรรลุผลที่หนึ่ง(โสดา ปัตติผล) พระสารีบุตรก็รู้ว่าตนได้เที่ยวไปในลัทธิที่ผิดของพราหมณ์สัญญาชัย ก็ไม่รอช้า จึงเข้าไปชักชวน พระสหายซึ่งได้ทักพระสารีบุตรว่า หน้าตาท่านผ่องใส พระสารีบุตรจึงได้เล่าให้พระสหายฟังว่า ท่าน ไปพบพระมุณีซึ่งเปรียบเหมือนช้างที่ถูกแทงด้วยหอก แต่ไม่หวั่นไหวเพราะฝึกฝนมาดี จึงสงบระงับแล้ว และท่านก็ได้ทำให้ข้าพเจ้าบรรลุอมตธรรมซึ่งเป็นเครื่องบรรเทาลูกศรคือความเศร้าโศกแล้วท่านจึงได้ บรรลุโสดาบันพระสารีบุตรก็ได้ชักชวนพระสหายและจูงมือให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อมาถึงสำนักของ พระพุทธเจ้าจึงได้ทูลยอมรับว่าตนเองและเพื่อนได้เที่ยวไปในลัทธิที่ผิด จักขอมาบวชในสำนักของ พระองค์เพื่ออาศัยคำสอนในการอยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ ท่านโกณฑิยะเป็นผู้เลิศด้วยฤทธิ์ ส่วนข้าพเจ้าเป็นผู้ เลิศทางปัญญาเราทั้ง ๒ จะร่วมมือกันทำศาสนาให้คงงาม ตัวท่านเองก็แสวงหาดอกไม้คือวิมุติ ก็ได้ หมั่นศึกษาฝึกฝนในอุบายเครื่องฝึกอันสูงสุด เป็นผู้มักน้อย มีปัญญารักษาตน เป็นนักปราศรัย ฉันท อาหารแต่น้อย ไม่โลภสันโดษตามมีตามได้ แวดล้อมพระพุทธองค์อยู่ทุกเมื่อ ซึ่งต่อมาก็ได้มีสาวกที่เป็น อรหันต์เพิ่มขึ้นอีกจำนวนมาก ท่านเหล่านั้นได้วิชชา ๓๒ ได้อภิญญา ๖ เป็นผู้ไม่ครั้นคร้ามดังราชสีห์ งดงามดังดวงจันทร์ เหมือนแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในทะเล จนได้รับการแต่งตั้งเป็นอัครสาวก เบื้องขวาของพระพุทธองค์ และมีพระโมคคัลลานเป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายในที่สุดถึงท่านจะเป็นอัคร สาวก แต่ก็ยังนับถือพระอัสสชิเป็นอาจารย์คนแรก ไม่ว่าอาจารย์จะอยู่ ณ ทิศใดท่านจะนอนหันศรีษะ ไปทางทิศนั้น

๒.๔.๑.๒ โภชนะมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการพิจารณารับประทานอาหารเพื่อ หล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมาดังตัวอย่างเกี่ยวกับโภชนะมัตตัญญูตา

เรื่องนั้นทศูตร<sup>๒๗</sup> พระพุทธเจ้า ทรงกล่าวถึงพระนันทะว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อจะเรียกนันทะให้ถูกต้อง ควรเรียกว่า“กุลบุตร”เมื่อจะเรียกนันทะให้ถูกต้อง ควรเรียกว่า”ผู้มีกำลัง” เมื่อจะเรียกนันทะให้ถูกต้องควรเรียกว่า”ผู้น่ารัก”เมื่อจะเรียกนันทะให้ถูกต้องควรเรียกว่า”ผู้มีระคะจัด” ภิกษุทั้งหลาย เว้นแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภคประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ นันทะจึงจะสามารถประพาศพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ภิกษุทั้งหลาย ในข้อนี้ วิธีคุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายสำหรับนันทะ ดังนี้คือ หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันออก นันทะต้องสำรวจมิจิตทั้งหมดมองดูทิศตะวันออก ด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศตะวันออกอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรมคือ อภิขมาและโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูอย่างนี้ หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันตก ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเฉียงอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลคืออภิขมาและโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูนั้นอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือวิธีคุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายสำหรับนันทะ วิธีรู้จักประมาณในการบริโภคสำหรับนันทะดังนี้คือนันทะต้องพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีเป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา” ภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือวิธีรู้จักประมาณในการบริโภคสำหรับนันทะ วิธีประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆสำหรับนันทะ ดังนี้คือ นันทะ ต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องกั้น ด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่ทิสยา โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอภิวรรณสัญญา (ความหมายใจว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือวิธีประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆสำหรับนันทะ วิธีมีสติสัมปชัญญะสำหรับนันทะ ดังนี้ คือ เวทนาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏตั้งอยู่ และปรากฏดับไปแก่นันทะ ภิกษุทั้งหลายนี้แล คือ วิธีมีสติสัมปชัญญะสำหรับนันทะ ภิกษุทั้งหลาย เว้นแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะนั้นนันทะจึงจะสามารถประพาศพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างนี้แล.

๒.๔.๑.๓ ซาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป ตัวอย่าง

<sup>๒๗</sup> อง.อภฺฐก. (ไทย) ๒๓ /๒๑๓-๒๑๔/๙.

ชาคริยานุโยคะ เป็นเรื่องของความตื่นจากโลกีย์ หลุดพ้นจากโลกีย์ รู้เท่าทันโลกีย์ที่เราพากันหลงใหล เราเป็นทาส ถ้าผู้ใดสามารถรับรู้ว่ายังกตเป็นทาสอยู่ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียด เราก็ตื่นขึ้นมา หลุดพ้นออกมาเป็นพุทธะ ซึ่งก็เป็นตัวอธิบายผล โดยภาคปฏิบัติแท้ จะอยู่ที่ตัวโภชนมัตตัญญูตา เพราะฉะนั้น การให้ปฏิบัติธรรม โดยกินอาหารมังสวิริติ เป็นเครื่องประกอบอย่างหนึ่งคำว่า “มังสวิริติ” นั่นคือ กินอาหารให้ละเว้นเนื้อสัตว์ มันเป็นตัวที่จะเกี่ยวข้องไปถึงกิเลส และเกี่ยวข้องไปถึงบาป บุญ คุณ โทษ รวมทั้งเกี่ยวข้องไปถึงตัวคุณธรรมต่างๆรอบกว้างไปเลยพระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ จุลศีลข้อ ๘ ว่า “พระสมณโคดมทรงละทิ้งวันชาติจากการฆ่าสัตว์อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธและศัตรารุช มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ข้อนี้เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง” ประเด็นเรื่องการกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์ การไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและการไม่กินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่า จึงเป็นการปฏิบัติศีลที่สมบูรณ์ ส่วนการไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเองแต่ยังกินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่าจึงเป็นการปฏิบัติศีลที่ไม่สมบูรณ์ “บุคคลไม่ชื่อว่าปอริชชะเพราะยังเบียดเบียนสัตว์อยู่ แต่ชื่อว่า ปอริชชะเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง”

### ๒.๔.๒ พิจารณาการฝึกกินอาหารวันละมื้อ<sup>๒๘</sup>

คนที่ฝึกกินอาหารวันละมื้อได้อย่างลงตัวก็จะเป็นผู้ที่ขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนอย่างหยาบ กลาง ละเอียด ได้ดี จึงทำให้เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมากได้ทำให้เรามีจิตยินดี เราได้เตือนภิกษุทั้งหลาย ณ ที่นี้ว่า ‘เมื่อเราฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลังและอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมื้อเดียว เราไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีก เพียงแต่ทำให้สติเกิดขึ้นในภิกษุเหล่านั้นเท่านั้นรถที่เทียมด้วยม้าอาชาไนย ซึ่งฝึกมาดีแล้ว แล่นไปตามทางใหญ่สี่แพร่ง บนพื้นราบเรียบโดยไม่ต้องใช้แส้เพียงแต่นายสารถิผู้ฝึกหัดม้าที่ฉลาดขึ้นรถแล้วจับสายบังเหียนด้วยมือซ้าย จับแส้ด้วยมือขวา เตือนม้าให้วิ่งตรงไป หรือเลี้ยวกลับไปตามถนนที่ต้องการได้ตามความปรารถนา แม้เธอทั้งหลายก็จงละอกุศลธรรม จงทำความพากเพียรในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้เธอทั้งหลายก็จักถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมวินัยนี้” นั่นก็เพราะว่าคนที่กินอาหารวันละมื้อได้อย่างลงตัวนั้น จะเป็นผู้ที่มีสติในการอ่านอาการของกิเลสส่วนที่เหลือในชั้นกามภพ รูปภพ และอรูปรภพ ได้ชัด จึงสามารถขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนอย่างหยาบ กลาง ละเอียด ได้ดี เราไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีกเพียงแต่ทำให้สติเกิดขึ้นในภิกษุเหล่านั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น แม้เธอทั้งหลายก็จงละอกุศลธรรม จงทำความพากเพียรในกุศลธรรม

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.



ทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ แม่เธอทั้งหลายก็จักถึงความเจริญงอกงามไพบุลย์ในธรรมวินัยนี้” คนที่กินอาหารวันละมื้อได้อย่างลงตัวนั้น ในขั้นแรกจะต้องมีการตั้งศีลขึ้นมาเพื่อฝึกปฏิบัติลด ละ เลิก การติดเสพสมใจชอบหรือซังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) มิเช่นนั้นเมื่อเราชอบสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะเอาเข้ามาทำพิษโทษภัยใส่ชีวิต หรือแม้แต่ชอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะเอาเข้ามาเกินพอดีจนทำพิษโทษภัยใส่ชีวิตได้เช่นกัน และเมื่อซังสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะไม่เอาเข้ามาทำคุณค่าประโยชน์แก่ชีวิต หรือแม้แต่ซังสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะเอามาสสร้างความอึดอัด ซิงซัง รังเกียจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นพิษโทษภัยใส่ชีวิตอีกเช่นกันทำให้เราเสียพลังชีวิตไปปรุ่่งแต่งวิญญาน (กิเลสสังขาร) เป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับอารมณ์ชอบหรือซังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จึงไม่สามารถเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยปัญญาอันยิ่ง (ปัญญาขำแรกกิเลส) ได้ แม้จะกินอาหารวันละมื้อได้แต่ก็จะเป็นไปอย่างลำบากและทรมานเกินไปจนเบียดเบียนชีวิตตนเอง เพราะดูสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปซ่อมแซมเซลล์ร่างกายที่เสียหายมากเกินปกติ จึงส่งผลให้แม้จะกินอาหารวันละมื้อได้แต่ก็ยังเป็นไปอย่างลำบากและไม่ลงตัวหรือเบียดเบียนชีวิตตนเองอยู่ (กิเลส) พิจารณาฉันทโทษขณะที่พวกคฤหัสถ์นำมาถวาย จะเลวหรือประณีตก็ตามด้วยตนเอง ให้เลือกให้เหมาะและพอดีในการฉันทของมือนั้นๆ

### ๒.๔.๓ พิจารณาหลักอวิชชาสูตร<sup>๒๙</sup>

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เจื่อนต้นแห่งอวิชชา ย่อมไม่ปรากฏในกาลก่อน อวิชชาไม่มี ภายหลังจึงมี เพราะฉะนั้น เราจึงกล่าวคำนี้ อย่างนี้ก็เมื่อเป็นเช่นนั้น อวิชชาที่มีข้อนี้เป็นปัจจัยจึงปรากฏ แม้อวิชชา เราก็ก้าวว่ามีอาหาร (อาหารในที่นี้หมายถึง ปัจจัยหรือเหตุ) มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของนิรณ ๕ ควรตอบว่า “นิรณ ๕” แม้นิรณ ๕ เรากล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารนิรณ ๕ ควรตอบว่า “ทุจจริต ๓” แม้อุจจริต ๓ เรากล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของทุจจริต ๓ ควรตอบว่า “ความไม่สำรวมอินทรีย์” แม้อุจจริต ๓ เรากล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของทุจจริต ๓ ควรตอบว่า “การมนสิการโดยไม่แยบคาย” แม้อุจจริต ๓ เรากล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของทุจจริต ๓ ควรตอบว่า “การไม่ฟังสัทธรรม” แม้อุจจริต ๓ เรากล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของการไม่ฟังสัทธรรม ควรตอบว่า “การไม่คบสัตบุรุษ” และยิ่งปฏิบัติด้วยความ

<sup>๒๙</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑-๖๒/๑๓๕-๑๓๗.

ไม่รู้ไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้อริชชาบริบูรณ์ อริชชามีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้แล เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกลงบนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่มทำให้ชอกเขา ลำธารและห้วยเต็มเปี่ยม ชอกเขา ลำธารและห้วยเต็มเปี่ยมแล้วทำให้หนองเต็ม และทำให้บึงเต็ม แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มมหาสมุทรสาครเต็ม มหาสมุทรสาครมีอริชชาเป็นอาหารอย่างนี้ และเต็มเปี่ยมอย่างนี้ ในทางตรงกันข้ามว่าด้วยวิชชาและวิมุตติ ก็มีอาหาร คือโพชฌงค์ ๗, สติปัฏฐาน ๔, สุจริต ๓, ความสำรวมอินทรีย์, สติสัมปชัญญะ, การมนสิการโดยแยกกาย, ครีธา, การฟังสัทธรรม และการคบสัตบุรุษ และเมื่อปฏิบัติแต่ละขั้นตอนให้บริบูรณ์ ย่อมทำให้อริชชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้และบริบูรณ์อย่างนี้ เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกลงบนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่มทำให้ชอกเขา ลำธารและห้วยเต็มเปี่ยม ชอกเขา ลำธารและห้วยเต็มเปี่ยมแล้วทำให้หนองเต็ม และทำให้บึงเต็ม แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำใหญ่เต็ม มหาสมุทรสาครเต็มมหาสมุทรสาครมีอาหารอย่างนี้ และเต็มเปี่ยมอย่างนี้

#### ๒.๔.๔ พิจารณาหลักกุตสูตร<sup>๓๐</sup>

การดับกุตเพื่อคลายกำหนด สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่เขตกรุงสววัตถิ ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกท่านพระสารีบุตรมาตรัสว่า ‘สารีบุตร อชิตมาณพได้กล่าวคาถานี้ไว้ใน อชิตปัญหา ปารายนวรรคว่าพระอรหันตชินาสพเหล่าใด ผู้มีสังฆาตธรรม และพระเสขะเหล่าใดที่มีอยู่เป็นอันมากในที่นี้’ “ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ข้าพระองค์ทูลถามแล้ว ขอพระองค์ผู้มีปัญญาโปรดตรัสบอกการดำเนินชีวิต ของพระอรหันตชินาสพ และพระเสขะเหล่านั้น” “เธอพึงทราบเนื้อความแห่งคาถาที่กล่าวโดยย่อนี้ โดยพิสดารได้อย่างไร’ เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระสารีบุตรได้นิ่งอยู่ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับท่านพระสารีบุตรเป็นครั้งที่ ๒ ฯลฯ แม้ครั้งที่ ๒ ท่านพระสารีบุตรก็ได้นิ่งอยู่ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับท่านพระสารีบุตรเป็นครั้งที่ ๓ ว่า ‘สารีบุตร อชิตมาณพ ได้กล่าวคาถานี้ไว้ในอชิตปัญหา ปารายนวรรคว่าพระอรหันตชินาสพเหล่าใดผู้มีสังฆาตธรรมและพระเสขะเหล่าใดที่มีอยู่เป็นอันมากในที่นี้’ ‘ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ข้าพระองค์ทูลถามแล้ว ขอพระองค์ผู้มีปัญญา โปรดตรัสบอกการดำเนินชีวิตของพระอรหันตชินาสพ และพระเสขะเหล่านั้น’ ‘เธอพึงทราบเนื้อความแห่งคาถาที่กล่าวโดยย่อนี้ โดยพิสดารได้อย่างไร’ เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระสารีบุตรก็ยังนิ่งอยู่ถึง ๓ ครั้ง พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “สารีบุตร เธอเห็นหรือว่า นี่คือกุตะ” “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘นี่คือกุตะ’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนดเพื่อดับกุตะ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘กุตะนี้เกิดเพราะอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลาย

<sup>๓๐</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๑/๕๙-๖๒.

กำหนดเพื่อดับภู่ตะที่เกิดเพราะอาหารนั้นบุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะใดเกิดแล้ว ภู่ตะนั้นมีความดับเป็นธรรมดา เพราะความดับแห่งอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เพื่อดับภู่ตะซึ่งมีความดับเป็นธรรมดาเพราะอาหารนั้นดับไป บุคคลชื่อว่าเป็นเสขะด้วยการปฏิบัติอย่างนี้พระพุทเจ้าข้าบุคคลชื่อว่ามีสังขัตธรรม เป็นอย่างไร คือ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘นี่คือภู่ตะ’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนดดับ เพราะไม่ถื้อมันภู่ตะ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะนี้เกิดเพราะอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนดดับ เพราะไม่ถื้อมันภู่ตะที่เกิดเพราะอาหารนั้นบุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะได้เกิดแล้ว ภู่ตะนั้นมีความดับเป็นธรรมดา เพราะความดับแห่งอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนดดับ เพราะไม่ถื้อมันภู่ตะที่มีความดับเป็นธรรมดา บุคคลชื่อว่ามีสังขัตธรรมเป็นอย่างนี้พระพุทเจ้าข้า คากานื่อชิตมาณพกล่าวไว้ในอชิตปัญหา ปารายนวรรคว่าพระอรหันตชีณาสพเหล่าใดผู้มีสังขัตธรรมและพระเสขะเหล่าใดที่มีอยู่เป็นอันมากในที่นี้ ข้าแต่พระองค์ผู้บริสุทธิ์ ข้าพระองค์ทูลถามแล้ว ขอพระองค์ผู้มีปัญญา โปรดตรัสบอกการดำเนินชีวิตของพระอรหันตชีณาสพ และพระเสขะเหล่านั้น ข้าพระองค์รู้เนื้อความแห่งคากานื่อชิตมาณพกล่าวไว้โดยย่อนี้ โดยพิสดารอย่างนี้” “ติละ ติละ สารีบุตรบุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘นี่คือภู่ตะ’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนดเพื่อดับภู่ตะ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะนี้เกิดเพราะอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนดเพื่อดับภู่ตะที่เกิดเพราะอาหารนั้น บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะได้เกิดแล้ว ภู่ตะนั้นมีความดับเป็นธรรมดา เพราะความดับแห่งอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เพื่อดับภู่ตะที่มีความดับเป็นธรรมดาเพราะอาหารนั้นดับไป บุคคลชื่อว่าเป็นเสขะด้วยการปฏิบัติอย่างนี้” บุคคลชื่อว่ามีสังขัตธรรม เป็นอย่างไรคือ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘นี่คือภู่ตะ’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนดดับ เพราะไม่ถื้อมันภู่ตะ บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะนี้เกิดเพราะอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ดับ เพราะไม่ถื้อมันภู่ตะที่เกิดเพราะอาหารนั้น บุคคลเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า ‘ภู่ตะใดเกิดแล้วภู่ตะนั้นมีความดับเป็นธรรมดา เพราะความดับแห่งอาหารนั้น’ ครั้นเห็นอย่างนั้นแล้ว จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ดับ เพราะไม่ถื้อมันภู่ตะที่มีความดับเป็นธรรมดาบุคคลชื่อว่ามีสังขัตธรรมเป็นอย่างนี้ คากานื่อชิตมาณพกล่าวไว้ในอชิตปัญหา ปารายนวรรคว่า พระอรหันตชีณาสพเหล่าใดผู้มีสังขัตธรรม และพระเสขะเหล่าใดที่มีอยู่เป็นอันมากในที่นี้ ข้าแต่พระองค์ผู้บริสุทธิ์ ข้าพระองค์ทูลถามแล้วขอพระองค์

ผู้มีปัญญา โปรดตรัสบอกการดำเนินชีวิตของพระอรหันตขีณาสพและพระเสขเหล่านั้น สารีบุตร เธอ พึงเห็นเนื้อความแห่งคาถาที่กล่าวโดยย่อนี้ โดยพิสดารอย่างนี้แล

### ๒.๔.๕ พิจารณาหลักอภิญญาปหานสูตร<sup>๓๑</sup>

เป็นธรรมเพื่อรู้ยิ่งกำหนดรู้แล้วละจากกิเลสเมื่อกระทบผัสสะที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ คือ

๒.๔.๕.๑ จักขุเป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง รูปเป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ จักขุวิญญาณเป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่งกำหนดรู้แล้วละ จักขุสัมผัสเป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือทุกข์ผสมสุขที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ก็เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ ฯลฯ

๒.๔.๕.๒ โสตะ เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ ฯลฯ ฟังแล้วละ ฯลฯ

๒.๔.๕.๓ ฆานะ เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ ฯลฯ ดมกลิ่นแล้วละ ฯลฯ

๒.๔.๕.๔ ชิวหา เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ ฯลฯ ได้ชิมรสเป็นแล้วละ ฯลฯ

๒.๔.๕.๕ กาย เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ ฯลฯ

๒.๔.๕.๖ มโน เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ ธรรมารมณ์เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่งกำหนดรู้แล้วละ มโนวิญญาณ เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้แล้วละ มโนสัมผัส เป็นสิ่งที่ควรรู้ยิ่งกำหนดรู้แล้วละ แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุข ธรรมเพื่อละกิเลสทั้งปวง เป็นอย่างนี้แล

### ๒.๔.๖ พิจารณาเรื่องปาณาติปาติสูตร<sup>๓๒</sup>

ให้พิจารณาการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ไว้ดังนี้

๒.๔.๖.๑ ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์

๒.๔.๖.๒ ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒.๔.๖.๓ เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒.๔.๖.๔ กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

### ๒.๔.๗ พิจารณาด้วยสติสุปฏิตสูตร<sup>๓๓</sup>

ว่าด้วยผู้มีสติตั้งไว้ดีว่า

<sup>๓๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕/๒๓-๒๔.

<sup>๓๒</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๐/๒๖๔/๓๘๒.

<sup>๓๓</sup> อง.ปญจก. (ไทย), ๒๒/๒/๒๐๒.

๒.๔.๗.๑ เข้าไปตั้งสติไว้ภายใน (ขณะเคี้ยวอาหาร)

๒.๔.๗.๒ พิจารณาเห็นกายว่าเป็นของไม่งามด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับแห่งธรรมทั้งหลาย

๒.๔.๗.๓ กำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร

๒.๔.๗.๔ กำหนดหมายความไม่เปล็ดเปล็นในอาหารทั้งปวง

๒.๔.๗.๕ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในความอยากของอาหารอร่อย

**๒.๔.๘ พิจารณาด้วยสัมมปปธานสูตร<sup>๓๔</sup>**

ว่าด้วยการเจริญเพื่อรู้อย่างระคะ ก็จะมีบังเกิดผลดังนี้

๒.๔.๘.๑ สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๒.๔.๘.๒ สร้างฉันทะ เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วด้วยการสำนึกผิดและจะไม่ทำอีกต่อไป

๒.๔.๘.๓. สร้างฉันทะ เพื่อทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๒.๔.๘.๔ สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อดำรงอยู่ไม่เลื่อนหาย ภัยโยงภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

**๒.๔.๙ พิจารณาด้วยผาสุกวิหารธรรม<sup>๓๕</sup>**

พิจารณาด้วยหลัก ๕ ประการคือ

๒.๔.๙.๑ สังกตจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ ๓ อยู่

๒.๔.๙.๒ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่

๒.๔.๙.๓ ปีติจางคล้ายมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานอยู่

๒.๔.๙.๔ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ อยู่

<sup>๓๔</sup> อง.จตุกก. (ไทย), ๒๑/๒๗๕/๓๙๐.

<sup>๓๕</sup> อง.ปญจก. (ไทย) ๓/๙๔/๙๕.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารตามแนวพุทธศาสนาเถรวาทว่า การจะเกิดมรรคผลตาม “**อหัตตวรรค**” คือ ๑) เป็นผู้ไม่มักมาก ไม่มีความคับแค้นใจ สันโดษ ๒) เป็นผู้มีศรัทธา ๓) เป็นผู้มีศีล ๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ๕) เป็นผู้มีสติ ๖) เป็นผู้มีความปัญญา ผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการนี้แล เมื่อกลางวันหรือกลางคืนผ่านไปพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียวในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีความเสื่อมเลย

**สรุป** หลักการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมตามที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงสูตรของอาหาร ๔ ซึ่งมี กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณอาหาร โดยปฏิบัติในการบริโภคพร้อมไปกับ **หลักอปัณณกปฏิบัติ** ๓ ผีกินอาหารวันละมือ **อวิชาสูตร** **ภุตสูตร** **อภิญญาปทานสูตร** **ปาณาติปาติสูตร** **สัมมัปปธานสูตร** **ผาสุกวิหารธรรม** จนเกิดมรรคผลตาม “**อหัตตวรรค**” ที่มีแต่ความเจริญอย่างเดียว.

## บทที่ ๓

### การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ผู้วิจัยได้มีโอกาสรู้จักแพทย์วิถีธรรมและ ยา ๙ เม็ดด้วยกุศลที่พอมืออยู่บ้าง เมื่อพบและได้ฟังการบรรยายจากสัทบุรุษ คือ อาจารย์ ดร. ใจเพชร กล้าจน ที่วัดเกศโก้ว จังหวัดภูเก็ต (บ้านเกิดของผู้วิจัย) ขณะอาจารย์พาคณะไปจัดค่ายที่นั่น ทุกสิ่งที่ได้ยินตอนนั้นเป็นวิธีการแก้ไขความเจ็บป่วยของร่างกายมนุษย์โดยใช้ธรรมะบางสูตรของพระพุทธเจ้ามาใช้อ้างอิงเป็นหัวใจ มีหลักการใช้สมุนไพรของแพทย์ทางเลือก หลักการแก้ไขจากศาสตร์ของจีน และภูมิปัญญาของคนในประเทศแถบเอเชียเข้ามาผสมผสานกัน โดยมีหลักของวิทยาศาสตร์รองรับอย่างมีเหตุมีผล ผู้วิจัยได้นำไปใช้กับสามีซึ่งตอนนั้นป่วยเป็น”มะเร็งต่อมน้ำเหลือง”อย่างรุนแรง ทำให้สามีสามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึง ๑๒ ปี ซึ่งจากการวินิจฉัยของแพทย์ปัจจุบัน ณ ตอนนั้นคือ “น่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๒ เดือน”

งานวิจัยบทนี้ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อเพื่อให้เข้าใจง่าย ดังนี้ คือ

๑. บริบทของแพทย์วิถีธรรม
๒. ความหมายของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม
๓. ประเภทของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม
๔. รูปแบบการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

#### ๓.๑ บริบทของแพทย์วิถีธรรม

##### ๓.๑.๑ ที่มาของแพทย์วิถีธรรม<sup>๑</sup>

แพทย์วิถีธรรมถือกำเนิดมาจากเด็กชาย สำเร็จ มีทรัพย์ (เขียว) ในครอบครัวเล็กๆของ อ. ดอนตาล จ.มุกดาหาร มีคุณพ่อเป็นครูโรงเรียนประชาบาลที่เก่ง ที่มีชื่อเสียงเป็นหมอสมุนไพรของหมู่บ้านด้วย ภาพจำที่เห็นตอนเด็กก็คือคุณพ่อได้ใช้สมุนไพรในการช่วยเหลือรักษาชาวบ้านที่โดนงูกัด

---

<sup>๑</sup> ใจเพชร กล้าจน, หนังสือ “หมอเขียว” รหัสสุขภาพ ชุมทรัพย์อันล้ำค่าจากตำราพระพุทธเจ้า, (พิมพ์โดย ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, สิงหาคม ๒๕๕๔), หน้า ๕-๘.

จนรอดจากความตาย ส่วนคุณแม่เป็นชาวไร่ที่มีจิตใจเพื่อ ทำไร่ ทำนา ทำสวนไว้ทานในครอบครัว มีเหลือก็แจกจ่ายผู้คนที่อยู่เสมอๆ เข้าเรียนในวิทยาลัยสาธิตสุข เรียบจบก็ได้เข้ารับราชการที่โรงพยาบาลห้วยใหญ่ใน จ.มุกดาหาร รับผิดชอบโครงการเด็กขาดสารอาหารและรณรงค์เรื่องยาเสพติดกับชาวบ้าน มีงบน้อยนิด แต่ท่านก็พยายามเต็มที่ จนได้รับคัดเลือกให้เป็นข้าราชการดีเด่นของ รพ. ห้วยใหญ่ในปี ทั้งที่ทำงานเป็นปีแรก หลังจากทำงานได้ ๒-๓ ปี นายสำเร็จหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “หมอเขียว” เริ่มได้เห็นคนป่วยจำนวนหนึ่งที่รักษาไม่หายขาด โดยเฉพาะคนไข้โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันหรือแม้แต่โรคกระเพาะ ซึ่งมากที่สุดก็เพียงประมาณ ๒๐% เท่านั้นที่หายขาดไม่ต้องกลับมาที่ รพ. อีก และสิ่งที่น่าตกใจคือ สุขภาพของเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาลกลับแย่ลงไปด้วยเช่นกัน และมีจำนวนการป่วยมากกว่าชาวบ้านถึง ๓ เท่า และยิ่งไปกว่านั้น คุณหมอเขียวเองก็เริ่มป่วย เป็นโรคหัวใจขาดเลือด เจ็บหัวใจ เจ็บท้อง ปวดเสบแน่นท้อง ปวดตามข้อต่างๆที่เป็นนักกีฬามาก่อนและก็ยังยังคงออกกำลังกายอยู่บ้าง เรื่องอาหารก็ทำตามหลักการแพทย์ทุกอย่าง กินยาที่ดีที่สุดของ รพ. ก็ไม่หาย ก็เลยคิดว่าความรู้ที่ได้น่าจะไม่พอ จึงไปเริ่มเรียนวิชาแพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีนเกี่ยวกับการกดจุด ลมปราณ ป่าก๊วน ผิงเข็มเพื่อดูพิษออกจนแตกฉาน เมื่อนำมาช่วยในการรักษาก็ทำให้ผู้ป่วยดีขึ้นอีก ประมาณ ๒๐- ๓๐% เท่านั้น ท่านได้เขียนไว้ ณ ตอนนั้นว่า “ยิ่งเรื่องสุขภาพ มีทางตัน ๓ ทางเลยนะ คือ หนึ่ง ความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นรักษาไม่หายหมดสักที สอง ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นทั้งภาครัฐและภาคชาวบ้านในการรักษา และสาม คนพึ่งตนเองได้น้อยลง พึ่งหมอลูกเดียว ผมว่า ๓ เรื่องนี้คือมหันตภัยของมวลมนุษยชาติ” ซึ่งตรงกับที่ท่านได้เขียนไว้ในหนังสือ “บทบทวัฒนธรรม” ข้อ ๑๕๓ ว่า “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ” ข้อ ๑๕๔ ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวเราเอง” ข้อ ๑๕๕ ว่า “ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย” เมื่อหาทางออกกับปัญหาที่คิดจะช่วยผู้ป่วยไม่ได้ ก็ไปปฏิบัติธรรมเพื่ออยากให้อายุยืนเพื่อปล่อยวางโดยการยอมโดยคิดว่่าก็คงทำได้แค่นี้

ระหว่างนั้นก็ลองเปิดหนังสือธรรมะไล่อ่านงานของท่านพุทธทาสภิกขุ อาจารย์ชา ไปจนถึงท่านสมณะโพธิรักษ์ก่อนตัดสินใจก้าวมาเป็นชาวอโศก กินมังสวิรัตติ เดินเท้าเปล่า เปลี่ยนชื่อจาก “สำเร็จ มีทรัพย์” เป็น “ใจเพชร มีทรัพย์” และ “ใจเพชร กล้าจน” ในที่สุด ช่วงแรกใครหลายคนแปลกใจ บางคนหาว่าบ้าวิถีชีวิตที่เคยคุ้นเคยก็เริ่มสงบเย็น ในขณะที่จิตสงบ ก็ได้คิดขึ้นว่า พระพุทธเจ้าทรงศึกษาอยู่เรื่องเดียวที่เป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา คือ **วิถีแห่งการพ้นทุกข์** ท่านได้อ่านพบพระสูตรต่างๆในพระไตรปิฎกที่ท่านสามารถนำวิธีการนั้นมาแก้ทุกข์ให้กับผู้ป่วยเรื้อรังที่กำลังศึกษาอยู่ได้ เช่น พระพุทธเจ้าตรัสใน “คิลานสูตร” ว่าบรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ผู้ที่ได้โภชนะ (อาหาร) ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้เภสัช (ยาหรือวิธีการ) ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ใน “สังคิตติสูตร” กล่าวถึง องค์ที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งในนั้นคือเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียรฯ พระพุทธเจ้า



พบว่า การปรับเตโชธาตุ คือความร้อนในร่างกายให้สมดุล ไม่เย็นเกิน ไม่ร้อนเกิน จะเป็นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อยโดยใช้ด้านรูปธรรมผ่านทางกาย (การใช้สารหรือพลังงานที่เป็นรูปธรรมปรับสมดุลร้อนเย็น) และด้านนามธรรมผ่านทางใจ (การปฏิบัติอารยสัจ ๔ สู่อุปลักษณ์ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม) ใน”อุปลักษณ์สูตร”กล่าวถึง การรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพดีนั้น ต้องเป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตนประมาณในสิ่งที่สบาย และสมทาน อาจหาญ ระวังด้วยธรรมิกถา (คำพูดหรือเนื้อหาสาระที่เป็นธรรมะที่ทำให้ระวัง เบิกบาน แจ่มใส ไร้กังวลกลัวกลัว อาจหาญในการเผชิญกับโรคร้ายไข้เจ็บหรือปัญหาต่างๆ) โดยกาลอันควร ใน “อนายุสสูตร” กล่าวถึง ข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุยืน ๑) เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ๒) ประมาณในสิ่งที่สบาย ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔) เทียวไปในกาลอันควร ๕) ประพฤติเพียงดังพรหมมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๖) เป็นผู้มั่งคั่ง ๗) คบมิตรที่ดีงาม<sup>๒</sup>

เมื่อได้ค้นพบว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าคือรหัสในการช่วยผู้ป่วยได้ ท่านก็นำมาบูรณาการกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก แผนไทย แผนจีน แผนปัจจุบัน หลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของบุญนิยมกับแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ออกมาเป็นการปฏิบัติที่เรียกว่า เทคนิค ๙ ข้อ(ยา ๙ เม็ด)หรือวิธีปรับสมดุลทางกายและใจ ๙ ข้อ เกิดเป็นแพทย์แนวใหม่เรียกว่า “แพทย์วิถีพุทธ หรือแพทย์วิถีธรรม” ในเวลาต่อมา ซึ่งเทคนิคทั้ง ๙ ข้อมีดังต่อไปนี้

๑. รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒. กัวซาหรือการดูดซา ขูดพิษ ขูดลม
๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔. แช่มือ/แช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕. พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร
๖. ออกกำลังกาย ฝึกลมหายใจ กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร
๗. รับประทานอาหารปรับสมดุล
๘. ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด ล้างความทุกข์
๙. รู้เพียรรู้จัก

<sup>๒</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, คู่มือสุขภาพฟุ้งตน ฉบับย่อ แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤติโควิด ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๘-๙.

### ๓.๑.๒ พัฒนาการของการแพทย์วิถีธรรม

เมื่อได้คิดค้นวิธีการปรับสมดุลร่างกายและจิตใจโดยยา ๙ เม็ดแล้ว อาจารย์หมอเชียวก็เริ่มใช้สูตรร้อนเย็นนี้รักษาความเจ็บป่วยของตัวเองก่อน ปรากฏว่าโรคต่างๆทุเลาลงจนหายเป็นปลิดทิ้ง ก็นำไปแนะนำญาติธรรมชาวอโศก ส่วนมากอาการก็ค่อยๆทุเลาลงและหายขาดได้อย่างน่าอัศจรรย์ และได้มีโอกาสได้รักษามะเร็งมดลูกให้กับคุณแม่ของท่าน ใช้เวลาเพียง ๓ เดือน ก็ยุบโดยไม่ต้องผ่าตัดด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นเช่นกัน หมอเชียวได้เริ่มทำค่ายเล็กๆโดยใช้ที่ดินส่วนตัวของคุณแม่เพื่อสอนคนตั้งแต่จำนวนเล็กๆ โดยทำให้ฟรี ไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะอยากให้แม่ได้ทำบุญซึ่งคุณแม่ท่านก็เห็นด้วยอีกทั้งยังได้ช่วยลูกชายในการทำกิจกรรม ปลูกพืชไร่นาสาธิตไว้ใช้ในค่ายด้วย และเมื่อรักษาให้คนหายได้มากขึ้น ก็เริ่มมีผู้ป่วยทยอยมามากขึ้นเรื่อยๆในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ “ศูนย์สุขภาพพึ่งตนตามแนวแพทย์วิถีพุทธ” จึงได้ก่อตั้งขึ้นโดยเปิดค่ายระยะเวลา๗-๑๐ วัน อบรมเดือนละ ๑ ครั้ง ตลอดปี เปิดให้ทุกคนมาฝึกเป็นหมอบของตัวเอง รักษาได้ตั้งแต่เจ็บป่วยเล็กน้อยจนถึงโรคร้ายแรงที่สุด ด้วยความตั้งใจจะเป็นการทำบุญครั้งใหญ่ในชีวิตของท่านจากสถานที่อบรมค่ายเล็กๆก็ได้พัฒนาศูนย์เรียนรู้นี้เป็น “สวนป่าบุญ” ในเวลาต่อมา<sup>๓</sup>

ในช่วง ๒๕๓๕ - ๒๕๖๒ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ ๑-๙<sup>๔</sup> และเกิดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยตามลำดับ มีเครือข่ายย่อยทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

สวนป่าบุญ ๑ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ๔๙๑๒๐ (สำนักงานใหญ่)

สวนป่าบุญ ๒ ๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพรุค้อ ต.ชะอวด อ.ชะอวด จ. นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐

สวนป่าบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรี่การ์เด็น ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

สวนป่าบุญ ๔ ๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ๔๘๑๑๐

สวนป่าบุญ ๕ ๔๒/๔ หมู่ ๕ ต. ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๒๑๑๒๐

สวนป่าบุญ ๖ ไลน์กรุป ID ชมรมสุขภาพหมอเชียว USA

สวนป่าบุญ ๗ ๕๐/๑ หัวนาขอย ๕ ต.หนองแก อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

สวนป่าบุญ ๘ ๔/๑ ม.๕ บ้านป่าไผ่ (ฮอมบุญอโศก) อ. เด่นชัย จ. แพร่ ๕๔๑๑๐

สวนป่าบุญ ๙ ๑๓๑ ม. ๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ๗๒๒๕๐

<sup>๓</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน, หนังสือ”หมอเชียว” รหัสสุขภาพ ขุมทรัพย์อันล้ำค่าจากตำราพระพุทธเจ้า, พิมพ์โดย (ศูนย์สุขภาพสวนป่าบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐-๑๔.

<sup>๔</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเชียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, “อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒), หน้า ปกใน.

### ๓.๑.๓ กิจกรรมช่วยเหลือสังคม

จัดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดาเผยแพร่ข้อมูลองค์ความรู้สุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ออนไลน์ บน [www. Morkeaw.net](http://www.Morkeaw.net) และ facebook หมอเขียวแฟนคลับ สวนปันบุญ ๑ - ๕ และเฟซ กลุ่มการแพทย์วิถีธรรมและหมอเขียว ฯลฯ

จัดค่ายอบรมเกษตรทฤษฎีใหม่ตามศาสตร์พระราชา

กิจกรรมโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัตให้แก่ประชาชนและกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อถวายสักการะเนื่องในวันโรกาสมาคมมงคลเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ ๙

### ๓.๑.๔ ผลงานเผยแพร่สื่อสิ่งพิมพ์และวีดิทัศน์<sup>๕</sup>

ดร. ใจเพชร กล้าจน ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไว้มากมาย โดยแนวทางของแพทย์วิถีธรรม ท่านได้แบ่งงานเขียนเกี่ยวกับเรื่องอาหารไว้ ๒ ประเภท คือ “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย” และ“อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ” ซึ่งผู้วิจัยนำมาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับ “อาหารปรับสมดุลทางกาย” และ”อาหารปรับสมดุลทางใจ” เพื่อใช้ในการอ้างอิงดังนี้

หนังสือเกี่ยวกับ”อาหารปรับสมดุลทางกาย”

๑. ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์
๒. มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะบำบัด ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้
๓. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ สมดุลร้อนเย็น
๔. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า
๕. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ
๖. อาหารล้างพิษปรับสมดุล
๗. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพร
๘. วิดีทัศน์ออกแบบท่ากายบริหาร-โยคะ-กตจุฑลมปรารณเพื่อสุขภาพ

---

<sup>๕</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, “อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒), หน้า ปกหลัง.

๙. การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ

### หนังสือเกี่ยวกับ”อาหารปรับสมดุลทางใจ”

๑๐. การผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง

๑๑. หนังสือความผาสุกที่แท้จริง

๑๒. หนังสือวางขันธวางร่าง (ส่งวิญญาณ)

๑๓. หนังสือเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว

๑๔. สู้ทุกข์ทุกข์ภัยด้วยใจที่เป็นสุข

๑๕. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท งานวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตาม

แนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญอำเภอดอนตาลจังหวัดมุกดาหาร”

๑๖. หนังสือวิทยานิพนธ์นิพนธ์ระดับปริญญาเอก งานวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”<sup>๖</sup> เล่ม ๑ – ๓ (รวม ๔ เล่ม)

### ๓.๑.๕ การจัดค่ายอบรมให้ความรู้

ให้ข้อมูลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

หลักสูตร ๓-๗ วันที่สวนป่านาบุญ ๑-๕ และเครือข่าย จัดเดือนละ ๑-๒ ครั้ง มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยครั้งละ ๒๐๐-๓๐๐ คน

หลักสูตร ๑ วันที่สวนป่านาบุญ ๓, ๔, ๕, เครือข่าย มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยครั้งละ ๒๐๐ คน

ค่ายแพนพันธุ์แท้ เพื่อตามหาและสร้างจิตอาสาศูนย์บาท เสียสละ ทำประโยชน์เพื่อผองชน ทำเพื่อผู้อื่น จัดปีละ ๑ ครั้ง มีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๓๐๐ คน

ค่ายพระไตรปิฎก เพื่อเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา เน้นฝึกฝนปฏิบัติเข้มข้น ละละล้างกิเลส และ กำจัดกิเลสให้มากเท่าที่สามารถทำได้ ฝึกรับประทานอาหารเพียงมือเดียว (อาหารไม่มีเนื้อสัตว์ รสชาติจืด) ฝึกฝนสมรรถนะและความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจด้วยกิจกรรมพิเศษ เดิน

<sup>๖</sup> ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

จาริกจากสวนป่านาบุญ ๔ (บ้านแดนสวรรค์) อำเภอธาตุพนม เพื่อไปสักการะพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนมเป็นระยะทางทั้งสิ้น ๒๓ กิโลเมตร มีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ย ๓๐๐ ท่าน จัดปีละ ๒ ครั้ง ที่สวนป่านาบุญ ๑ และสวนป่านาบุญ ๔ อาจารย์หมอเขียวได้ช่วยเหลือประชาชนที่มีความทุกข์จากปัญหาสุขภาพกายแลใจ ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงจนถึงปัจจุบัน หลักการแพทย์วิถีธรรม สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง รวมแล้วจนถึงปัจจุบัน (ปี ๒๕๖๕) สามารถช่วยคนได้กว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน

ปัจจุบันได้มีศูนย์เรียนรู้เพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งแห่งชื่อว่า **ชุมชนภูผาฟ้า** ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งองค์กรแพทย์วิถีธรรมได้เข้ามาดูแลต่อจากกลุ่มนักปฏิบัติธรรมชาวโศกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและค่ายพระไตรปิฎก พร้อมทั้งทำกิจกรรมไร่สารพิษเพื่อผลิตอาหารพึ่งตนเองไปด้วย ซึ่งแต่เดิมพื้นที่แห่งนี้เป็นสถานที่สำหรับฝึกปฏิบัติธรรมของพระนวกะหรือสมณะบวชใหม่ (พระนวกะ, สมณะ ในที่นี้หมายถึง นักบวชในสังกัดของชาวโศก) ในส่วนของพื้นที่มีเอกสิทธิ์ครอบครองประมาณ ๓๐๐ ไร่ โดยเป็นพื้นที่ต้นน้ำที่มีอาณาเขตโดยรอบติดกับพื้นที่ป่าสงวนและป่าชุมชนของเขตป่าสงวนและเขตอุทยานแห่งชาติ รวมกันแล้วประมาณแสนกว่าไร่ ซึ่งได้ดูแลร่วมกับชุมชนใกล้เคียงเพื่อรักษาป่าไม้และใช้สอยประโยชน์ร่วมกัน ภายในชุมชนมีสมาชิกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำอยู่ประมาณ ๖๐-๗๐ คน ร่วมกับสมาชิกชุมชนชาวโศกที่อาศัยอยู่แต่เดิมประมาณ ๗-๘ คน และในช่วงที่โรคระบาดโควิดเริ่มซาลง ทางแพทย์วิถีธรรมก็ได้ให้เปิดค่ายเพื่อรับผู้คนเข้ามาอบรมฟรีเหมือนเดิมตามเหตุตามปัจจัยในระยะเวลาที่เหมาะสม

### ๓.๒ ความหมายของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ความหมายของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมมี ๒ อย่างคือ ๑) **อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย** (รูปธรรม) และ ๒) **อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ** (นามธรรม).

**อาหาร** มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการปรับสมดุลของร่างกาย สามารถส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงหรืออ่อนแอ ก่อให้เกิดโรค ทำให้อาการแย่ลงหรือหายจากโรคได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้สนใจดูแลสุขภาพด้วยอาหารควรจะได้ศึกษาก็คือ อาหารและพืชผักชนิดใดที่มีฤทธิ์ร้อน ชนิดใดมีฤทธิ์เย็น เพื่อจะได้ใช้ปรับสมดุลของร่างกายได้ถูกต้อง เนื่องจากวิธีการหลักของแพทย์วิถีธรรมเป็นการใช้เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ดหรือการปฏิบัติในการฟื้นฟูเซลล์หรือถอนพิษเพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล ๙ วิธี) โดยการนำหลัก “**อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย**” (รูปธรรม) และ “**อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ**” (นามธรรม) ของ “**อาหาร ๔**” ในพระไตรปิฎกเข้าร่วม เฉพาะในยาเม็ดที่ ๗ **รับประทานอาหารปรับสมดุล** เน้นการทานมังสวิรัต ทานพืชเป็นหลัก รสชาติจืด ทานอาหารตามตำล้าดับการย่อยง่ายสู่การย่อยยาก ทำสมดุลโดยผ่านการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

เมื่อพืชผักที่เรานำมาปรุงเพื่อทานเข้าไปสู่ร่างกาย ทำให้ธาตุที่มีอยู่ในอาหารนั้นเข้าไปใช้ ฟันฟูเซลล์ ซ่อมแซมเซลล์ ป้องกันเซลล์ให้ได้รวดเร็ว จึงควรเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ปรุงด้วยผัก แยกร้อน/เย็นของชนิดพืชผักที่นำมาปรุง ปรุงด้วยเกลือเล็กน้อย เป็นวิธีการของแพทย์วิถีธรรมที่ใช้ปรับสมดุล ถ้าร่างกายสมดุล จะเกิดพลังให้กับผู้นั้น ลดโรคร้ายไข้เจ็บได้เร็ว สำหรับผู้ป่วยเมื่อทานใช้สูตรอาหารปรับสมดุลเย็นไประยะหนึ่ง ร่างกายเริ่มเย็นกิน ไม่มีพลังชีวิตเหมือนเดิม ให้เพิ่มพืชฤทธิ์ร้อนนำมาปรุงตามความต้องการของร่างกาย ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน เมื่อกินแล้วรู้สึกเบา สบาย และมีกำลัง นั่นคือสภาพที่ถูกต้องสมดุล ณ ขณะนั้น<sup>๗</sup>

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ<sup>๘</sup> จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทานมากำจัดโรคได้ นั้น มีลักษณะ ๓ ประการ คือ **พืช จืด สบาย**

**พืช** คือ รับประทานพืชเป็นหลัก(พืชที่ปลูกเองโดยไร้สารพิษ หรือพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นพืชที่ดีที่สุด) ควรลด ละ เลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้ เพราะ **เนื้อสัตว์** และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น ทางด้านวิทยาศาสตร์พบว่า **มีกรดและความร้อนมาก** เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เซลล์ร่างกายเกร็งตัว (รีแฟล็กซ์) เพื่อบีบและผลักดันเอาพิษออก ทำให้เซลล์ผิดโครงสร้างโครงสร้างและเสียหายที่เสียหายด้านทาน ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เป็นโรคอยู่จะทำให้อาการรุนแรงขึ้น เพราะก่อนสัตว์จะตาย สัตว์จะกลัว เขาไม่ยอมตายจึงผลิตพลังงานขึ้นมา ผลักดันความกลัวตายออก สารอะดรีนาลีนจะกระตุ้นให้เกิดพลังงานซึ่งเป็นพิษและของเสีย เช่น กรดแลคติก (Lactic acid) กรดยูริก (Uric acid) คาร์บอนไดออกไซด์ ฯลฯ ออกมาก เซลล์เราซึ่งทำงานตลอดเวลาจะมีกรดและความร้อนที่เป็นของเสียเป็นพิษต่อร่างกายอยู่แล้ว การเติมกรดและความร้อนจากเนื้อสัตว์เข้าไป ยิ่งทำให้กรดและพิษมากขึ้น ดังตัวอย่างในขั้วโลกเหนือ ชาวเอสกิโมกินเนื้อสัตว์มากเพราะพื้นที่เต็มไปด้วยน้ำแข็ง พืชขึ้นได้ยากจึงขาดแคลนพืช ทำให้ต้องกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นหลัก ผลคือทำให้มีโรคมามากและอายุสั้น อายุเฉลี่ย ๒๗ ปีครึ่ง ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน **จุฬกัมมวิภังคสูตร** ว่า การเบียดเบียนทำให้มีโรคมามากและอายุสั้น ส่วนชนเผ่าฮินซา ประเทศปากีสถาน กินพืชพันธุ์ธัญญาหารเป็นหลัก ไม่กินเนื้อสัตว์ อายุเฉลี่ย ๑๑๐ ปี มีโรคน้อย ทำให้อายุยืน ส่วนเมืองไทย ส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์บ้าง กินพืชบ้าง เบียดเบียนครั้ง ไม่เบียดเบียนครั้ง อายุเฉลี่ยประมาณ ๗๐ ปีวกลง และข้อมูลจากผู้ที่เคยมาเข้าค่ายและเรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถี

<sup>๗</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, **อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี, ธันวาคม ๒๕๖๒), หน้า คำนำ.

<sup>๘</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, **คู่มือ สุขภาพพึ่งตน ฉบับย่อ**, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๖๖๔), หน้า ๔๐-๔๒.

ธรรมซึ่งมีข้อมูลอ้างอิงที่ชัดเจน สามารถค้นได้จากหนังสือ “วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต” เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”<sup>๙</sup> ซึ่งนำเสนอโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน.

**จิต** คือรับประทานอาหารรสจัด ไม่ทานรสจัด เพราะอาหารรสจัด ไม่ว่าจะสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ดเกินไป จากงานวิจัยของการแพทย์ทุกแผนกยืนยันว่าเป็นต้นเหตุในการก่อโรคทุกโรค โดยเฉพาะผู้ป่วยจึงควรทานอาหารรสจัดลง ถ้าสามารถปรุงรสด้วยเกลืออย่างเดียวนั้นในปริมาณเล็กน้อย เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว จะรู้สึกเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

**สบาย** คือ เลือกใช้ชนิดของพืชที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับชีวิต เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกเบาท้อง สบาย เบากาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย จะทำให้มีโรคน้อย แข็งแรง อายุยืน

นี่คือหลักการรับประทานอาหาร พืช จืด สบาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถกำจัดโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของคำว่า**อาหาร** สำหรับแพทย์วิถีธรรมควรจะต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันประมาณ ๘๐% จะป่วยด้วย**ภาวะร้อนเกิน** จากปัจจัยหลายสาเหตุ เช่น โลกร้อน สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ โรงงานอุตสาหกรรมพร้อมเทคโนโลยี ความเครียด ฯลฯ ส่วนภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันมีประมาณ ๑๕% และภาวะเย็นเกินอย่างเดียวมีเพียง ๕% ซึ่งจิตอาสาของชุมชนแพทย์วิถีธรรมก่อนเข้ามาอยู่กับชุมชน ส่วนมากก็จะมีพฤติกรรม**การบริโภคอาหาร**ที่ทำให้ร่างกาย**ร้อนเกิน** ร่างกายไม่สมดุลมาก่อน บางท่านก็ป่วยมาก่อน

ตัวอย่างของจิตอาสาที่ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์มาเกี่ยวกับพฤติกรรม**การบริโภคอาหาร**ก่อนเข้ามาอยู่กับชุมชนแพทย์วิถีธรรม เช่น

**แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม**<sup>๑๐</sup> ได้ให้สัมภาษณ์ว่าก่อนเข้ามาอยู่กับชุมชนแพทย์วิถีธรรม ชอบทานเนื้อสัตว์ ชอบทานอาหารรสจัด หิวบ่อย กินบ่อย ไม่มีวินัย มีอาการปวดท้องบ่อย เริ่มเป็นโรคกระเพาะ รู้จักกับชุมชนโอศอกก่อน เห็นสังคมก็ชอบว่าเป็นหมู่วมวลที่อยู่ในอุดมคติของตนมาก่อน ก็เข้าไปอยู่ร่วมด้วย เริ่มพยายามทานอาหารมังสวิริติโดยอาศัยเนื้อเทียมจากโปรตีนเกษตรมาทดแทน

<sup>๙</sup> ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), เล่มที่ ๑-๓.

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาพ้าน้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

ค่อยๆพัฒนาจนสามารถเลิกทานไข่ เลิกทานนมสัตว์ หันมาทานนมจากธัญพืชแทน ในเวลา ๒ ปี หลังจากนั้น อาการโรคกระเพาะก็ดีขึ้น

**แก้วใจเพชร กล้าจน**<sup>๑๑</sup> เล่าว่าเมื่อตอนเป็นเด็กก็ทานเนื้อสัตว์จากอาหารพื้นบ้านที่แม่ทำให้ ชอบอาหารรสจัด โดยเฉพาะพริก ชอบของทอดบ้าง ทานไข่เจียวไม่ใช้น้ำมัน ของหวานทุกชนิดที่มีกะทิ ที่ไม่ชอบคือ นม ถั่ว เพราะทานแล้วอาเจียน เวลาป่วยต้องกินยาเพนนิซิลิน ไม่ชอบทานผัก เพราะถูกบังคับ เด็กๆเป็นเด็กซีโรค เมารถ บางครั้งรู้สึกเสียดที่หัวใจ มีแผลตามตัวเยอะเพราะชอบวิ่งเล่นช่วงวัยทำงาน พอเริ่มมีเงินของตัวเอง ก็เริ่มทานเนื้อสัตว์มากขึ้น เวลาเป็นประจำเดือนจะปวดมาก ต้องทานยาแก้ปวดทุกครั้ง ระหว่างทำงานอยู่มีโอกาสได้รู้จักพ่อครูของชาวโศก ก็พยายามค่อยๆลดเนื้อสัตว์ลง ทานผักเพิ่มขึ้น ในที่ทำงาน ได้เจอการทุจริตก็ไม่ชอบ พอมีโอกาสได้ฟังอาจารย์หมอเขียวพูดในที่ชุมนุมการเมืองกับชาวโศก ก็เลยลาออกจากงานมาอยู่กับแพทย์วิถีธรรม

**แก่นศีล กล้าจน**<sup>๑๒</sup> ให้สัมภาษณ์ว่า พฤติกรรมตอนเป็นหนุ่มชอบทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด ชอบลองแม้กระทั่งเนื้อสุนัขและงู ทานอาหารรสจัด (เป็นกับแก้มของสิ่งมีนเมา) อาหารพื้นเมืองผลไม้และขนมพื้นเมืองทุกชนิดที่มีให้ทาน เป็นศิลปินผมยาว เรียนสถาปัตย์ เป็นคนสันโดษ ขยัน ชอบทำงานก็เลยมีเงินพอในการเปิดกิจการของตัวเองก่อนมารู้จักแพทย์วิถีธรรม ร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาสุขภาพตั้งแต่เด็ก เมื่อเริ่มมีคนรักที่มีปัญหาสุขภาพ ก็ได้พากันมาเข้าค่าย

**จรัญ บุญมี**<sup>๑๓</sup> บอกในคำสัมภาษณ์ว่า เนื่องจากเป็นคนใต้ จึงมีพื้นฐานชอบทานอาหารรสจัด รสชาติอร่อย ชอบสรรหาของกิน ร้านไหนดีก็ไปลอง ชอบอาหารใต้ อาหารป่า ของที่หากินได้ยาก เป็นความพอใจส่วนตัว จึงทำให้ล่าไส้ระบบย่อย และระบบขับถ่ายมีปัญหา แอ้มที่บ้านยังประกอบอาชีพขายเนื้อสัตว์ด้วย เพราะความไม่รู้และไม่เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม ใช้ชีวิตแบบคนทั่วไป ในทางโลกๆ คือ กิน อยู่ เสพ มีอยู่ครั้งหนึ่งไปทานจำปาตะ(ผลไม้พื้นเมืองทางใต้ที่มีฤทธิ์ร้อน) กับเหล้า เดินไปโทรศัพท์ เมาแล้วอาเจียนสลบคาตู้โทรศัพท์จนรุ่งเช้า ตั้งแต่นั้นมาก็เริ่มระวังเรื่องการทาน

**ชัยภัทร ชุตติคามิ**<sup>๑๔</sup> ได้ให้ข้อมูลในคำสัมภาษณ์ว่า เดิมเป็นเด็กค่อนข้างแข็งแรง อาหารที่ทานส่วนมากจะเน้นทานข้าวเพราะอิมดี อาหารที่ทานก็ง่ายๆ ไข่ ปลากระป๋อง บะหมี่ รสชาติกลางๆ ไม่จัดมาก ชอบขนมที่ทานแล้วให้อิ่มก็พอ ผัก ผลไม้ ไม่ค่อยทานเพราะไม่อยู่ท้อง โรคที่เป็นตอนเด็กๆ เป็นเด็กที่เป็นแผลจะหายยากเพราะน้ำเหลืองไม่ดี เป็นหวัดบ้าง เจ็บคอเป็นประจำ เวลาเจ็บคอก็ทาน

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.



ยาแก้ไอเสบของแผนปัจจุบันตอนเป็นนักศึกษา ก็ทานอาหารตามสิ่งที่ชอบไปเรื่อยๆ อยู่ง่ายกินง่าย ยังเน้นอิมเช่นเคย จนมาได้เรียนรู้การทานมังสวิริติจากชาวอโศกที่ไปทำงานด้วย ก็เริ่มฝึกลดเนื้อสัตว์ เห็นคนอื่นทำได้ ก็อยากทำตาม จึงเรียนรู้ ช่วงแรกจะใช้เต้าหู้แทนเนื้อสัตว์แทนไข่ที่เคยทานแล้วอิม

**ผ่องไพโรธรรม กล้าจน**<sup>๑๕</sup> พูดว่า เป็นคนเชื้อสายจีน อาหารที่ทานส่วนมากจะเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ ไม่ค่อยมีผักมาก ส่วนมากกินแต่แตงกวา รสชาติอาหารเป็นแบบกลางๆ ไม่จัดมากชอบเปรี้ยวหวานเค็มเล็กน้อย เผ็ดไม่ชอบ มีเครื่องปรุงอยู่บ้าง อาหารที่ชอบ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ของทอดกรอบ ไอติมทุเรียน เนื่องจากเป็นอาหารฤทธิ์ร้อนค่อนข้างมาก ตอนเด็กๆเจ็บคอ เป็นไข้ ปวดหัวจะชักบ่อย ตอนวัยทำงานไม่ได้ออกกำลังกายเลยเพราะทำงานในออฟฟิศ เริ่มดื่มชา กาแฟตามกระแสนิยม จนมีอาการปวดขามากขึ้นเรื่อยๆ ก็เปิด net เจอข้อมูลของแพทย์วิถีธรรม จึงเริ่มปฏิบัติตาม

**ภูเพียรธรรม กล้าจน**<sup>๑๖</sup> บอกในคำสัมภาษณ์ว่าแต่ก่อนเคยทานเนื้อสัตว์บ้าง ส่วนมากจะเป็นไก่ ปลา หมู กุ้งรสชาติไม่เผ็ดขมมากตามแบบคนจีน ไม่ค่อยทานผัก เป็นคนสนใจสุขภาพ อาหารอะไรที่ทราบว่าเป็นพิษจะไม่ทานเลย เช่น ผงชูรส น้ำปลา เครื่องดื่ม ก็เป็นชา ชอกโกเลต ช่วงหลังๆ ทานกุ้งแล้วรู้สึกคัน ก็ค่อยๆทานน้อยลง

**วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์**<sup>๑๗</sup> ให้ข้อมูลว่า เดิมอาหารที่ชอบโดยมากคือ อาหารทะเล ก๋วยเตี๋ยว อาหารประเภทตุ๋น รสจัด จากความเครียดที่รุนแรงในชีวิตตลอด ต้องสู้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวท่ามกลางผู้คนที่ไม่คุ้นเคยในต่างแดน เครียด ทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อน โรคภูมิแพ้ช่วงวัยทำงาน ร่างกายบวม และปวดในบางครั้ง ด้วยภาวะความจำเป็นในอาชีพ (เปิดร้านขายอาหารเอง) ทำให้ต้องอดทนและสู้มาตลอด

**สุมา ไชยช่วย**<sup>๑๘</sup> เล่าให้ฟังว่า เคยชอบทานอาหารทะเล ชอบอาหารปรุงแต่ง ของทอด รสชาติปานกลาง อาหารส่วนมากซื้อจากร้านซึ่งปรุงสำเร็จที่มีทั้งผงชูรส สารปรุงแต่งที่เป็นพิษมากมาย ชอบอาหารมันโดยเฉพาะแกงกะทิ เครื่องดื่ม น้ำอัดลมทุกชนิด ทานผักน้อยก็เลยทำให้เป็นโรคไขมันในเลือดสูง บางครั้งสูงถึง ๘๐๐-๙๐๐ คุณหมอให้ยามาทาน ก็ทานมาตลอดโดยไม่ได้ปรับพฤติกรรม การกิน ซึ่งค่อนข้างอันตราย เป็นคนขี้หนาว เลือดแดงต่ำ

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ สุมา ไชยช่วย, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

**ลักขณา แซ่โซ้ว**<sup>๑๙</sup> บอกว่าตั้งแต่เด็กจนโต ชอบทานอาหารพื้นเมืองอีสาน แกงอ่อม ห่อหมกอาหารไทยทุกชนิด ทานขนมพื้นเมือง ตอนเป็นแพทย์ก็ทานอาหารอร่อยมากกว่าอาหารสุขภาพ เช่นเค้ก ไอศกรีม ช่วงอายุประมาณ ๓๐ ปีขึ้นไป รู้สึกง่วงหลังทานอาหารเสร็จ เมื่อเปิดการทำงานเป็นแพทย์แล้วค้นหาสิ่งที่ตัวเองสงสัยเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ มาเจอในสื่อเกี่ยวกับแพทย์วิถีธรรมก็สนใจ

**นมลชนก แก้วเกษ**<sup>๒๐</sup> ได้เล่าให้ฟังตอนสัมภาษณ์ว่าชอบอาหารที่ทานเป็นประจำ เป็นผัก น้ำพริก อาหารพื้นบ้าน ผักผลไม้กินตามพืชท้องถิ่น แกงกะทิ น้ำมันใช้น้อย หมู ไก่ เนื้อหมูทานน้อย ทานปลาที่หาเอง รสชาติเข้มข้น ทานข้าวน้อย ก็เลยไม่แข็งแรง ตัวเล็ก เลือดลมไม่ดี ช่วงเรียนหนังสือเรียนเก่ง สนอยากเรียนแต่ไม่ได้เรียนต่อ ก็ตัดสินใจออกจากบ้านไปทำงานด้วย เรียนไปด้วย จนจบบัญชี จากการที่ทานอาหารรสจัด ก็ทำให้เป็นโรคปวดเมื่อย ปวดหลังเรื้อรัง ภูมิแพ้ เวลาเมื่อรอบเดือนจะปวดมาก เมื่อเรียนจบก็กลับมาดูแลแม่ และเปิดร้านกาแฟ อยากใช้ชีวิตที่พอเพียง ทำกิจกรรมไปด้วย ต่อมารู้สึกร่างกายเริ่มปวดมากขึ้น แม้กระทั่งเอามือแตะก็ยังเจ็บ กลัวจะเป็นโรคร้าย

**ดินแสงธรรม กล้าจน**<sup>๒๑</sup> เล่าว่าตอนเด็กทานอาหารพื้นบ้าน ทานผัก ผลไม้ที่ปลูกรอบบ้าน ชอบอาหารผัด ชม ผัดบ้าง ไม่ชอบหวาน เครื่องดื่มเช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำแข็ง จะชอบมากทานไม่เป็นมือน้ำหนักตัวก็ค่อนข้างเยอะ แต่สุขภาพทั่วไปก็ไม่มีปัญหา

**เอมอร ศรีทองฉิม**<sup>๒๒</sup> ให้สัมภาษณ์ว่า ตอนเด็กๆ มีพี่น้องหลายคน เป็นเด็กชน กินข้าวกับผักลวก น้ำพริกไม่ค่อยทานเนื้อสัตว์ บางครั้งอาจมีปลาบ้าง โดนน้อยพอรู้เรื่องอาหาร ๕ หมู่ ก็เริ่มทานเนื้อวัว เนื้อควายเพราะเข้าใจว่าเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี รสชาติจัดแบบชาวใต้ ทานอาหารพื้นเมืองทานผลไม้ในสวนที่ปลูกไว้ค่อนข้างเยอะ ช่วงทำงานเป็นพยาบาล ติดของหวานทุกชนิดหลังอาหาร ก็เลยป่วยหนัก เป็นหลายโรค ในช่วง ๑๐ ปีของการทำงาน ได้เข้าผ่าตัดไส้ติ่ง ทอลซิน มดลูก เนื่องจากทานยาค่อนข้างเยอะ รู้มากเพราะเป็นพยาบาล เนื่องจากเป็นคนจริงจัง ก็ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย จนกระทั่งได้ไปเจอหนังสือ”สู่วิถีธรรม”ที่เขียนเกี่ยวกับการทานอาหารที่มาจากธรรมชาติล้วนๆ ไม่ว่าจะเรื่องกิน เรื่องอยู่ ก็ลองทำตาม เคยกินข้าวเปล่าอยู่ ๕ วัน สังเกตว่าโรคต่างๆเริ่มทยอยหาย เริ่มไม่กินอาหารผ่านขบวนการผลิต ไม่ทานผลไม้สุกมาก กินข้าวกับผักลวก

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ ลักขณา แซ่โซ้ว, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ นมลชนก แก้วเกษ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ เอมอร ศรีทองฉิม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

**อดิฉันท์ อุ่นดีมะตัน**<sup>๒๓</sup> ข้อมูลที่บอกตอนสัมภาษณ์ คืออาหารตอนเด็กๆ ส่วนมากจะเป็น ข้าวเหนียว หมูปิ้ง ไก่ปิ้ง ไส้กรอก ลูกชิ้นทอด อาหารใส่ผงชูรส รสชาติจัด มีผัก ผลไม้บ้าง ในช่วงวัยรุ่น ชอบดื่มน้ำอัดลม ชาเขียวกาแฟ ทานขนมในร้านสะดวกซื้อ อะโรมาใหม่ลองหมด มีโรคมุมิแพ้ เจ็บคอ ทอลซินอักเสบบ่อยมากหน้าหนาวเป็นหวัดตลอด เป็นโรคกระเพาะ ขับถ่ายยาก นอนกรน ร่างกาย รวนเรหมด เข้า รพ. บ่อยกินยา ฉีดยา ช่วงทำงานอยู่ที่โรงพิมพ์ ก็ยิงแพ้ฝุ่น แพ้กลิ่น ค่อนข้างทุกข์ หาทาทางออกไม่เป็น

**ชุมพล ยอดสะเทิน**<sup>๒๔</sup> บอกว่า เดิมชอบทานอาหารพื้นเมือง ลาบเนื้อวัวเนื้อควายเป็น อาหารจานโปรด ผลไม้และผักไม่ค่อยทาน เน้นเนื้อล้วนๆ น้ำอัดลม อาหารป่า ตอนวัยรุ่นชอบดื่มสุรา แต่ไม่ดื่มชา ไม่ดื่มกาแฟและไม่สูบบุหรี่ ตอนวัยเด็กถึงวัยทำงาน จะเจ็บคอ ต่อมทอลซินอักเสบ ต้องไป หาหมอฉีดยาทุกครั้ง เป็นลูกกตัญญู เลี้ยงดูแม่ในช่วงวัยทำงาน เดิมเป็นคนอ้วน มี น้ำหนักราว ๗๐ กิโลกรัม.

เมื่อจิตอาสากลุ่มนี้ที่ส่วนมากมีปัญหาสุขภาพและกำลังหาวิธีแก้ได้อยู่ได้มาพบแพทย์วิถีธรรม ได้ฟังว่า

**๓.๒.๑ อาหารที่เป็นเหตุทำให้ร่างกายเย็นเกิน** เพราะ ๑) รับประทานไม่ปรุงรสเลยอย่าง ต่อเนื่อง. ๒) รับประทานอาหารที่มีกลุ่มเย็นมากไป. ๓) เคี้ยวอาหารละเอียดเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย

**๓.๒.๒ อาหารที่เป็นเหตุทำให้ร่างกายร้อนเกิน**เพราะ ๑) รับประทานอาหารที่มีกลุ่มร้อน มากไป ๒) รับประทานอาหารมีสารพิษ ปรุงรสจัด ๓) รับประทานอาหารมีเนื้อสัตว์

**๓.๒.๓ อาหารที่ทำสมดุลร้อนเย็นให้ร่างกายได้** ต้องอาศัย ๑) รับประทานอาหารไร้สารพิษ ๒) รับประทานอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ ๓) รับประทานอาหารปรุงรสเล็กน้อยเท่าที่พลังชีวิตเต็ม ๔) จัดสัดส่วนของการรับประทานอาหารกลุ่มร้อนและเย็นเท่าที่พลังชีวิตเต็ม ๕) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเท่าที่พลังชีวิตเต็ม ๖) รับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายไปสู่การย่อยยาก

**๓.๒.๔ อาหารสมดุลร้อนเย็นทำให้โรคหายได้** (ตอบคำถามวิจัยในข้อ ๑.๒.๒)

ในทางชีววิทยา ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญา (พลังงานหมายรู้) ของชีวิตจะดูดดึงสารเหล่านั้นมาสังเคราะห์เป็นพลังงานและรูปร่างของชีวิตที่ปกติให้แข็งแรง

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ อดิฉันท์ อุ่นดีมะตัน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ ชุมพล ยอดสะเทิน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญา (พลังหมายรู้) ของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต หรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักเนื้อหนักตัว หรืออาการไม่สบายต่างๆ ถ้าเรามีวิธีการระบายสารหรือพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก และใส่สารหรือพลังงานที่ถูกสมดุลร้อนเย็นเข้าไป พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆของชีวิต โครงสร้างและโครงรูปของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการสลายพิษก็จะทำหน้าที่ดันพิษออก กล้ามเนื้อที่บีบเกร็งตัว ก็คลายออก อาหารและพลังงานก็สามารถเข้าไปทำงานได้ตามปกติ ร่างกายก็จะฟื้นตัวและแข็งแรงที่สุด<sup>๒๕</sup>

### ๓.๒.๕ อาหารทำให้เกิดพลังชีวิต<sup>๒๖</sup>

ถ้าพลังชีวิตได้สัมผัสหรือบริโภคอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกลสบาย เบากาย มีกำลังขึ้นมา

ถ้าพลังชีวิตได้สัมผัสหรือบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกลไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัวขึ้นมาเพราะพลังชีวิตส่วนหนึ่งต้องเสียพลังเอาพิษออก ก็จะสร้างความรู้สึกลไม่สบายขึ้นมา อ่อนเพลียเพราะต้องเอาพลังไปขับพิษออก

ถ้าเราบริโภคอาหารที่ไม่ถูกกันกับร่างกาย จะเกิดอาการไม่สบายตลอดเวลา ยิ่งบริโภคไม่ถูกนานวันเข้าก็ยิ่งแย่ กล้ามเนื้อก็ต้องพยายามเกร็งตัวบีบเอาพิษออก พยายามดันออก ผิดโครงสร้าง โครงรูป เลือดลมก็ไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายก็แย่ นี่เป็นตัวหลักที่สำคัญ

ถ้าผู้ใดต้องการความแข็งแรง ไม่ปฏิบัติเรื่องอาหารให้ถูกต้องจะไม่สำเร็จเลย ถ้ารับประทานอาหารได้ถูกหลัก อย่างอื่นทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง ทุเลาหรือหายโรคไปได้เช่นกัน

<sup>๒๕</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๖๒), หน้า ๑๘-๒๘.

<sup>๒๖</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, คู่มือ สุขภาพพึ่งตน ฉบับย่อ, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๖๖๔), หน้า ๔๐-๔๒.

### ๓.๓ ประเภทของอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

แพทย์วิถีธรรมแบ่งอาหารเป็น ๒ ประเภท คือ อาหารฤทธิ์เย็นและอาหารฤทธิ์ร้อน ดังนี้

**๓.๓.๑ อาหารฤทธิ์เย็น** มีวิธีตรวจเช็คคือ ถ้าเรากินอาหารเข้าไป ตึมน้ำตาม ถ้ำรสของน้ำจืดผิดปกติ แสดงว่าอาหารนั้นมีฤทธิ์เย็น หรือกินอาหารเข้าไปมากแล้วทນร้อนได้ดี ทนเย็นไม่ค่อยได้ แสดงว่าอาหารนั้นมีฤทธิ์เย็น ถ้าน้ำปัสสาวะใสและมีปริมาณมาก เหตุที่สีใสปริมาณมากเพราะเวลาร่างกายเย็น เราทานอาหารฤทธิ์เย็นมาก ทำให้ร่างกายเย็นลง เขาจะดันสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นออกทางปัสสาวะเพราะเกินความต้องการของร่างกาย

**ผลไม้ฤทธิ์เย็น** เช่น ถั่วฝักยาว หาม ถั่วฝักมุก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหมี เซอร์รี่ ส้มโอ สับปะรด ส้มซ่า ชมพู่มังคุด แตงโม แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขาม มะละกอดิบ มะยม มะดัน สาลี่ แอปเปิ้ล ลางสาด สตอเบอร์รี่ ทับทิม พุทรา ลูกพลับ เป็นต้น ให้บริโภคเท่าที่รู้สึกสดชื่นเพียงเล็กน้อย

**ผักฤทธิ์เย็น** เช่น อ่อมแซบ ผักบุ้ง แตง กวางตุ้ง ผักกาด มังกรหยก ผักกาดขาว ผักสลัด ถั่วงอก หนุ่ยปากกิ้ง ลิ้นปี่ น้ำนมราชสีห์ บัวบก เสดพังพอน มะเขือทุกชนิด ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านง็อก ทุ่น ยอดอีหล้า ผักโอบแหบ ใบมะยม ใบก้างปลา ใบทองหลาง ยอดมะม่วง ผักติ้ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลั่ง ผักหวาน ก้านตรง ฟัก แฟง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกกล้วย ผักพาย บัวบก มะเขือพวง หรือพืชรสขม มีฤทธิ์ร้อนดับร้อน ของขมนั้นฤทธิ์ร้อน เมื่อเข้าไปในร่างกายจะเกิดการรวมกับความร้อนภายในร่างกายอย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้ร่างกายมีปฏิกิริยาป้องกันตัวเองด้วยการขับความร้อนออกทันที ส่วนผักรสฝาดควรบริโภคคู่เปรี้ยวจะทำให้เกิดสมดุล ถ้าทานเปรี้ยวแล้วเสียวฟัน แสดงว่าร่างกายเวลานั้นไม่ต้องการเปรี้ยว ควรดเปรี้ยวเสีย

**คาร์โบไฮเดรตฤทธิ์เย็น** เช่น วั่นเส้น เส้นขาว ข้าวขาว ข้าวกล้องเหลือง ที่ไม่มีสารเคมีให้ทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเป็นหลัก (แต่ถ้าปลูกด้วยสารเคมีก็มีพิษปนด้วย)

**กลุ่มโปรตีนที่มีฤทธิ์เย็น** เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ลูกเดือย เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขาว เห็ดลม

**กลุ่มไขมันที่ดีที่สุด** เป็นไขมันจากที่เกิดได้ง่าย เช่น ไขมันถั่วลิสง เนื้อมะพร้าว งา เป็นต้น เลือกฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นให้เหมาะสม เมล็ดมันๆอยู่ในที่ยังไม่แปรรูปเป็นไขมันที่ดีที่สุด รองลงมาเป็นน้ำมันสกัดเย็น น้ำมันสกัดร้อน แยกที่สุดเป็นน้ำมันทอดซ้ำ มีสารอนุมูลอิสระที่เป็นโทษต่อสุขภาพ

**๓.๓.๒ อาหารฤทธิ์ร้อน** มีวิธีตรวจเช็คคือถ้ากินอาหารหรือสมุนไพรใดก็ตามกินเข้าไปมาก ปัสสาวะออกมาน้อย เขาจะดันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน สีเข้มๆ เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออกมา เพราะฉะนั้นปัสสาวะจึงมีสีเข้ม จะรู้สึกปากคอแห้ง น้ำลายเหนียว กระจายน้ำ หรือเมื่อตึมน้ำเข้าไปแล้วสดชื่นสบายขึ้น อาหารชนิดนั้นมีฤทธิ์ร้อน เป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงให้รู้ถึงการต้องการความเย็นมาลด

ความร้อน ถ้ากินสิ่งร้อนนั้นมากเกินพอดี กำลังจะตกและเกิดอาการไม่สบาย อาการดังกล่าวเป็นภาวะร้อนเกิน ให้กินฤทธิ์เย็นเข้าไปแล้วอาการจะลดลงหรือหายไป

**ผลไม้ฤทธิ์ร้อน** เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม ส้มเขียวหวาน ส้มอภิเภา สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า เสาวรส ละมุด ลองกอง หับทิมแดง กระจับปี่แดง ระกำ มะละกอสุก มะขามสุก ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน

**ผักฤทธิ์ร้อน** ผักรสเผ็ดกลิ่นฉุนและเครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก ชিংซ่า (ซ่าแก่ร้อนมาก) ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย(ร้อนมาก) ใบมะกรูด กระเทียม กระชาย กระเพรา ยี่ห่วย โหระพา แมงลัก กุยช่าย (ผักแป้น) สะระแหน่ ต้นหอม ผักชีหอม หอมหยัก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ

**ผักที่ไม่มีรสเผ็ด แต่มีฤทธิ์ร้อน** ชะอม คื่นช่าย กะหล่ำปลี แครอท ปืทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง กระจับปี่ กระจับปี่ โสมจีน โสมเกาหลี แป๊ะตำปึง ผักกาดเขียวปลี จินจูฉ่าย ผักโขม

**โปรตีนฤทธิ์ร้อน** เช่น เห็ดหลินจือ เห็ดโคน เห็ดก่อ เห็ดผึ้ง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง<sup>๒๗</sup>

**คาร์โบไฮเดรตฤทธิ์ร้อน** เช่น พวกข้าวเหนียว ข้าวสีแดง สีดำ เผือก มัน กLOY ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ถ้าร่างกายเย็นกินเข้าไปจะมีพลัง ร่างกายร้อนกินเข้าไปจะไม่สบาย เกิดโรคแทรกซ้อนได้

ถ้าเราไม่รู้ว่ามีอะไรเย็น อะไรร้อนจะลำบากเพราะเราต้องนำมาปรับสมดุลในการบริโภค พืชในโลกมีสาร วิตามินร้อนและเย็นในตัวเดียวกัน เช่นเสาวรสมีแคลเซียมร้อน ถ้ากินในเมืองหนาวที่อากาศเย็นจะทำให้กระดูกแข็งแรง แต่ถ้าคนไทยที่อยู่เมืองร้อนกินเข้าไปจะทำให้กระดูกยิ่งร้อน ทำให้ผุและพรุนได้ วิตามินซีที่อยู่ในย่านางมีฤทธิ์เย็น กินเข้าไปจะเย็น ทั้งเสาวรสมะขามมีวิตามินเอทั้งคู่แต่คนละฤทธิ์ พืชทุกชนิดในโลกมีสารร้อนและเย็นอยู่ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นแคลเซียม โพตัสเซียม เบต้าแคโรทีนหรือวิตามินซี วิตามินซีในมะขามมีฤทธิ์เย็น วิตามินซีในมะขามสุกมีรสเปรี้ยวจะกลางๆ แต่วิตามินซีในส้มเขียวหวานหรือฝรั่งจะร้อน จึงต้องเรียนรู้ คนโบราณเวลาใครเป็นไข้จะบอกว่ายากินฝรั่ง อย่ากินส้มเขียวหวานเพราะมันร้อน กินแล้วไข้จะขึ้นหนักกว่าเดิม แต่ถ้าไปกินที่เมืองหนาวจะอุ่นสบายหายโรค ฝรั่งเลยบอกว่ามันต้านมะเร็ง ต้านหวัด แต่กินที่เมืองร้อนมันจะร้อนตาย คนเอเชียที่อยู่เมืองร้อนก็เอาอย่างฝรั่งเมืองหนาว เวลาไปเยี่ยมไข้ มักเอาส้มเขียวหวานไปเยี่ยม คนไข้ก็เลยไม่หายป่วยสักทีในบางคนเพราะไม่รู้ร้อนรู้เย็นนี้แหละ ร.พ ในเมืองไทยบางแห่งผัดถั่วฝักยาว(ร้อน)เอาผัดน้ำมัน(ร้อน)ใส่เครื่องแกง(ร้อน)แกมใส่หมู(ร้อน) มาให้คนไข้ทาน ก็ยิ่งร้อน ยิ่งเพลีย ยิ่งล้า ยิ่งหนัก แยกไปกว่าเดิม แคลเซียมก็มีร้อนมีเย็น แคลเซียมจากงา จากปลาเล็กปลาน้อยและจากยาแคลเซียมที่

<sup>๒๗</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๖๒), หน้า ๓๐-๓๕.

หมอบ่อยมาให้เป็นแคลเซียมร้อนทั้งหมด แต่แคลเซียมจาก ย่านาง ใบเตย ผักบุ้ง อ่อมแซบ พวกนี้เป็น ผักฤทธิ์เย็น มีแคลเซียมเย็น สมัยก่อนอากาศเย็นเพราะโลกเย็น ป่าไม้แม่น้ำลำธารเยอะมาก มลพิษ, ความเครียดไม่ค่อยมี พอเย็นแบบนี้วิญญานของเราต้องการแคลเซียมร้อน กินงา กินปลาเล็กปลาน้อย ฝรั่งอยู่เมืองหนาวกินแคลเซียมที่บริษัทขายยาผลิต มันจะเข้ากระดูก ร่างกายจะรับได้ ทำให้กระดูกแข็งแรง มวลกระดูกเพิ่ม ใบยอมีแคลเซียมเยอะ มีฤทธิ์ร้อน ผักโขมก็ฤทธิ์ร้อน ปือปายเขาถึงกินผักโขมที่เมืองหนาว กินแล้วแข็งแรง ถ้ามากินที่เมืองไทย กินน้อยไม่เป็นไร ลองกินเยอะๆ เดี่ยวใช้ขึ้น เดี่ยวเป็นนิ้ว กินเยอะไปร้อนนะ ยุคนี้โลกร้อนขึ้น คนไม่เข้าใจสมดุลร้อนเย็น จึงเป็นโรคกระดูกจากการกินแคลเซียมที่หมอบ่อยมา จากงาหรือปลาเล็กปลาน้อย กินมากไปก็มีโรคแทรกซ้อนเบาหวาน ความดัน ไขมัน ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดอะไรหลายอย่าง ยุคนี้ป่าไม้แม่น้ำลำธารลดลง สารเคมีเยอะ มลพิษเยอะ ความเครียดเยอะ เมื่อโลกร้อนขึ้นจากหลายสาเหตุ อาหารรสจัด อาหารที่มีเนื้อสัตว์ซึ่งมีกรดเยอะ เมื่อโลกร้อน ชีวิตเราต้องการแคลเซียมเย็นเข้าไปสังเคราะห์ ไม่อยากได้แคลเซียมร้อน นอกจากวันที่มีอากาศหนาวเย็น เราก็ทานแคลเซียมร้อนบ้างเล็กน้อย แคลเซียมเย็นก็มาจากผักฤทธิ์เย็น เมื่อเราทานเข้าไป ร่างกายจะสังเคราะห์ให้มีแคลเซียมขึ้น ทำให้มวลกระดูกเพิ่มกระดูกแข็งแรง ใครกินแคลเซียมร้อนเข้าไปกระดูกจะแย่กว่าเดิมอีก กระดูกจะพรุนฝุบางมากขึ้น เกิดปัญหาโรคแทรกซ้อน เบาหวาน ความดัน ไขมัน ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดอะไรหลายอย่าง สรุปรูปโรคทุกโรคจะแทรกซ้อนตามมาเพราะมันร้อน ร่างกายไม่ต้องการแคลเซียมร้อน ต้องการแคลเซียมเย็นเป็นหลัก แพทย์วิถีธรรมจึงแนะนำคนไข้ให้หยุดกินอาหารหรือยาที่มีแคลเซียมร้อน หันมาทานยาหรือแคลเซียมเย็น ปรากฏว่ามีคนไข้จำนวนมากที่มากินแคลเซียมเย็น ส่วนใหญ่ภายใน ๑-๖ เดือน มวลกระดูกจะเพิ่มและอาการทรมานก็จะหายไป นี่คือนิสัยที่แพทย์วิถีธรรมพบ ฉะนั้นแคลเซียมก็ต้องรู้ร้อนรู้เย็น สารหรือธาตุอื่นก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้ร้อนรู้เย็นจะลำบาก<sup>๒๘</sup> เมื่อเกิดภาวะร้อนหรือเย็นขึ้นในร่างกาย และเราสังเกตลักษณะอากาศรอบตัวเราว่าเวลามากกระทบแล้วเรารู้สึกยังไง เราควรแก้ด้วยอาหารอย่างไรจึงจะทำให้ร่างกายสมดุลเพื่อสู้โรคร้ายต่างๆได้ตามตัวอย่างในตารางข้างล่างนี้

<sup>๒๘</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๖๒), หน้า ๓๑-๔๕.

ตารางที่ ๑ : ลักษณะของร่างกายที่มีภาวะร้อนเย็นกับวิธีแก้ด้วยอาหาร<sup>๒๙</sup>

ลักษณะร่างกาย	กระทบอากาศ	ผลจากการกระทบ (แสดงอาการ)	วิธีแก้ไข
ร้อนเกิน	ร้อน	รับประทานอาหารหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้ว รู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (อ่อนเพลีย หนักตัว) ปากคอแห้ง กระจายน้ำ ตื่นน้ำแล้วสดชื่น มีอาการปวดบวมแดง ออกร้อน ตึง แข็ง มีน ชาตามส่วนหนึ่งส่วนใด มีแผลพุพอง ผื่นคัน ปัสสาวะเข้มข้นมีปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง เหนียวเหนียว ท้องผูก ผายลมเหม็น กลืนปากเหม็น ปัสสาวะเหม็น เหนียวเหนียวตามเนื้อตัว สะอึก นอน อกรน มีสิ่ว ฝ้า ตาแดง ตาแห้ง ท่อน้ำตาอุดตัน แสบตา ปวดตา ตามัว ชี้อาขึ้นเหนียว เป็นต่อชนิดต่างๆ หนึ่งตา ตก ขนคิ้วร่วง ขอบตาล้ำ ฝมร่วง ผมหงอกก่อนวัย มี เส้นเลือดขอดหรือแตกตามร่างกาย ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว	ทานอาหารกลุ่มที่มี ฤทธิ์เย็น ลดหรืองด อาหารกลุ่มที่มีฤทธิ์ ร้อนเท่าที่รู้สึกรู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง
เย็นเกิน	เย็น	ทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (อ่อนเพลีย หนักตัว) ปากคอชุ่ม ไม่กระจายน้ำ รสของน้ำผิดปกติ มีตุ่มหรือแผลเกิดในช่องปากด้านบน ตาเย็น ตาขึ้น ตามัว เสมหะมาก ไม่เหนียว สีใส หนักหัว หัวตื้อ หน้าซีด ริมฝีปากซีด หน้ามืด เป็นลม มือเท้าหรือ ส่วนต่างๆของร่างกาย ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มีน ชา เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ยิ่งเคลื่อนยิ่ง กระปรี้กระเปร่า ไอ อาการมักทุเลาเมื่อถูกภาวะร้อน เจ็บหน้าอกด้านขวา หายใจไม่อิ่ม เมื่อรับประทานหรือ สัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ท้องอืด จุกเสียดแน่น ปัสสาวะ ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก อุจจาระเหลวสีอ่อน มัก ท้องเสีย หนาวสั่นตามร่างกาย ตกกระสีขาว เส้นเลือด หดตัว ชีพจรเต้นเบา	ทานอาหารกลุ่มที่มี ฤทธิ์ ร้อน ลดหรืองด อาหารกลุ่มที่มีฤทธิ์ เย็นเท่าที่รู้สึกรู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง

<sup>๒๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๕.



ร้อนกับ เย็นเกิน เกิดขึ้น พร้อมกัน		มีไข้สูง แต่หนาวสั่น เย็นมือ เย็นเท้าร่วมกัน ปวดศีรษะ ตัวร้อนร่วมกับท้องอืด ปวดบวม แดงร้อน ร่วมกับหัวตื้อ และมีน้ตามเนื้อตัว แขน ขา ตัวร้อนร่วมกับมือเท้า เย็น เป็นต้น	ทานอาหารฤทธิ์เย็น ผ่านไฟหรือคั้นน้ำร้อน ใส่หรือผสมกลุ่มที่มี ฤทธิ์ร้อนเท่าที่สบาย ลดหรือดกกลุ่มฤทธิ์ เย็น เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง
---	--	---	--

ตารางที่ ๒ : ตัวชี้วัดความต่างระหว่างการบริโภคอาหารที่สมดุลกับไม่สมดุลของแพทย์วิถีธรรม<sup>๓๐</sup>

ทานอาหารที่ถูกลมดุลร้อนเย็น	ทานอาหารที่ไม่ถูกลมดุลร้อนเย็น
เป็นประโยชน์ ทำให้..มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน	เป็นโทษ ทำให้..มีโรคมมาก มีทุกข์มาก คือ ไม่เบา ท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

### ๓.๔ รูปแบบการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

รูปแบบในการบริโภคอาหารของแพทย์วิถีธรรมก็สามารถแยกออกเป็น ๒ รูปแบบ คือ  
๑. แบบอาหารที่มีผลต่อสุขภาพกายที่เอาไปทำสมดุลเพื่อนำเลี้ยงร่างกายตามกลไกปกติประมาณ  
๓๐% ๒. แบบอาหารอาหารที่มีผลต่อสุขภาพใจที่เอาไปทำสมดุลทางจิตใจที่มีประสิทธิภาพถึง ๗๐%

#### ๓.๔.๑ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย ที่มีประสิทธิภาพ ๓๐%

๓.๔.๑.๑ วิธีการปรุงอาหารในการใช้ปรับสมดุล<sup>๓๑</sup>คือ

๑. ปรุงรสประมาณ ๓๐%จากที่เคยปรุง
๒. ลดหรือดเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓. ผู้ปรุงอาหาร ควรมีจิตที่ผ่อนคลาย สบายไม่ตึงเครียด (อารมณ์ความรู้สึกเจตนา  
เป็นพลังงานที่แผ่ลงไปในอาหารได้)

<sup>๓๐</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม,  
พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๖๒), หน้า ๓๖-๓๗.

<sup>๓๑</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม,  
หน้า ๔๗-๕๕.

๔. ประุงโดยเน้นการใช้ผักสดฉ่ำน้ำ กินเป็นผักสด(ไม่ผ่านการปรุงด้วยไฟ) เช่น สลัดผัก  
ยำ ตำ

๕. สำหรับอาหารบางอย่างที่ต้องปรุงด้วยไฟ กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน ให้ใช้ไฟปาน  
กลาง จะสมดุลพอดี สีส้มจะสดใส ไม่เขี้ยวคล้ำหรือตายหนึ่ง การปรุงผ่านไฟแรง พลังงานความร้อนจะ  
เข้าไปในอาหาร ทำให้มีฤทธิ์ร้อน ทำให้โครงสร้างอาหารที่เกิน ร่างกายไม่ต้องการ

๖. การปรุงด้วยไฟให้ใช้เวลาสั้น พอสุก (ระยะเวลานับจากน้ำเดือด ๕-๑๕ นาทีใส่  
ตามลำดับสิ่งที่สุกช้า-เร็ว) ผักบางอย่างปรุงแค่ผ่านไฟใช้เวลาสั้นๆเท่านั้น (บอบบาง) เช่น ผักกาดขาว  
ถั่วงอก เป็นต้น

๗. ใช้ผัก กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน สมุนไพรฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ควรสดใหม่ไร้  
สารพิษ หรือแช่น้ำขาวข้าวหรือถ่านเพื่อลดพิษก่อน ไม่แก่และอ่อนจนเกินไป กรณีภาวะเย็นเกิน ให้  
เพิ่มผักฤทธิ์ร้อน ลดผักฤทธิ์เย็น

๘. การหั่นผักหั่นชิ้นเล็กพอดี จะช่วยทำให้อาหารสุกเร็ว ไม่ต้องใช้การผ่านไฟนาน

๙. ผักที่มีเปลือกแข็ง เส้นใยมาก ต้องปอกให้หมดเปลือกเช่น บวบเหลี่ยม ฟัก

๑๐. ใช้เกลือหรือซีอิ๊วปรุงรส การใช้เกลือปรุงอย่างเดียว จะดีที่สุด ถ้าต้องใช้อย่างอื่น  
ปรุงร่วมกับเกลือด้วยให้ใช้เกลือเป็นหลักและให้ใช้สิ่งอื่นนั้นเล็กน้อย (ปรุงอาหารทุกอย่างให้สุก  
เสียก่อน แล้วค่อยใส่เกลือหรือเครื่องปรุงอื่นๆ จะได้ไม่เสียคุณค่าอาหารและรสชาติกลมกล่อม)

ในกรณีร่างกายธรรมดาถึงร้อน ให้ใช้ไฟกลางแค่พอสุก ถ้าร่างกายเย็น อากาศหนาวเย็นให้  
ใช้ไฟแรงตั้งไฟนาน อุณหภูมิแล้วซ้ำอีกได้ ร่างกายก็จะมีพลัง พลังงานความร้อนของไฟมีผลต่อคุณสมบัติ  
ของอาหาร เชื้อเพลิงที่ดีที่สุดคือฟืนหรือถ่าน จะทำให้แข็งแรงมากที่สุด ร่องลงมาคือเตาแก๊ส ร่องลงมา  
เป็นหม้อหุงข้าวไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า เครื่องปิ้งย่างไฟฟ้า แย่ที่สุดเป็นไมโครเวฟ มีพิษมากที่สุด ไม่ใช่ได้  
จะดีที่สุด ถ้าจะเป็นต้องใช้ ก็นานๆครั้ง เพราะคลื่นของไมโครเวฟจะทำให้อาหารอยู่ในรูปที่เป็นพิษต่อ  
ชีวิตในอาหารมาก จะทำให้มีฤทธิ์ร้อนและทำให้โครงสร้างอาหารอยู่ในลักษณะที่ร่างกายไม่ต้องการ  
ส่วนกรณีภาวะเย็นเกินใช้ไฟแรงจะสมดุลดี

### ๓.๔.๑.๒ ลักษณะการปรุง<sup>๓๒</sup>

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน ยำ ไม้ใส่ของหมักดอง (มีฤทธิ์ร้อน)หรือใส่เพียงเล็กน้อย ก้อย ลาบ ไม้ใส่ข้าวคั่ว พริก หรือใส่เพียงเล็กน้อย ปรุงด้วยวิธีการลวก ต้ม นึ่ง การผัด ใช้วิธีผัดด้วยน้ำ ไม้ใช้น้ำมัน (มีฤทธิ์ร้อน)

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน ปรุงตรงกันข้าม

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน ปรุงแบบเย็นเกินและร้อนเกินผสมผสานในชนิดที่สบาย เบา ภาย มีกำลัง

**รสเปรี้ยว** ปรุงด้วยมะเขือเทศ ใบมะขามอ่อน มะขามอ่อน มะขามเปียก มะนาว ผักดัว ใบชะมวง ลูกตะลิงปลิง ใบมะดัน ลูกมะดัน มะม่วงดิบ

**รสหวาน** ปรุงด้วยมะละกอห่าม ชั่งข้าวโพด บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า แดงโมอ่อน กล้วยน้ำว่าสุก (มะละกอสุก ในผู้ป่วยหนักด้วยร้อนเกินที่มาก ควรระมัดระวัง เพราะมีฤทธิ์ร้อน)

**สีอาหาร** เพื่อให้อาหารดูน่ากินมีสีสัน ใช้มะละกอห่ามแทนสีแครอท/พริก หรือใช้มะเขือเทศ แทนสีพริก หรือข้าวโพดอ่อน ดอกฟักทอง ดอกกวาดตุง ดอกอัญชัน หญ้าม้า ทองกวาว (ดอกจาน) ใส่ในอาหารเพิ่มสีสันให้น่ากินขึ้น

**กลิ่นหอม** ปรุงได้ด้วยขึ้นฉ่าย หัวหอม ตะไคร้ ใบแมงลัก ใช้แต่น้อยเพื่อให้ได้กลิ่น

**ความเค็ม** ใช้เกลือเป็นหลักในการปรุง เกลือเป็นเครื่องปรุงที่ดีที่สุดในร่างกายต้องการ เพราะมีพลังชีวิต การปรุงด้วยเกลือต้องใส่ในปริมาณที่พอดี ถ้าชิมแล้วอร่อยอย่าเติมอีก เพราะจะเค็มจนกินไม่ได้ซึ่งจะเกินสมดุลที่ร่างกายต้องการ ในหนึ่งวันเราต้องกินเกลือในปริมาณที่พอเหมาะ ทางแพทย์วิถีธรรมจะมีค่าเฉลี่ยต่อคนต่อวันคือ คนละ ๑ ช้อนชาหรือจะมากน้อยก็ดูที่ความพอดี

๓.๔.๑.๓ สูตรอาหาร สูตรต่างๆ ที่คิดค้นเพื่อเป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ เช่น

**อาหารสูตร ๑** (สูตรย่ำยิมาร) โดยมีน้ำสมุนไพร ผลไม้ ผักสดหรือผักลวก ข้าวโรยเกลือในส่วนมากจะใช้ฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เพราะคนป่วยส่วนมากจะมีภาวะร้อน ถ้าทานลำบาก ก็สามารถปั่นให้ละเอียดรวมกันได้

<sup>๓๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐-๗๒.

**อาหารสูตร ๒** (สูตรน้องพุท<sup>๓๓</sup>) โดยมีรายละเอียดของฤทธิ์ร้อน-เย็นของอาหารเพื่อสร้างสมดุลที่พอเหมาะ โดยมีน้ำสมุนไพร (คั้นจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น : ย่านาง ใบเตย อ่อมแซบ ว่าน กาบหอย), ผลไม้ (ฤทธิ์เย็น กล้วยน้ำว้า, มะละกอ), ส้มตำ (ฤทธิ์เย็น : มะละกอดิบ มะเขือเทศ น้ำมะนาว เกลือ, ฤทธิ์ร้อน : กระเทียม, ถั่วลิสงคั่ว), ผักสด (ฤทธิ์เย็น : ผักสลัดต่างๆ มะเขือ ดอกอัญชัน), ผักลวกหรือแกงจืด (ฤทธิ์เย็น : กวางตุ้ง ไชเท้า ฟัก), ข้าวพร้อมกับข้าวที่ปรุงรสไม่จัด (ข้าวซ้อมมือแกงกะทิผักรวมผสมฤทธิ์ร้อน ๓๐% และเย็น ๗๐%), ต้มถั่ว (ฤทธิ์เย็น : ถั่วเขียวต้มสุกพอประมาณ), ข้าวโพดต้ม, ธัญพืชรสมัน : (ฤทธิ์ร้อนเล็กน้อย : เม็ดมะม่วงหิมพานต์ (ใส่ในส้มตำ), แกงจืดหรือน้ำอุ่น (น้ำเปล่าให้อมไว้ในปากประมาณ ๑๐-๒๐ วินาทีก่อนกลืนไป)



ภาพที่ ๒ : รูปตัวอย่างอาหารสูตร ๒ น้องพุท

๓.๔.๑.๔ การบริโภคอาหารปรับสมดุล เป็นประเภทอาหารที่มีทั้งฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็น อยู่ในมือเดียวกัน ผู้บริโภคสามารถเลือกได้ตามที่ร่างกายของแต่ละท่านมีสภาวะเช่นไร เช่นถ้ามีสภาวะร้อนให้ใช้อาหารฤทธิ์เย็น ถ้ารู้สึกเย็นก็ให้ใช้ฤทธิ์ร้อน ถ้ารู้สึกหนาวๆร้อนๆ ก็ใช้ผสมกันตามระดับเย็น ณ เวลานั้นๆ ในกรณีที่ฝึกใหม่ๆ ท่านอาจจะยังมีความต้องการเนื้อสัตว์ หรืออาหารรสจัดบ้าง ก็ให้ค่อยๆ ลด ละ เลิกไปตามลำดับ โดยใช้หลัก ไม่เร่งผล ไม่กังวล จนกว่าจะสามารถทำได้ ในยาเม็ดที่ ๗<sup>๓๔</sup> การรับประทานอาหารปรับสมดุลของแพทย์วิถีธรรมมีรูปแบบเฉพาะในการบริโภค ดังนี้

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗-๕๕.

<sup>๓๔</sup> นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓, มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วีระการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๙-๑๗๘.

**ลำดับที่ ๑) ต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล** เช่นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่าน้ำโคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ น้ำย่านาง น้ำเขียว เป็นต้น

**ลำดับที่ ๒) ทานผลไม้ฤทธิ์เย็น** เช่นกล้วยน้ำว้า แก้วมังกร สับปะรด ส้มโอ ชมพู มังคุด แอปเปิ้ล สาลี่ พุทรา ถ้าเป็นผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทูเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลำไย ลิ้นจี่ กล้วยหอมควรงดหรือ ทานเพียงเล็กน้อยแค่รู้สึกสบาย

**ลำดับที่ ๓) รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด** เช่น ผักบุ้ง อ่อมแซบ แดง กวางตุ้ง ผักกาดขาว มะเขือเทศ มะเขือยาว ใบมะกอก ใบชะมวง ผักพาย บัวบก (ร้อนดับร้อน) ส่วนผักรสฝาดทานคู่รสเปรี้ยวจะทำให้สมดุล อาจทำเป็นสลัดผัก ส้มตำ ยำต่างๆ ประจุรสไม่จัด(ถ้าใช้เกลืออย่างเดียวจะดีที่สุด) กรณีที่ทานไม่มีฟันเคี้ยว ก็สามารถนำไปปั่นได้ ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิดเช่น พริก ชিং ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) ตะไคร้ กุยช่าย ใบมะกรูด เครื่องเทศ กระเทียม ถั่วฝักยาว (ถ้าต้องทานก็ทานแต่น้อย)

**ลำดับที่ ๔) รับประทานข้าวเจ้าพร้อมข้าว** ถ้ารับประทานข้าวกล้อง (มีวิตามินมากที่สุด) หรือข้าวซ้อมมือ(มีวิตามินรองลงมา) ให้เป็นปกติ ก็จะช่วยดีต่อสุขภาพ ยกเว้นบางวันที่ทานข้าวกล้องหรือข้างซ้อมมือแล้ว รู้สึกผิวดำมืดคอ ก็กลับไปทานข้าวขาวหรือวุ้นเส้น เส้นขาว หรือผลไม้แทนก็ได้ ควรงดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวกำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ขนมปัง บะหมี่สำเร็จรูป เป็นต้น กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุงเมนูอาหารอาจปรุงเป็นยำผัก ก้อยผัก ผักลวก ผักต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดผัก(ใช้น้ำผัดแทนน้ำมัน)ควรงดการปิ้ง ทอด ที่ทำให้เกิดความร้อน เห็ดต่างๆ สามารถใช้ได้พอประมาณสำหรับคนไม่แพ้

**ลำดับที่ ๕) รับประทานถั่วต้มหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น** เช่น ถั่วขาวถั่วเขียว ถั่วเหลืองถั่วลันเตาถั่วโชนเขียว ลูกเดือย (ควรหมูนเวินชนิดในการรับประทาน) แช่วถั่วแล้วต้มไฟอ่อนถึงปานกลาง แต่พอสุก (อย่าให้เปื่อย) อาจเติมเกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย อาจต้มน้ำต้มถั่วหรือธัญพืชปิดท้ายในมื้ออาหาร หรือต้มนมถั่วเหลืองปิดท้ายลำดับอาหารเพื่อล้างคอก็ได้ ไม่ควรต้มน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆถ้ายังไม่รู้สึกกระหาย เพราะจะทำให้ระบบย่อยเสียกวันรู้สึกกระหาย ก็ดื่มได้เพียงเล็กน้อย

#### ข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร

ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทอดทุกชนิด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนที่นำมาหมักดอง เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว มิโสะ โยเกิร์ต เทมเป้ ปลาจ่อม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ไข่เค็ม เป็นต้น (โปรตีนจากถั่ว ถ้าจำเป็นต้องทานแทนเนื้อสัตว์ในกรณีของคนทานมังสวิรัต ก็

สามารถทานได้ในปริมาณที่ไม่ควรเกิน ๕ ช้อนโต๊ะต่อวัน) ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะไขมันมีพลังงานความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งาม กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอลด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบก เป็นต้น (ในกรณีของคนทานมังสะวิรัติ ท่านอาจสามารถทานธัญพืชต่างๆในปริมาณเล็กน้อยแทนได้)

อาหารมื้อหลักควรเป็นเช้าหรือเที่ยงวัน สำหรับมือเบาๆ เช่น เช้าหรือเย็นหรือมื้อเสริม อาจดื่มน้ำสมุนไพร ผลไม้หรือธัญพืชหรือเครื่องดื่มธัญพืชแทนอาหารมื้อหนัก ส่วนมือเย็นหรือในช่วงที่กำลังรักษาหรือฟื้นฟูร่างกาย เมื่อกินข้าวสวยแล้วรู้สึกไม่ดี การกินข้าวต้มถนอมพิชร้อนจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก กินพร้อมผักผัก (ผักด้วยน้ำแทนน้ำมัน) ผักลวกหรือเห็ด เต้าหู้หนึ่ง (เห็ด เต้าหู้หรือกลุ่มโปรตีนอื่นๆ ไม่ควรกินหรือกินให้น้อยในตอนเย็น เพราะจะทำให้ระบบย่อยของร่างกายทำงานหนัก ทำให้หลับไม่ลึก หลับไม่สนิท ส่งผลเสียต่อร่างกายระยะยาว)

#### หลักปฏิบัติ ๔ อย่างในการรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี<sup>๓๔</sup> คือ

๑. ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ
๒. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
๓. รับประทานในปริมาณที่พอดี รู้สึกสบาย
๔. กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม้อร่อย ยกเว้นผู้มีบาร์มีมาก

เมื่อจิตอาสากลุ่มนี้เข้าใจหลักการนี้ ในขณะที่มีโอกาสได้เข้ามาอยู่ในแพทย์วิถีธรรมแล้วได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้ เมื่อเข้าใจเริ่มลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังเท่าที่ศักยภาพของแต่ละชีวิตมี บางมือก็ทำได้บ้าง บางมือก็ทำไม่ได้บ้างภายใต้วิธีการเลือกอาหารที่ถูกต้องกับร่างกาย ทำสมดุร้อนและเย็น วิธีขับพิษ ทานอาหารที่ปลูกแบบไร้สารพิษ เข้าใจกลไกการทำงานของร่างกาย รู้วิธีการปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสมกับเหตุปัจจัยแล้ว ก็เริ่มลงมือปฏิบัติด้วยความพากเพียร พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิมจากที่เคยทำมา ทำให้ผู้วิจัยซึ่งได้มีโอกาสสัมภาษณ์อีกถึงความเปลี่ยนแปลงและผลของร่างกายแต่ละท่านตามข้อมูล ดังนี้

**แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม<sup>๓๖</sup>** เมื่อเข้ามาใน พวธ. (แพทย์วิถีธรรม) ช่วงแรกมีความทุกข์มาก เพราะอยากกินอาหารมื้อเดียวแต่ทำไม่ได้ และที่ชุมชนเกือบไม่ค่อยมีโปรตีนเกษตรให้ทานแทน

<sup>๓๔</sup> นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓, มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ, หน้า ๑๖๘.

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เนื้อสัตว์ แต่ด้วยเคารพศรัทธาในอาจารย์หมอเขียวที่ได้ร่วมทำเพลงธรรมะกันมา ก็เลยพยายามฝึกจนสามารถทำได้ปัจจุบันก็ไม่ได้ทานเนื้อเทียมอีก ส่วนรสชาติอาหารก็อ่อนลงกว่าเดิม เรื่องมี้อาหารนั้นก็ทำได้ประมาณ ๙๐% ผลทางกาย ณ.ปัจจุบันหลังจากการใช้อาหารแนว พวธ. สบาย เบากาย มีกำลังสามารถเดินขึ้นบันไดได้โดยไม่ปวดเข่าเหมือนเก่า ไม่ค่อยเจ็บป่วย

**แก้วใจเพชร กล้าจน<sup>๓๗</sup>** มาทำหน้าที่ฝ่ายสื่อและช่วยดูแลความเป็นอยู่ของอาจารย์หมอเขียวเรื่องทั่วไป เช่น ซักเสื้อผ้า ทำความสะอาดที่พัก ฯลฯ ก็เลยได้เรียนรู้เรื่องอาหารการกินไปด้วยในฐานะสื่อเพื่อเผยแพร่การจัดค่ายสู่สังคมภายนอก จากการเป็นคนช่างสังเกตและศรัทธาในคำสอนของอาจารย์ ทำตามที่ทำสอนทุกประการ ไม่ว่าจะการเลิกเนื้อสัตว์เด็ดขาด เลิกกินไข่กินมี้อเดียว กินผักมากขึ้นและเมื่อตามอาจารย์ไปเข้าค่ายหลายๆที่ ได้เห็นถึงอาการเมารถที่เคยเป็นมากตอนเด็กๆ ก็ดีขึ้น อาการเสียดที่หัวใจก็ไม่ปรากฏอีก เพราะเริ่มทานอาหารมีประโยชน์ ถึงจะเป็นคนตัวเล็ก แต่ได้เห็นถึงความแข็งแรง ช่วยทำงานกิจกรรมได้อย่างแข็งขัน ปัจจุบันร่างกายโดยรวมก็ดีขึ้น แข็งแรง คล่องแคล่วทำงานได้ทน ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรกับผู้คนมากขึ้น นานๆจึงไม่สบายสักครั้งเนื่องจากโหมงานหนักพักก็หาย

**แก่นศีล กล้าจน<sup>๓๘</sup>** วันแรกที่เข้าค่าย กินอะไรไม่ได้เลย ก็ใช้วิธีเติมรสชาติให้พอทานได้อยู่ไปอยู่ไป ด้วยได้ฟังธรรมะที่ถูกต้องกับจริตของตัวเองในเรื่องคนคู่ ก็เลยตัดสินใจจบเรื่องคนคู่ด้วยการคบกันแบบเพื่อน ในที่สุดก็ต้องแยกกันโดยตนเองก็อยู่ต่อกับ พวธ. จากนิสัยความขยันในการงานซึ่ง พวธ. มีงานหลากหลายให้ได้บำเพ็ญ ก็รู้สึกชอบและอยู่ได้โดยไม่เบื่อใคร่ร้อนมีอะไรที่หมู่ให้ช่วยก็ยินดีทำด้วยความเต็มใจ น้ำหนักคงเดิมสบายตัว(ตั้งแต่ตัดผมยาวออก) ทานอาหารที่หมู่ทานได้ทุกเมนูด้วยความยินดีปัจจุบันแข็งแรง

**จรัญ บุญมี<sup>๓๙</sup>** ช่วงแรกที่ไล่ไม่ทำงาน ไม่ถ่าย ๗ วัน ก็มีทุกข์มาก หาทางมาเข้าค่าย พวธ. สิ่งแรกที่ปฏิบัติคือการระบายพิษออกจากลำไส้ด้วยการทำดีท็อกซ์ซึ่งก็จะเห็นผลเข้ามาเพราะสะสมพิษไว้เยอะ และก็ต้องหันมาสนใจเรื่องอาหารด้วย เมื่อเริ่มทานอาหารในค่ายที่ไม่มีเนื้อสัตว์รสชาติจี๊ดลงมาก ก็ต้องกลั๊กลืนทานในช่วงแรกๆ แต่ได้ฟังธรรมะดีๆที่เข้าใจง่ายจากอาจารย์ ก็ทำให้อยู่และปฏิบัติมาเรื่อยๆ บางครั้งที่กลับบ้าน ก็ผลออกไปทานเนื้อสัตว์ที่เคยชอบบ้าง ก็มีปัญหาร่องขับถ่ายอีก เมื่อโดนเข้าหลายๆครั้ง ก็ต้องตั้งมั่นทำจนปัจจุบัน ก็ไม่ได้มีความรู้สึกอยากไปกินอีก ส่วนรสชาติก็ค่อยๆลดลง เนื่องจากต้องทานตามที่แม่ครัวทำให้ในกลุ่มทำร่างกายจึงค่อยๆดีขึ้น ยกเว้นเรื่อง

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

การขยับถ่าย ช่วยทำการทำงานของหมูได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย ทำงานที่ทำได้ทุกชนิดอย่างเบิกบาน ขณะปัจจุบันร่างกายโดยรวมแข็งแรงขึ้น ทำได้ทั้งวัน ไม่เพลียอย่างมีความสุข

**ชัยภัทร ชุตติคามิ**<sup>๔๐</sup> ช่วงแรกที่เข้าค่ายก็ทานได้เพราะได้ฝึกมาบ้างแล้ว ก็เริ่มทานผักมากขึ้น ได้มาเรียนรู้ว่า การกินเยอะมากเกินไปเป็นโทษมากกว่าประโยชน์ มาฝึกกินอาหารตามลำดับ กินรสจืดลงกว่าเดิม ฝึกกินมื้อเดียว(ได้บ้าง ตกมือบ้างเวลาหิวเพราะใช้แรงเยอะ) แต่ได้รู้ว่าเวลาเป็นผลจะหายเร็วกว่าเดิมมาก ตอนนี้อย่างแข็งแรง เบากาย สบายตัวเมื่อ กินแต่พอดี

**ผ่องไพโรธรรม กล้าจน**<sup>๔๑</sup> เมื่อคุณแม่ที่ห่วงใยเสียไป ก็หาโอกาสมาค่าย มาอยู่กับหมู่กลุ่ม เปลี่ยนชนิดของอาหารที่ใช้ฤทธิ์เย็นมากขึ้น ก็ทำให้ปัญหาที่ชาติขึ้น ได้ออกกำลังกายบ้าง บำเพ็ญช่วยฐานงานบ้าง ร่างกายก็ค่อยเข้าสู่ระบบ ความเครียดจากการทำงานในออฟฟิศก็ไม่ต้องให้ทุกข์ ประกอบกับไม่มีภาระที่ต้องให้ห่วง จึงได้ตัดสินใจในการที่จะมาเป็นจิตอาสาอย่างถาวร เคลื่อนไปตามค่ายต่างๆ ช่วยทำงานด้านเก็บข้อมูลทางธรรมจากการบรรยายของอาจารย์ เช่น คำคมจากใจเพชร ช่วยงานของหมู่กลุ่ม ช่วยรับภาระเรื่องงานที่ตัวเองถนัด ปัจจุบันสุขภาพทั่วไปก็แข็งแรงมีกำลัง ไม่ค่อยเจ็บป่วย มีบางครั้งที่นานๆไม่สบายบ้าง ก็ใช้วิธีของ พวธ.ที่เรียนมา ปรับสมดุลโดยใช้อาหารเป็นหลัก

**ภูเพียรธรรม กล้าจน**<sup>๔๒</sup> เมื่อมาฝึกทานอาหารแนว พวธ. ช่วงแรกอาการคันยิ่งมาปะทุมากขึ้น กว่าจะค่อยๆดีขึ้นก็ใช้เวลานานพอสมควร เมื่อรู้ว่าอาการที่ทรมาณมานานดีขึ้น ก็มั่นใจในเรื่องอาหารของ พวธ. ฝึกทานมื้อเดียว จนปัจจุบันก็ยังฝึกได้อยู่ นานๆจึงจะตกถ้าจำเป็นเนื้อสัตว์เล็กได้เด็ดขาด รู้สึกว่าลิ้นที่รับรสเปลี่ยนไป ไม่สามารถจะกลับไปทานอาหารรสจัดได้อีกแม้่น้อย เชื่อมั่นว่าอาหารคือคำตอบของสุขภาพ เชื่อเรื่องการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะทำให้ใจเย็นลงได้ ขณะปัจจุบันสุขภาพทั่วไปแข็งแรงดียังเชื่อมั่นเรื่องอาหารเป็นหนึ่งในโลก และให้ความสำคัญกับการเคี้ยวกวฬิงการหาร

**วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์**<sup>๔๓</sup> ได้รู้จัก พวธ. ตอนอายุ ๕๘ ผ่านยูทูป ก็หยุดเนื้อสัตว์ ยังมีไข้และผลิตภัณฑ์เจต่างๆอยู่ เริ่มระวังเรื่องรสชาติอาหารมากขึ้น ร่างกายดีขึ้นแต่เนื่องจากการปฏิบัติยังไม่ละเอียดพอและยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ ก็ทำให้ยังมีปัญหาสุขภาพอยู่ ในที่สุดก็ตัดสินใจขายกิจการกลับมาเมืองไทย และเข้ามาอยู่บนภูผาฟ้าในช่วงระยะโควิดระบาดตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เมื่อมาปฏิบัติพร้อมหมู่ และได้มาทำกุศลในการบำเพ็ญตามฐานงานต่างๆด้วยความขยันก็ได้เห็นว่าร่างกายภายในที่

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕.



มีปัญหาบ่อยๆดีขึ้น สนใจเรื่องการทานอาหารให้ถูกสมดุล ฝึกการตั้งศีลไม่ทานในสิ่งที่ชอบแต่ไม่มีประโยชน์ กำลังอยู่ในระหว่างการเรียนรู้ ปัจจุบันพอป่วยก็หาของมีประโยชน์ พืช จืดสบาย ทาน แต่พอหายป่วยก็ขอทานอาหารที่ชอบบ้าง

**สุมา ไชยช่วย**<sup>๔๔</sup> เมื่อได้ฟังข้อมูล พวธ.จากยุทูป ก็เริ่มเข้าฟังรายการ”โรงเรียนของหนู”ทางจิตอาสาได้แนะนำให้มาเข้าค่าย ก็เข้ามาเรียนรู้ ได้เข้าใจเรื่องสัมมาอาชีวะที่ทำว่าเป็นมิจฉา ก็ตัดสินใจเลิกอาชีพเดิม เลิกเนื้อสัตว์ ฝึกทานอาหารมือเดียว ตั้งศีลในการไม่ทานอาหารที่ชอบแต่เป็นโทษ กำลังฝึกตั้งเป็นอย่างไร ไม่เร่งรีบ เมื่อมาดูแลเรื่องอาหาร ไขมันในเลือดก็อยู่ในขั้นที่เกือบจะปกติ การมาร่วมออกกำลังกาย ช่วยบำเพ็ญกับหมู่กลุ่มด้วยความเต็มใจ ทำให้ร่างกายเบา สบาย สุขภาพดีขึ้น การขับถ่ายคล่องขึ้น มีแรงช่วยงานมากขึ้น ก็ทำให้มีกำลังใจในการฝึกได้อย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะการฝึกทานมือเดียว ปัจจุบันเมื่อมีโอกาสไปตรวจไขมันในเลือด ผลออกมาเกือบเข้าสู่ภาวะปกติ งดยาที่หมอให้มาทั้งหมด มีทานอาหารอร่อยบ้างในบางครั้ง ก็ยังอยู่ในระดับที่ปลอดภัยอยู่

**ลักขณา แซ่โซ้ว**<sup>๔๕</sup> เมื่อมาอยู่ในหมู่กลุ่ม พวธ.เป็นครั้งแรกมาพบวิธีการปฏิบัติของจิตอาสา ไม่ว่าจะเรื่องการทานอาหาร การฝึกดูสิ่งที่ไม่ดีในตัวเอง การช่วยเหลือหมู่ในการบำเพ็ญฐานงานตามสถานที่ต่างๆ ก็อยากจะเป็นจิตอาสาบ้างในตอนนั้น จึงอยู่ร่วมเรียนรู้ฝึกฝนกับหมู่ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ช่วงเข้าค่ายแรกๆ เนื่องจากฝึกงดเนื้อสัตว์มาก่อนเข้าค่าย พอมาก็ทำได้ง่าย รู้สึกดีใจที่ได้ทานอาหารที่ตัวเองคิดว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่า สะอาด เวลาทานแล้วสบายกาย สบายใจ ฝึกแรกๆเวลาได้กลิ่นปลาทอดที่โปรดปรานก็มีวันไหวบ้าง แต่ก็สามารถทำได้เพราะได้ไปอ่านเรื่องศาสนากับปรัชญา ก็อยากลองว่าสามารถบังคับจิตใจในการเลิกอาหารที่ชอบได้ประมาณไหน ช่วง ๖ เดือน - ๑ ปีแรก ทำได้ดี ค่อยๆเลิกได้ตามลำดับ จนมาถึงปัจจุบันก็สามารถทำเรื่องการทานอาหารมือเดียวได้อย่างสบายๆ เพราะเริ่มจับกิเลสเป็นและรู้วิธีทำลายกิเลสได้ ใช้ศติพจน์เตือนใจว่าเราอยากเป็นทาสหรือเป็นไทในการทานอาหารหรือ?

**นมลชนก แก้วเกษ**<sup>๔๖</sup> เมื่อมีโอกาสได้รู้จักกับ พวธ. ก็เริ่มทำน้ำสมุนไพรดื่ม และทำเม็ดยื่นๆตามไปด้วย เช่นเอาน้ำปัสสาวะล้างจมูก ปรับเรื่องอาหาร ทานรสจืดตามที่ค่ายทำให้ทานประมาณ ๑ อาทิตย์ อาการภูมิแพ้ดีขึ้น ก็ตัดเรื่องการทานเนื้อสัตว์ เหลือแต่ไขมัน หลังจากนั้นอาการปวดหลังเริ่มเบาบางลง ฟังธรรมะ อ่านบททบทวนธรรม ก็เชื่อมโยงตั้งจิตให้ได้พบอาจารย์ และก็ได้ไปเข้าค่ายครั้งแรกที่สวนป่า ๓ ปทุมธานี เป็นค่ายที่เขาทานอาหารสูตร ๑ อาหารสูตรย่ายิมาร ชนิดไม่

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ สุมา ไชยช่วย, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ ลักขณา แซ่โซ้ว, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์ นมลชนก แก้วเกษ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

ปรุงเลย ทำโยคะ ดื่มน้ำปัสสาวะ ร่างกายดีขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่นั้นก็ปิดกิจการส่วนตัวเล็กๆ แล้วตามค้ายมาเรื่อยๆ ทุกวันนี้สุขภาพดี ไม่มีปัญหา ช่วยงานครัวมาตลอด ๒ ปี ออกกำลังกายทุกเช้า และเชื่อว่าอาหารมีผลต่อสุขภาพแน่นอน

**ดินแสงธรรม กล้าจน**<sup>๔๗</sup> ช่วงแรกเมื่อมาทานอาหารในค่าย ก็ทานตามคนอื่น ไม่ได้ต้านหรือไม่ชอบ เพราะคิดว่าน่าจะมีประโยชน์ น่าจะทำให้น้ำหนักลดลงได้บ้าง ก็เลยเลือกช่วยอยู่ในครัว ซึ่งมีคนได้ด้วยกันเป็นแม่ครัวใหญ่ ซึ่งก็ได้เรียนรู้วิธีปรุง วิธีผสมผสานวัตถุดิบแต่ละอย่างให้เข้ากับแต่ละเมนู และคงรสชาติของความจืดไว้ที่ ๓๐% ตามหลัก พวธ. ได้ค่อนข้างมั่นคง ส่วนมากจะทานอาหารมื้อเดียวเป็นหลัก ไม่ทานจุบจิบ เริ่มดื่มน้ำแข็งได้ตามลำดับ น้ำหนักก็ลดลงจากเดิมบ้างคล่องตัวขึ้นจากเดิม เชื่อว่าถ้าทำเรื่องการกินได้ ร่างกายจะแข็งแรง ไม่ป่วย ตัวเบากาย สบายตัว ทานอาหารที่ค่ายได้ไม่มีปัญหาโดยเฉพาะการทานอาหารมื้อเดียว น้ำหนักลดลง

**เอมอร ศรีทองฉิม**<sup>๔๘</sup> เนื่องจากได้เคยปฏิบัติตามแนวธรรมชาติมาแล้ว เมื่อมาปฏิบัติวิธีของ พวธ. ซึ่งมีหลักการทานคล้ายๆกัน ก็เลยทำได้ไม่ยาก ได้มาช่วยทำงานครัว ทำอาหารให้จิตอาสาทาน ซึ่งก็สามารถทำได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ได้ร่วมออกกำลังกายกับหมู่ทุกเช้า และช่วยบำเพ็ญงานฐานกสิกรรมหลังเสร็จงานครัว มีคติพจน์เกี่ยวกับการทานอาหารว่า กินข้าวเป็นหลัก ผักเป็นรอง ถั่วเสริมเล็กน้อย

**อดิพนธ์ อุ่นดีมะดัน**<sup>๔๙</sup> เมื่อมารู้จัก พวธ. ช่วง มี.ค ๖๑ ไปเข้าค่ายที่ไพศาลี ไปได้ ๑ วันก็กลับบ้านเพราะทานอาหารในค่ายไม่ได้เลย ไม่มีเนื้อ ไม่มีรสชาติ กลับไปก็กินเนื้อสัตว์เหมือนเก่า โรคก็กลับมาเหมือนเก่า ช่วงเมษา ไปเข้าอีกที่ที่สวน ๓ อยู่ได้ ๒ วัน ถึงกินฟรี อยู่ฟรี ก็ทนไม่ไหวกลับบ้านไปกินของอร่อยที่เคยกิน ครั้งที่ ๓ ไปที่สวน ๗ ที่นี้อยู่ได้ครบ ๕ วัน เพราะอาจารย์หมอเขียวไปเอง ได้ฟังธรรมะจากอาจารย์จนเข้าใจโทษในการทานเนื้อสัตว์ และโทษของอาหารรสจัด ทั้งทางวิทยาศาสตร์และทางธรรม ยิ่งฟังก็ยิ่งเข้าใจ กลับบ้านก็เริ่มค่อยๆลดเนื้อสัตว์ลงลดอาหารจัดลง ทางร่างกายเห็นได้ชัดว่า การเจ็บป่วยน้อยลง รู้สึกแข็งแรงขึ้น จนปัจจุบันเข้ามาอยู่เต็มตัว มาช่วยงานด้านช่าง ทั้งเรื่องอิเล็กทรอนิกส์และเรื่องไฟแดด (ระบบโซลาร์เซลล์) ตอนนี้ก็หันกลับไปทานเนื้อสัตว์และอาหารรสจัดไม่ได้อีกเพราะจะเห็นวิบากทางร่างกายและจิตใจ เข้าใจและยึดมั่นใน พืชจืด สบาย

<sup>๔๗</sup> สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๘</sup> สัมภาษณ์ เอมอร ศรีทองฉิม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ อดิพนธ์ อุ่นดีมะดัน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

**ชุมพล ยอดสะเทิน**<sup>๕๐</sup> เมื่อภรรยาป่วยเป็นโรคพุ่มพวง พามาเข้าค่าย พวธ.แล้วดีขึ้นเรื่อยๆ ตัวเองก็เลยต้องเปลี่ยนพฤติกรรมตามด้วย ค่อยๆ เลิกเนื้อสัตว์ ไม่ทานอาหารรสจัดเหมือนเคยจนมา ปัจจุบัน ก็มีทำแกงพื้นเมืองทานเองบ้าง ใส่ผักพื้นบ้าน รสไม่จัด เชื่อซัดว่าอาหารมีอิทธิพลต่อความเจ็บป่วย ตอนนี้ง่ายแข็งแรง เลิกเนื้อสัตว์เด็ดขาด ผอมลงปัจจุบันน้ำหนักเหลือประมาณ ๕๐ กิโลกรัม สบายตัว คล่องแคล่วขึ้นกว่าเดิมเยอะ

**๓.๔.๒ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ (นามธรรม)** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง จิตเป็นใหญ่” “ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า” “เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สுகติเป็นอันต้องหวัง” “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกติเป็นอันหวังได้” “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมัดกังวล” จะเห็นว่าทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล<sup>๕๑</sup>

การแพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยมีจุดเด่นที่กระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่ายใกล้ตัว พึ่งพาตนเองโดยประยุกต์เข้ากับชีวิตได้เป็นหลัก สิ่งที่การแพทย์วิถีธรรมให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก คือ เทคนิคข้อที่ ๘ การใช้ธรรมะทำใจให้ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน ไร้กังวล เพราะจะส่งผลต่อการเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก<sup>๕๒</sup>

อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน พบว่า โรคเกิดจากวิบากร้ายและร้อนเย็นไม่สมดุล วิธีแก้ก็คือ ทำวิบากดี (ลดกิเลส ช่วยเหลือผู้อื่น) และทำสมดุลร้อนเย็น ทำให้ลดโรคทุกโรคได้ ซึ่งก็ได้พบสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค ๕ ประการ คือ ๑.ความไม่สมดุลด้านวัตถุ ๒.ทำบาปหรืออกุศล ๓.การไม่บำเพ็ญกุศล ๔.ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวลและความเศร้าหมอง ๕.การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี สอดคล้องกับพระพุทธเจ้าพบว่า โรคเกิดจาก วิบากร้ายและพฤติกรรมที่ทำให้เกิดร้อนเย็นไม่สมดุล วิธีแก้ที่ต้นเหตุ ดับเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์จึงดับ คือลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุลหรือทุกข์เบียดเบียน ให้เข้าสู่ภาวะร้อนเย็นที่สมดุลทั้งทางวัตถุและด้านจิตใจ จึงเป็นสุดยอดยาคีที่ทำให้ลดโรคทุกโรคได้<sup>๕๓</sup>

ดังนั้นการทำใจไม่ให้ทุกข์ คือ ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล เป็นการไม่เบียดเบียนตนด้านจิตใจ จึงเป็นการรักษาโรคที่สำคัญมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ ชุมพล ยอดสะเทิน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

<sup>๕๑</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน, เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี, ๒๕๖๒), หน้า ๑๑.

<sup>๕๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

<sup>๕๓</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน, เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว, หน้า ๑๒-๑๕.

การละบาบ บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นยารักษาโรคที่เร็วและแรงที่สุดในโลก<sup>๕๔</sup>

ต่อไปนี่ คือ ข้อมูลของจิตอาสาจากการสัมภาษณ์ในเรื่องนิสัยใจคอของจิตอาสาแต่ละท่าน ที่มีพฤติกรรมเดิม ก่อนจะมารู้จักแพทย์วิถีธรรม ซึ่งท่านเหล่านั้นก็กรุณาเล่าข้อมูลตามที่ท่านสามารถเล่าได้ และผู้วิจัยได้บันทึกพร้อมรวบรวมข้อมูลที่จะขอนำเสนอ ดังนี้

**แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม<sup>๕๕</sup>** ได้เล่าว่านิสัยดั้งเดิมเป็นคนมีอัตตา ไม่ชอบให้ใครติ จะเถียงทันที เมื่อเริ่มมาทานมังสวิรัตกับชุมชนชาวโศก พ่อครูสอนให้มีเมตตา กรุณาต่อสัตว์และบอกว่า ถ้าเราเลิกเนื้อสัตว์ได้ ก็จัดอยู่ในขั้นโสดาบัน ก็ตัดจิตใจเลิก ทำให้อารมณ์ทางใจก็ค่อยๆลดอัตตาได้ในระดับหนึ่ง

**แก้วใจเพชร กล้าจน<sup>๕๖</sup>** บอกว่า จิตใจตอนเด็กเป็นเด็กคือเจ็บเพราะคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก ขี้น้อยใจเพราะความเป็นพี่คนโต ต้องเสียสละของที่ชอบให้น้องตลอด เป็นคนรักความยุติธรรม ไม่ไว้ใจใคร

**แก่นศีล กล้าจน<sup>๕๗</sup>** เล่าให้ฟังว่าปกติเป็นเด็กกว่านอนสอนง่าย นิสัยขยัน ชอบทำงานสันโดษ ไม่ทะเลาะกับใคร ตอนเด็กชอบไปวัดกับพ่อแม่ ฟังปราชญ์สมัยก่อนคุยกัน ชอบไปคลุกคลีกับพระ ช่วงเป็นนักศึกษา จะไปเข้าค่ายอาสาพัฒนา ช่วยเหลือผู้คนตามชนบท ชอบการมีเหตุมีผลแบบวิทยาศาสตร์ ไม่ชอบเด่น

**จรัญ บุญมี<sup>๕๘</sup>** เปิดใจว่าเดิมมีนิสัยเป็นคนขี้ใจร้อน เอาแต่ใจตัวเองเพราะคิดว่าตัวเองสามารถทำได้คิด พูด ทำในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ เพราะคิดว่าตัวเองเก่ง มีแรงทำ บ่อยครั้งที่ล้มเหลว แต่ก็ขยันเริ่มใหม่ชีวิตก็เลยขึ้นๆลงๆ มีการเสพอบายมุขบ้าง ชอบการร้องรำทำเพลง ใช้ชีวิตอิสระตามเพื่อนฝูง ไม่ได้มองเห็นความทุกข์ที่จะเกิดในอนาคต ทำงานเพื่อให้ครอบครัวอยู่ได้ก็พอ

**ชัยภัทร ชุตติคามิ<sup>๕๙</sup>** ให้สัมภาษณ์ว่า นิสัยเด็กๆ เป็นเด็กฟุ้งฝัน ไม่ชอบง้อใคร ไม่ให้ใครมาลำบากเพื่อตัวเองไม่ต้องการอะไรที่เกินตัวเยอะ มีสันดานการบ้าง ชอบการแข่งขัน ชอบงานศิลปะ

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

ชอบคิดนอกกรอบที่แตกต่างจากผู้อื่น รู้สึกว่าเท่ เป็นนักร้อง เพื่อนชอบเพราะไม่มากเรื่อง มีความสามารถสร้างสรรค์ ชอบงานศิลปะ แต่ไม่พูดอวด เป็นคนอยากรู้อะไรใหม่ๆ คิดว่าท้าทาย ชอบลอง บางครั้งก็ชอบอยู่คนเดียว

**ผ่องไพโรธรรม กล้าจน**<sup>๖๐</sup> กล่าวว่า ตอนเป็นเด็กที่มีความมุ่งมั่น เวลาจะทำอะไรจะจริงจัง มีจิตกตัญญูต่อบุพการี ค่อนข้างมาก มีอดีตตามประสพการณ์ที่มี ไม่ชอบการทะเลาะถ้าไม่ถูกใจก็จะอธิบายให้เขาเข้าใจตามเหตุผลที่ตัวเองคิด ก็มีความเครียดกับการจริงจังในงานติดมาบ้าง

**ภูเพียรธรรม กล้าจน**<sup>๖๑</sup> ให้ข้อมูลว่าเดิมเป็นคนนิสัยใจร้อน ทำอะไรเร็ว มีความเครียดสะสมเยอะจริงจัง เอาแต่ใจตัวเอง เชื่อกันว่าตัวเองคิดดี คิดถูก หากมีใครพูดไม่ตรงกับที่ตัวเองคิด ก็จะพยายามอธิบายให้คนอื่นเข้าใจอย่างที่ตัวเองคิด ซึ่งไม่ทราบว่าเป็นสิ่งนี้อัตตา และก็ใช้ความรู้มากนี้ในการเสริมความเก่งให้ตัวเองจนเป็นที่ยอมรับ

**วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์**<sup>๖๒</sup> บอกว่านิสัยดั้งเดิมเป็นคนใจร้อน เชื่อกันในตัวเองสูงเพราะต้องต่อสู้ชีวิตตามลำพัง และมีความระวังมาก ซี้โมโห หงุดหงิดง่าย

**สุมา ไชยช่วย**<sup>๖๓</sup> เดิมเป็นคนใจร้อนเอาแต่ใจตัวเองเหมือนเด็กทั่วไป ตัดสินใจเร็ว ไม่ชอบทะเลาะกับใคร อาจมีนินทาคนอื่นบ้าง

**ลักขณา แซ่ไข้ว**<sup>๖๔</sup> ให้ข้อมูลว่าตอนเด็กมีนิสัยเป็นคนเงี้ยวๆ เรียบร้อย เป็นเด็กว่านอนสอนง่าย ขยันเรียนพอมานเป็นแพทย์ ก็ทำหน้าที่ไป ทำคลินิกเกี่ยวกับความงาม มาถึงจุดหนึ่งก็รู้สึกอยากค้นหาสาระของชีวิต ได้เจอแพทย์วิถีธรรม ผ่านทางสื่อ ก็เริ่มปฏิบัติมาก่อนประมาณ ๒ เดือน

**นมลชนก แก้วเกษ**<sup>๖๕</sup> ว่า เดิมเป็นเด็กชน เป็นนักกีฬาของโรงเรียน เรียนเก่ง เอาแต่ใจ ช่วงที่จะเรียนต่อมัธยม น้อยใจที่ทางบ้านไม่สามารถเรียนต่อได้ เมื่อมุ่งมั่นที่จะเรียน ก็ออกจากบ้านไปทำงานด้วย เรียนไปด้วย จนสำเร็จบัญชี มีนิสัยจะทำอะไรต้องทำให้ได้ มีมานะเพราะคิดว่าไม่มีใครรัก

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๒</sup> สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๓</sup> สัมภาษณ์ สุมา ไชยช่วย, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๔</sup> สัมภาษณ์ ลักขณา แซ่ไข้ว, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๕</sup> สัมภาษณ์ นมลชนก แก้วเกษ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

**ดินแสงธรรม กล้าจน**<sup>๖๖</sup> เล่าว่าตอนเด็กๆ เป็นเด็กเงิบๆ ไม่หิวหรือหว่า ไม่ดื้อ แม่เลี้ยงดูแบบเรียบง่าย รู้จักช่วยตัวเองและช่วยทำงานบ้านอย่างสม่ำเสมอ เป็นเด็กที่มีเหตุมีผล ไม่ชอบเที่ยว

**เอมอร ศรีทองฉิม**<sup>๖๗</sup> ให้สัมภาษณ์ว่าตอนเด็กเป็นเด็กขยัน มุ่งมั่น เป็นนักกีฬา เวลาแข่งขันก็ต้องให้ได้ชนะ ค่อนข้างขง ชอบศึกษาเรียนรู้ ใครทำอะไรเป็นก็ขอเป็นด้วย ฟังตน ไม่ชอบให้ใครช่วย ช่วงทำงาน จะทุ่มเทกับผลงาน ไม่สนใจเรื่องเวลา มีอัตราในตัวเอง มั่นใจในตัวเองสูง ทำงานจนสำเร็จจึงจะพอใจ เป็นคนมีอิทธิบาท อดทน ไม่ไว้วางใจแม้งานจะยาก ก็จะถือเป็นสิ่งท้าทาย

**อดิษฐ์ อุ่นดีมะดัน**<sup>๖๘</sup> บอกว่าตอนเด็กเป็นเด็กเงิบๆ รักสงบ ช่วงวัยทำงาน ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะช่วงอายุ ๒๘ ปี เคยตั้งปณิธานกับตัวเองว่า จะตั้งใจทำงานให้ถูกต้องอย่างมุ่งมั่นจะเป็นคนดี มีฐานะให้ได้ ถ้าไม่รวยภายใน ๕ ปี ก็จะหยุดทำงาน จะไปบวช ก็ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่สบายมาก ก็มารู้จัก แพทย์วิถีธรรม

**ชุมพล ยอดสะเทิน**<sup>๖๙</sup> ให้ข้อมูลว่าเนื่องจากเป็ยดเป็ยนสัตว์ กินสัตว์ใหญ่ ก็จะแสดงผลออกมา เป็นนิสัยใจร้อน ใครขัดใจจะโกรธ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เวลาเจออะไรไม่ถูกใจ ทั้งๆที่ลึกๆเป็นคนมีเมตตา

ดร.ใจเพชรได้ให้ประสิทธิภาพของอาหารใจถึง ๗๐% ในการหายจากโรคและยังได้สอนให้ทราบถึงเทคนิคการทำให้หายโรคได้ไวดังนี้

**เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรคอย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ** คือ พิจารณาว่า เราหรือใครได้รับอะไรที่ไม่ดี ผู้นั้นทำมา ส่งเสริมมาฟังโทษ ถ้อสา ดูถูก ชิงชัย หรือ ไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพรวด ที่ยังทุกข์ ยังพรวดเพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกัันอยู่ หรือรู้ แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้วแต่ยังมีวิบากร้ายกัันอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไปด้วยใจไร้ทุกข์

๑. **อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย** คือพิจารณาว่า ตาย..ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่ออยู่..ก็ทำหน้าทีต่อไป จะทำดีต่อ

<sup>๖๖</sup> สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๗</sup> สัมภาษณ์ เอมอร ศรีทองฉิม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๘</sup> สัมภาษณ์ อดิษฐ์ อุ่นดีมะดัน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๖๙</sup> สัมภาษณ์ ชุมพล ยอดสะเทิน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

๒. **อย่ากลัวโรค** คือ พิจารณาว่า โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!! สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้จัก สมดุลร้อนเย็นหรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

๓. **อย่าเร่งผล** คือ พิจารณาว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน

๔. **อย่ากังวล** คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้จัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้นไม่ปิดกั้นเกินไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมาณเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้างเกิน ไม่เสียดเกินความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรคอย่างรวดเร็วและแรงที่สุด ส่วนใจไร้ทุกข์ ใจดีงามเป็นสิ่งที่มฤตธีมากที่สุด ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลกการพิจารณาเพื่อปราบมาร คือความกลัว เวลาเจ็บป่วยหรือพบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายได้ดีที่สุด คือ ทำใจว่าโชคอีกแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็มๆ หมดเต็มๆ เจ็บ..ก็ให้มันเจ็บปวด..ก็ให้มันปวด ทรมาณก็ให้มันทรมาณ ตายก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไรหมดเท่านั้นเราแสนสุขๆ มันก็ต้องรับสุดๆ มันจะได้หมดไปสุดๆ เราจะได้เป็นสุขสุดๆ เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไปสุดๆ เราจะได้เป็นสุขสุดๆ เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใครจะทุกข์ใจไปทำไมไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

นอกจากนี้ อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ท่านได้ผลิตคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ซึ่งได้กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎกด้วยปัญญา เพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผู้ที่นำไปปฏิบัติจริงให้มีความสุขที่สุดในโลก คัมภีร์นี้มีชื่อว่า “**บทพบทวนธรรม**”<sup>๓๐</sup> ณ ขณะนี้มีอยู่ด้วยกัน ๑๖๕ บท ขอยกตัวอย่างบางบทในหนังสือเล่มนี้ที่เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคดังนี้

บทที่ ๓๑ ‘ตัวชี้ชัดว่า **อาหารสมดุลร้อนเย็น** เป็นประโยชน์ ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อยคือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ตัวชี้ชัดว่า **อาหารไม่สมดุลร้อนเย็น** เป็นโทษ ทำให้มีโรคมาก มีทุกข์มาก คือ ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว’

บทที่ ๑๖๓ ‘**อาหารเป็นหนึ่งในโลก** สิ่งสำคัญในชีวิต คืออาหาร ได้แก่ สมุนไพร ผลไม้ผักสด ผักลวก ข้าว เกลือ ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชไขมัน ทำให้แข็งแรง เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน อาหารที่จำเป็นสำคัญต่อชีวิตมีเพียงเท่านี้ แล้วจะโลกจะโง่งไปทำไม’

<sup>๓๐</sup> อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **บทพบทวนธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม, ๒๕๖๔), หน้า คำนำ.

บทที่ ๑๖๔ ‘กลีกรรมไร้สารพิษ คือความมั่นคงด้านอาหาร ยา และปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต คือความมั่นคงของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่เย็น เป็นสุขและมีคุณค่า’

เมื่อจิตอาสาในกลุ่มเดิม ได้เข้ามาอยู่ในแพทย์วิถีธรรมได้ระยะหนึ่ง ได้เรียนรู้การทำใจในการรักษาโรคให้ตัวเองท่ามกลางหมู่มิตรดี และอีกทั้งได้ใช้”บททบทวนธรรม”ที่ อาจารย์หมอเขียวหมั่นสอนให้นำมาปฏิบัติจริงในชุมชนโดยผ่านการประชุมทุกคืนผ่านพิธีการซึ่งแพทย์วิถีธรรมเรียกว่า “อปรีหานิยธรรม” ซึ่งจิตอาสาต้องเข้ามาประชุมเพื่อสะสางปัญหาทางด้านการทำงานและแชร์สภาวะธรรมของแต่ละท่าน ไม่ว่าจะมาด้วยตนเองหรือปรากฏกายผ่าน Zoom ส่วนกลางของแพทย์วิถีธรรมโดยมีอาจารย์ ดร.ใจเพชร เป็นประธานในการประชุมซึ่งมีการแสดงความคิดเห็น วางแผนงาน อนุมัติแผนที่เสนอโดยการลงมติ(เสียงส่วนใหญ่) แสดงเจตน์จำนงค์ในการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยในการอนุมัติผู้คบคู้้น เลื่อนเป็นผู้บำเพ็ญ เลื่อนเป็นเตรียมจิตอาสา หรือเป็นจิตอาสาจรหรือจิตอาสาประจำเมื่อครบกำหนดของการบำเพ็ญ ทุกอย่างทำกันโดยเปิดเผยผ่านที่ประชุมนี้อย่างสม่ำเสมอ เราทุกคนในชุมชนจึงมีความใกล้ชิดและสนิทสนมกัน เข้าใจกัน ห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยวิธีการ๕ข้อในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกจากบททบทวนธรรม ข้อที่ ๒๙ ดังนี้ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุสร้อนเย็น ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์<sup>๗๑</sup>

ท้ายสุดของการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ”อาหารใจ”(นามธรรม) ของบรรดาจิตอาสาในกลุ่มเดิม ผู้วิจัยก็ได้รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมตั้งแต่การเข้ามาอยู่กับชุมชนจนเห็นผลของการปฏิบัติของแต่ละท่าน เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างพัฒนาตามลำดับจากการใช้ชีวิตร่วมกันกับท่านเหล่านั้นมาตลอดเวลาหลายปี จึงขอนำเสนอข้อมูลมาในงานวิจัยบทนี้ ดังนี้

**แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม<sup>๗๒</sup>** ช่วงที่มาทานอาหารมื้อเดียวและรสชาติจิตใจลงก็ทุกข์ แต่ด้วยความป็นผู้อาวุโสก็พยายามไม่แสดงออก ค่อยๆตั้งสติพิจารณาตามอาจารย์ ก็ดีขึ้นตามลำดับ ความโกรธ ความเกลียด ชอบ ชัง ก็พัฒนาไปในทางที่ดี ไม่เลียง (ช่วงแรกก็ยังมีปรากฏแต่ต้องเก็บไว้ในใจไม่แสดงออกมา) ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเองจากการเรียนรู้ ฝึกฝนตามบททบทวนธรรมที่อาจารย์พร้าสอนในค่าย ใจเย็นลง ยอมรับการตำหนิได้บ้าง ได้เห็น “ความยอมในตัวเอง ไม่โทษผู้อื่น”

**แก้วใจเพชร กล้าจน<sup>๗๓</sup>** ได้เล่าว่า เมื่อได้รับการบ่มเพาะเรื่องธรรมะ จากอาจารย์ผู้ที่เคารพรักเหมือนพ่อทำให้ค่อยๆเปลี่ยนจากการไม่ไว้ใจคนอื่น เริ่มเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เพื่อแม่และเป็น

<sup>๗๑</sup> อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **บททบทวนธรรม**, หน้า ๒๙.

<sup>๗๒</sup> สัมภาษณ์แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าหน้า, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๓</sup> สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าหน้า, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.



ห่วยคนอื่นมากขึ้น เริ่มไวใจหมู่ เนื่องจากแพทย์วิถีธรรมจะต้องทำงานเป็นกลุ่ม ก็ทำให้ได้เข้าใจสิ่งดีๆ จากผู้อื่นมากขึ้น ได้เรียนรู้”พุทธพจน์ ๘” “สาราณียธรรม ๖” จนปัจจุบันก็ยังช่วยทำงานสื่อให้แพทย์วิถีธรรม มาตลอดพร้อมพัฒนาและเรียนรู้ ฝึกฝนตัวเองไปด้วยอย่างไม่ทุกซ์ ถึงแม้บางครั้งอาจมีอุปสรรคจากวิบาก ก็จะถูกพ่วงโทษจากบางท่านบ้าง แต่ก็สามารถอยู่กับแพทย์วิถีธรรมได้อย่างมีความสุข ทุกวันนี้ได้ตั้งปณิธานกับตัวเองว่า จะเจตนาทำเพื่อองค์กร อาจารย์เข้าใจ ก็ไม่หวั่นไหว

**แก่นศีล กล้าจน**<sup>๗๔</sup> ให้ความคิดเห็นว่าในกิจกรรมของ พวธ. เวลาจะต้องทำงานกับคนหมู่มากที่ไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้เอง ในช่วงแรกๆก็มีหงุดหงิดบ้างเวลาใครทำอะไรที่ไม่ถูกใจ ต้องฟังและทำตามหมู่เวลามีคนพูดมาก พูดไม่ได้สาระ ก็ต้องฝึกใจให้ยอมฟังได้ด้วยการไม่รำคาญ ฝึกถาม ฝึกสนทนากับผู้อื่นมากขึ้น เมื่ออยู่ด้วยกันไปนานๆ ก็เข้าใจในการฝึกตนให้มองประโยชน์ของผู้อื่น ไม่ไปพ่วงสิ่งที่ไม่ดีของเขา ก็เลยทำงานได้อย่างสบายๆ ทำให้เป็นที่เคารพและยำเกรงของผู้ที่อยู่ด้วย เมื่ออยู่กับหมู่ไปเรื่อยๆ รู้สึกถึงใจปลอดโปร่ง ไม่กังวล มองทุกคนเป็นเพื่อน ทำตัวเรียบง่าย กินง่าย แม่ครัวทำอะไรให้ก็ทาน ไม่มากเรื่อง เป็นคนรื้ออยู่ รู้กิน เพราะไม่ได้ตั้งความหวังในอนาคตไว้มาก ขอขยันทำทุกอย่างในแต่ละวันให้ดีเท่าที่ทำได้ไหวก็พอ

**จรัญ บุญมี**<sup>๗๕</sup> ให้สัมภาษณ์ว่า เมื่อต้องมาอยู่กับหมู่ที่มีคนหลากหลาย บ่อยครั้งที่ต้องขัดแย้งกับคนบางกลุ่มในหมู่ที่เขาไม่เห็นด้วย คนได้เป็นกลุ่มที่ทานอาหารรสจัด มีอึดตาเยอะอยากให้คนอื่นเห็นว่าเราทำได้ จึงทำให้อาจารย์หม่อต้องมีการทำอภิธานิธรรมบ่อยครั้งเพื่อจัดองค์ประกอบของหมู่ให้อยู่กันแบบสลายอึดตา ทำให้ความขัดแย้งเบาลงได้บ้าง ถึงไม่ทานเนื้อสัตว์แล้วคนได้ก็ยังคงสงวนรสชาติที่จัดจ้านไว้เป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น กว่าจะค่อยๆลดกันได้ก็ต้องใช้อิทธิบาทค่อนข้างมาก เพราะอาจารย์ได้สังเกตเห็นคุณภาพการบำเพ็ญที่จริงจังและขยันของชนกลุ่มนี้ ก็อยากจะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สงบอย่างมีความขัดแย้งที่พอเหมาะ จากการเรียนรู้ เริ่มมองเห็นกิเลสที่ตนเองต้องแก้ไข ก็เริ่มเปิดใจในการรับฟังคนอื่นมากขึ้น ชีวิตก็เริ่มมองเห็นความมั่นคงมากขึ้น

**ชัยภัทร ชุตติคามิ**<sup>๗๖</sup> บอกว่า เมื่อมาอยู่กับหมู่ ก็มาสังเกตสิ่งทีหมู่กลุ่มพาทำช่วงแรกๆก็ไม่แสดงออกทั้งๆที่ตนสามารถทำได้ กลัวจะต้องทำงานมาก เมื่ออยู่ไป ฟังธรรมะจนเข้าใจก็เริ่มวางใจในคำว่า “หมู่คนดี” ก็เริ่มแสดงความสามารถในการช่วยเหลือหมู่ เริ่มแสดงความคิดเห็นและในขณะเดียวกันก็ต้องฝึกล้างอึดตาในการแนะนำว่า หมู่จะเอาหรือไม่เอาก็ได้ ฝึกมาจนปัจจุบัน ก็เข้าใจการประมาณว่างานไหนควรช่วยมากเท่าใด เพราะขณะนี้เรื่องของการเรียนเข้ามาเป็นปัจจัยที่ต้องให้

<sup>๗๔</sup> สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๕</sup> สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๖</sup> สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

ความสำคัญควบคู่กันด้วย ก็คิดว่าชีวิตเริ่มลงตัวแล้ว สิ่งที่ได้มาฝึกอยู่กับหมู ก็เริ่มรู้จักตน รู้จักแบ่งเวลา ระหว่างงานกับการเรียนเป็นที่ทำให้อยู่กับหมูได้อย่างมีความสุข

**ผ่องไพโรธรรม กล้าจน**<sup>๗๗</sup> เล่าต่อว่าเมื่อมาเรียนรู้การบำเพ็ญ เพื่อช่วยเหลือองค์กร ฝึกการใช้มิติหมู หุ่่มเทแรงใจในการปรับสู่สัมมาทิฐิ มีความตั้งใจในการรวบรวมและเผยแพร่บททวนธรรม และสโลกธรรมคำคมที่อาจารย์หมอเขียวได้กล่าวไว้ ความเครียดเริ่มหายไป เพราะรู้วิธีการปล่อยวางมากขึ้น ณ วันนี้ใจสบาย มีความผาสุก เพิ่งรู้ว่าตัวเองโง่ที่สมัยก่อนไม่กินผัก ทั้งที่ฝึกถูก เนื้อสัตว์แพงกว่า

**ภูเพียรธรรม กล้าจน**<sup>๗๘</sup> เมื่อต้องมาฝึกการยอมรับมิติหมู ยอมรับความคิดของคนอื่นในช่วงแรกจะรู้สึกขัดใจ ก็จะตื่นเพื่อจะบอกให้คนอื่นรู้ว่า นั่นไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด โดยใจไม่ยอมรับในใจถ้าสิ่งนั้นไม่เป็นอย่างที่ใจคิด มาถึงปัจจุบันก็ยังพยายามฝึกอยู่ ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ใจเริ่มยอมรับคนอื่นและรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่นมากขึ้น เพราะอยากพาตัวเองให้พ้นทุกข์ ปัจจุบันใจยังไม่เต็มร้อยในการที่จะยอมรับมิติหมู เริ่มฟังคนอื่นมากขึ้น ฝึกสลายอัตตา กำลังพยายามอยู่ ปัจจุบันก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

**วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์**<sup>๗๙</sup> ได้มาฝึกความใจเย็น ซึ่งเมื่อเลิกเนื้อสัตว์ได้เด็ดขาดก็ทำให้สามารถทำได้ในระดับหนึ่ง ยังทิ้งตัวตนของเดิมได้ยังไม่มากพอ แต่ก็มีสติที่จะเปลี่ยนตัวเอง สนุกกับการทำงานกับหมู ฝึกทำตามคนอื่นได้ง่ายขึ้น กำลังอยู่ในขั้นตอนของการดูกิเลสตัวเอง มาถึงวันนี้ก็พบว่าตัวเองใจเย็นลง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น การเอาแต่ใจตัวเองลดลง รู้สึกว่าชีวิตตัวเองมั่นคงขึ้น เข้าใจการใช้ชีวิตแนววิถีธรรมมากขึ้น ศรัทธาและทำตามสิ่งที่อาจารย์สอน ใจเปิดในการรับคำสอนคำเตือนจากเพื่อนกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้น เริ่มเห็นทางออกของชีวิต

**สุมา ไชยช่วย**<sup>๘๐</sup> เมื่อมาฝึกยอมทำตามหมูพาทำได้อย่างไม่มีข้อแม้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และยอมรับว่าสิ่งไม่ถูกใจที่เกิดขึ้นเป็นเพราะวิบากจากการที่ตัวเองทำมา ก็เลยจะไม่แก้ตัว ไม่เถียงกับใคร เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ใจเย็นลง โมโหคนน้อยลงมาก มีเหลือน้อยใจบ้างที่คิดว่าบางครั้งเพื่อนไม่เข้าใจและไม่ให้ออกัส แต่ก็ไม่ท้อ ยังเกาะติดกับหมู ช่วยงานเท่าที่ทำได้จิตใจดีขึ้น มีความสุขขึ้น มาถึงวันนี้ก็ไม่มีใจหวั่นไหว ตั้งมั่นในการตั้งศีลฝึกทานมือเดียว

<sup>๗๗</sup> สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๘</sup> สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๙</sup> สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๐</sup> สัมภาษณ์ สุมา ไชยช่วย, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

**ลักขณา แซ่โซ้ว**<sup>๘๑</sup> รู้สึกเข้าใจกับธรรมชาติที่อาจารย์หมอเขียวสอนในการฝึกดูกิเลสตัวเอง รู้จักอริยสัจ ๔ เริ่มฝึกฝนไปที่ละอย่าง เก็บรายละเอียดของการฝึกไปเรื่อยๆ รู้สึกสนุกในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้นให้หมู่ฟัง ก็อยู่กับหมู่ได้อย่างมีความสุข เพราะเข้าใจขบวนการเกิดทุกข์ และการแก้ทุกข์แต่ละอย่างได้พอสมควร และสามารถช่วยแก้ทุกข์ทางใจให้เพื่อนในบางคราวได้ตอนนี้ กำลังสนุกกับการจับกิเลสของตัวเองได้ชัดในทุกสัปดาห์เป็นเรื่องสนุก และได้เห็นคุณค่าของการเป็นมนุษย์ ได้คำตอบว่าเราอยู่เพื่ออะไร

**นมลชนก แก้วเกษ**<sup>๘๒</sup> ให้ข้อมูลว่าเมื่อเข้ามาอยู่กับหมู่กลุ่ม ด้วยการเป็นคนสู้ชีวิตและชอบฟังธรรมะที่อาจารย์สอน ก็พยายามปรับปรุงตัวเอง อยู่ฐานครัวก็ต้องสามารถทนอยู่กับความชอบและไม่ชอบในรสชาติอาหารของเพื่อนๆ ที่ดีบ้าง ชมบ้างได้โดยใจไม่หวั่นไหว ทุกวันนี้ก็อยู่ได้โดยตัวเอง ไม่ทุกข์ เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี มุ่งฝึกฝนจิตตัวเองตลอดทุกวัน และตั้งใจจะไม่กลับบ้านถ้าไม่จำเป็น มีเรี่ยวแรงในการช่วยงานหมู่ได้มาก ตอนนี้ใจนิ่งขึ้น ลดกิเลสได้มาก มีความละเอียดในการเห็นกิเลสตัวเอง เริ่มสนุกกับการอยู่กับหมู่กลุ่ม

**ดินแสงธรรม กล้าจน**<sup>๘๓</sup> เล่าต่อว่าเนื่องจากเป็นคนตรง พูดอย่างที่ใจคิด ถ้าเห็นว่าเป็นไม่ถูกต้องเมื่อมาอยู่ในครัวก็ต้องฝึกในการหันมาดูใจตัวเอง เชื่อว่าถ้าจิตดี ก็มีพลังมากถึง ๗๐% จะไม่ค่อยไปยุ่งกับเรื่องของผู้อื่น ระยะเวลาหลังๆ จะคอยจับผิดกิเลสของตัวเอง นำมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มเดียวกันฟังและแลกเปลี่ยนกัน เน้นอริยสัจ ๔ ทุกวันนี้เลือกอยู่กับสิ่งที่ชอบ มีใจนำกาย ตอนตั้งศีลช่วงแรกไม่ชอบ พอตั้งแล้วเห็นกิเลส ก็เลยฝึกตั้งบ่อยๆ เพื่อพัฒนาจิตให้ยิ่งขึ้น

**เอมอร ศรีทองฉิม**<sup>๘๔</sup> ให้ความเห็นว่าเมื่อต้องมาอยู่กับหมู่ที่ต้องลดอัตตาของความเก่ง ความมีตัวตน การเอาชนะ ซึ่งก็ใช้เวลาบ่มเพาะ จากการที่เข้าใจเรื่องอาหารที่มีผลต่อใจและอารมณ์ ก็สามารถพัฒนาจนตัวเองได้เห็นความเปลี่ยนแปลง จากคนที่อยากจะบอกให้ทุกคนทราบสิ่งดีๆ ที่ตัวเองได้ปฏิบัติแล้วได้ผล ในช่วงแรกจะเป็นคุณครูเต็มที่ ต่อมาก็เริ่มค่อยๆ ลดระดับลง จนปัจจุบัน ถ้าไม่มีคนถาม ก็จะไม่อธิบาย ซึ่งจะเห็นการพัฒนาจากเพื่อนๆ ได้ค่อนข้างชัดเจนในเรื่องการรู้ประมาณในการพูดได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น และฝึกทำตัวเองให้ดี แล้วค่อยพรั้งสอนผู้อื่น

<sup>๘๑</sup> สัมภาษณ์ ลักขณา แซ่โซ้ว, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๒</sup> สัมภาษณ์ นมลชนก แก้วเกษ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๓</sup> สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๔</sup> สัมภาษณ์ เอมอร ศรีทองฉิม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

**อดิฉันท์ อุ่นติมะตัน**<sup>๘๕</sup> พูดด้วยความยินดีว่าเมื่อมาพบทางออกของชีวิตทั้งกายและใจ ด้วยธรรมะของอาจารย์หมอเขียว ครั้งแรกมาเพื่อรักษาสุขภาพ ก็ได้เรื่องของจิตใจไปด้วย รู้ทางออกของชีวิตที่ไม่ต้องไปบวชสามารถอยู่ได้เพราะมีที่ให้อยู่ มีข้าวให้กิน ก็อยู่ได้โดยไม่ยากลำบาก ตั้งใจจะช่วยงานอาจารย์ทุกอย่างที่ทำได้ อย่างน้อยก็ไม่ต้องเดือดร้อนเรื่องที่อยู่ มีข้าวให้กิน แค่นี้ก็ดีที่สุดแล้ว เริ่มเอาภาระหมูกลุ่มมากขึ้น รู้สึกชีวิตเริ่มมีชีวา มีค่ามากขึ้นกว่าเก่า เมื่อจิตเริ่มสงบ เริ่มหันกลับมามองข้างในของตัวเอง ดูกิเลสเมื่อผัสสะมากระทบ คิดว่าทุกวันนี้สามารถฝึกจิตให้อยู่ได้โดยไม่ทุกข์ประมาณ ๕๐%

**ชุมพล ยอดสะเทิน**<sup>๘๖</sup> เล่าว่าพอมาได้ฟังธรรมะ ก็เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมที่ไปเบียดเบียนสัตว์ใหญ่มา และรู้ว่าเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่ดีต่างๆขึ้นในครอบครัว ก็ค่อยๆลดละ เลิกในที่สุด จากที่เคยทะเลาะกันในครอบครัว เมื่อเลิกเนื้อสัตว์อย่างเดียว ก็เห็นความต่างที่เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น จึงมุ่งมั่นในการปฏิบัติมาเรื่อยๆจนทุกวันนี้ เมื่อต้องทำงานกับหมู ที่ต้องเอาหมูเป็นหลัก ช่วงแรกก็จะมีทะเลาะ หงุดหงิด ก็ค่อยๆแก้งานทุกวันนี้ สามารถให้เพื่อนสอนได้ ทำตามหมูสั่งได้ด้วยความเต็มใจ ทุกวันนี้ความใจร้อน ชี้โมโหหายไปมากกว่า๕๐%รู้ว่าชีวิตที่ไม่มีโทษะ โมหะ ดีต่อตัวเองและครอบครัวอย่างไร

**ตารางที่ ๓:** การเปลี่ยนแปลงของจิตอาสาทางกายและใจ อดีต ก่อนเข้าแพทย์วิถีธรรมและปัจจุบัน

ลำดับ	ชื่อ	สรุปผลทางกายที่เปลี่ยนไป	สรุปผลทางใจเปลี่ยนไป
๑	แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม	เดินขึ้นบันไดได้ดีขึ้น ไม่เจ็บเข้าเหมือนเก่า ความเจ็บป่วยน้อยลง	ได้เห็นความยอมในใจที่มีต่อผู้อื่นมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น
๒	แก้วใจเพชร กล้าจน	คล่องแคล่วขึ้น ยิ้มแย้มและเป็นมิตรกับผู้อื่นมากขึ้น	ใจไม่หวั่นไหวในการทำกุศลเพื่อองค์กร
๓	แก่นศีล กล้าจน	น้ำหนักคงที่ ยินดีกับอาหารทุกมื้อแบบไม่ยึดมั่น มีอะไรก็ทานได้	รู้สึกมีความปลอดภัยโปร่งใจ ไม่ตั้งความหวังกับสิ่งใด
๔	จรรย์ บุญมี	ทำงานได้ทั้งวันอย่างยินดี ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่ท้อ	มองเห็นกิเลสตัวเองที่ต้องแก้ไขอีกมาก
๕	ชัยภัทร ชุตติคามิ	สบายตัวเมื่อกินแต่พอดี รู้สึกถึงความแข็งแรงในความพอดีนี้	รู้จักคนมากขึ้น รู้แบ่งเวลาให้เหมาะกับงาน, การเรียน

<sup>๘๕</sup> สัมภาษณ์ อดิฉันท์ อุ่นติมะตัน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๖</sup> สัมภาษณ์ ชุมพล ยอดสะเทิน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

๖	ผ่องไพรรธรรม กล้าจน	ได้เรียนรู้ว่าอาหารปรับสมดุล จะทำให้ร่างกายสมดุล	รู้ว่าโง่ที่ไม่กินผัก ผักถูกเนื้อสัตว์แพง
๗	ภูเพียรธรรม กล้าจน	อาหารเป็น๑ ให้ความสำคัญในการเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ	ตอนนี้ยังไม่สามารถยอมรับมิติหมู่มืดที่ ผักสลายอึดตา
๘	วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์	พอป่วยก็จะหาพืช จืด สบายทาน แต่พอหายดี ก็กลับตามใจตัวเอง	ใจเย็นลง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เพราะเข้าใจเรื่องกรรม

ลำดับ	ชื่อ	สรุปผลทางกายที่เปลี่ยนไป	สรุปผลทางใจเปลี่ยนไป
๙	สุมา ไชยช่วย	ไขมันในเลือดที่เคยสูง หายเป็นปกติ ด้วยเลือกทานอาหารเป็น	ตั้งสัจในการฝึกทานอาหารมือเดียวอยู่
๑๐	ลักขณา แซ่โซ้ว	คติ:อยากเป็นทาสหรือเป็นไทเรื่องกิน ก็เลือกเอา	จับกิเลสได้ชัดทุกทีลา รู้ว่าอยู่เพื่ออะไรและทำอะไรอยู่
๑๑	นมลชนก แก้วเกษ	สุขภาพดีด้วยอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	ฝึกลดกิเลสตัวละเอียด,สนุกกับหมู่มืดในทุกวัน
๑๒	ดินแสงธรรม กล้าจน	ทานอาหารมือเดียวทำให้ น้ำหนักลดลง โดยยังมีพลังดีอยู่	เลือกอยู่กับสิ่งที่ชอบ ไขใจนำกาย
๑๓	เอมอร ศรีทองฉิม	กินข้าวเป็นหลัก ผักเป็นรอง ถั่วเสริมคือคำขวัญในการกิน	ทำตัวเองให้ดีแล้วค่อยไปสอนผู้อื่น
๑๔	อดิพันธ์ อุ่นดีมะดัน	เข้าใจและยึดมั่นใน พืช จืด สบาย ทุกวันนี้ก็ทำได้โดยไม่ต้องฝืน	สามารถฝึกจิตให้ไม่ทุกข์ได้ ๕๐%
๑๕	ชุมพล ยอดสะเทิน	เลิกทานเนื้อสัตว์ได้เด็ดขาด ตอนนี้ผอมลง แต่คล่องตัวขึ้น	รู้ว่าไมโกรธ ไมโมโห เป็นการดีต่อครอบครัว

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเอาเนื้อหาจากบทที่ ๒ และ บทที่ ๓ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ที่ได้เขียนไว้ ท่านจะได้เห็นความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาและ การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมซึ่งกลุ่มจิตอาสาได้นำมาใช้จริงในชีวิตประจำวันของแต่ละท่านโดยการอยู่ร่วมกันในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ่าเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

#### ๔.๑ วิเคราะห์การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

เมื่อมนุษย์ทุกคนที่ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังคงต้องบริโภคอาหาร (ทรงเสวยอาหาร) เพื่อการมีชีวิตอยู่ หนึ่งในกิจวัตรที่ระบุไว้ในพุทธศาสนา คือ พระภิกษุสงฆ์ มีหน้าที่สอนธรรมะให้กับภิกษุสามเณรด้วยกันรวมทั้งฆราวาส จึงมีข้อห้ามไม่ให้พระสงฆ์ทำอาหารทานเอง ให้เป็นหน้าที่ของฆราวาส ดังนั้นเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร พระภิกษุโดยการบัญญัติไว้ของพุทธศาสนา ก็ให้พระภิกษุออกบิณฑบาตในตอนเช้า โดยเดินเท้าเปล่าพร้อมบาตรไปยังหมู่บ้านหรือชุมชน เพื่อให้ชาวบ้านที่ประสงค์จะทำกุศลได้นำอาหารหรือเครื่องบริขารที่พระสงฆ์จำเป็นต้องใช้ แต่ไม่สามารถหาซื้อได้เพราะขัดบัญญัติสงฆ์ ในสมัยพุทธกาลก็มีการกล่าวถึงในบางช่วงที่ชาวบ้านได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ก็ไม่มีชาวบ้านนำอาหารมาใส่บาตรให้ และพระพุทธเจ้าก็ต้องทรงยอมรับวิบากร่วมกับหมู่สงฆ์ในการอดอาหาร โดยมีการทำตัวอย่างให้ภิกษุด้วยซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีเพราะท่านเชื่อเรื่องกรรมที่ไม่ว่าจะเกิดเพราะปัจจัยอะไร แต่จากความคิดที่เป็นกุศลก็จะมาช่วยให้ท่านได้ผ่านวิกฤตินั้นไปได้ด้วยดีในที่สุด

การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม เริ่มจาก **ปัจจัย ๔** ผ่านไปยัง**อาหาร ๔** อันได้แก่

**๔.๑.๑ วิเคราะห์อาหารคือคำข้าวของกวมิงการาหาร** คือ คำข้าวที่ได้จากการออกไปบิณฑบาตในตอนเช้าด้วยการเดินไปตามหมู่บ้านในกิจวัตรที่สงบสำรวมเป็นที่น่าเคารพ และก่อนลงมือฉันอาหาร ก็จะมีการสวด “**ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ**”<sup>๑</sup>ว่าด้วยการพิจารณาอาหารรูปผ่านกามคุณ

---

<sup>๑</sup> กัลยาณมิตร, “มนต์พิธีชาวพุทธ แปล”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://22kalyanamitra.org/article\\_de](https://22kalyanamitra.org/article_de) [๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๓].

(สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ) ๕ อย่าง ตั้งแต่รูป (รูปะ) ที่เห็นด้วยตา (จักขุ) เมื่อสายตามองไปที่อาหาร ๒. ได้ยินเสียง (สัททะ) ด้วยหู (โสตตะ) เสียงที่ได้ยินชื่อของอาหารชนิดนั้น ๓. ได้กลิ่น (คันธะ) ของอาหารที่ลอยมาเข้าจมูก (ฆานะ) ๔. ได้ลิ้มรส (รสะ) อาหารที่นำมาใส่ปากรับรู้ผ่านทางลิ้น (ชีวนา) ๕. ได้สัมผัส (โผฏฐัพพะ) ผ่านทางกาย (กายะ) เหล่านี้ หากผู้ที่จะบริโภคไม่เอาจิตไปสังขารการรู้แจ้งอารมณ์ในการเข้าไปแตะนามรูปเพื่อให้ตัวรู้และตัวถูกรู้ทำงานในสิ่งนั้น ก็ยังไม่มี การเชื่อมต่อของปฏิสัมมูปบาท ขั้นตอนแรกนี้ภิกษุพึงกำหนดรู้อาหารก่อนแล้วจึงบริโภค ซึ่งพระภิกษุจะต้องสวดก่อนเริ่มฉันอาหารใน

**๔.๑.๒ วิเคราะห์อาหารคือผัสสะ** คือ การเชื่อมต่อระหว่างตัวที่ถูกรู้และความรู้สึกที่รู้ทันที โดยผ่านสื่อติดต่อทั้ง ๖ อันมีผัสสะเป็นปัจจัยอุดหนุนหล่อเลี้ยงจาก อายุตนะภายใน อายุตนะภายนอก และวิญญาณกระทบกันผ่าน (๑) รูปายตนะ (อายตนะคือรูป) (๒) สัททายตนะ (อายตนะคือเสียง) (๓) คันธายตนะ (อายตนะคือกลิ่น) (๔) รสอายตนะ (อายตนะคือรส) (๕) โผฏฐัพพายตนะ (อายตนะคือโผฏฐัพพะ) (๖) ัมมายนตนะ (อายตนะคือธรรมารมณ์) เมื่อมีตัวรู้และตัวถูกรู้ ก็จะเกิดเวทนาซึ่งมีอยู่ ๓ สถานะคือ สถานะของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆในโลกียะสุข ๓ อย่าง คือ (๑) สุขเวทนา (ความรู้สึกสุขชอบ ดี) (๒) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์ ชัง ไม่ดี) (๓) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉยๆไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่ชอบไม่ชัง) ส่วนสถานะของอารมณ์ความรู้สึกในโลกุตระ คือ ไม่มีอารมณ์ชอบ (จะดีก็ได้ ไม่รู้สึกชอบ หรือมีความสุข) ไม่มีอารมณ์ชัง (จะชั่วก็ได้ ไม่รู้สึกชังหรือทุกข์) คือ ดีก็ดีไม่ไปติดสุขของดี ชั่วก็รับได้ไม่รู้สึกชังหรือทุกข์ เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งในผลที่ได้รับของการคิด พูด ทำ หรือเรียกว่า อุเบกขาเวทนาแล้วแต่สถานะของแต่ละคนในเวลานั้นๆที่เกิดในจิต ขั้นตอนต่อไปก็มาพิจารณา

**๔.๑.๓ วิเคราะห์หมีโนสัญเจตนาในการบริโภค** ให้พิจารณาว่าบริโภคเพื่อนำไปทำประโยชน์หรือไปซ่อมแซมร่างกายให้แข็งแรงหรือบริโภคเข้าไปเพื่อไปทำร้ายร่างกายหรือเป็นโทษ เป็นพิษให้เกิดความเจ็บป่วยพระพุทธรเจ้าตรัสว่า รูปสัญเจตนา (รูป) สัททสัญเจตนา (เสียง) คันธสัญเจตนา (กลิ่น) รสสัญเจตนา (รส) โผฏฐัพพสัญเจตนา (สัมผัส) ัมมสัญเจตนา (ใจ) **ล้วนไม่เที่ยง** ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อได้พิจารณาเจตนาแล้ว เกิดความชอบชังซึ่งเป็น **ตัณหา ๓** (ความทะยานอยาก) อันประกอบด้วย ๑) **กามตัณหา** (ความทะยานอยากในกาม) ๒) **ภวตัณหา** (ความทะยานในภพ) ๓) **วิภวตัณหา** (ความทะยานอยากในวิภพ)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปตัณหา (ความทะยานอยากในรูป ไม่เที่ยงมีความแปรผัน มีภาวะโดยอาศัยอาการอื่น สัททตัณหา (ความทะยานอยากในเสียง) คันธตัณหา (ความทะยานอยากในกลิ่น) รสตัณหา (ความทะยานอยากในรส) โผฏฐัพพตัณหา (ความทะยานอยากในโผฏฐัพพะ) และตรัสในภวสูตรว่าด้วยภพและสิกขาว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรละภพ ๓ ประการนี้ ควรศึกษาในสิกขา ๓ ประการ ภพ ๓ ประการได้แก่ ๑) **กามภพ** (ภพที่เป็นกามาวจร) ๒) **รูปภพ** (ภพที่เป็นรูปาวจร) ๓) **อรุภพ** (ภพที่เป็นอรุปาวจร) ภพ ๓ ประการที่ภิกษุควรละสิกขา ๓ ประการ คือ

๑) อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) ๒) อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) ๓) อธิปัญญาสิกขา (สิกขา คือปัญญาอันยิ่ง) ซึ่งล้วนไม่เที่ยง ย่อมเบียดเบียนซึ่งกัน เมื่อเกิดอุปาทาน ภพชาติ ของการอยากเอามาทาน หากเรามีสติดีพอ จนจับความรู้สึกนั้นได้ ก็ต้องเลือกเอาระหว่าง บางคนเลือกประโยชน์ บางคนไม่เลือกเลย (อะไรก็ได้ที่ทานได้) ซึ่งการตัดสินใจครั้งสุดท้าย คือ วิบากดีชั่ว ที่แต่ละคนต้องรับมา เพื่อทำสุขหรือทุกข์ (แท้หรือเทียม) ในการบริโภคอาหารในมือนั้นๆ เมื่อนำข้อมูลต่างๆที่ได้รับรู้มา ประมวลในการเลือกจนเกิด

**๔.๑.๔ วิเคราะห์วิญญาณอาหาร** ของการจะตัดสินใจเพราะมนุษย์ต้องใช้อาหารมาเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย บางคนก็เลือกอร่อยไว้ก่อน เมื่อเกิดวิญญาณก็จะมีนามรูปเกิดมาด้วย **นาม** หมายถึง อรูปชั้น ๔ คือ (๑) เวทนาชั้น (๒) สัญญาชั้น (๓) สังขารชั้น (๔) วิญญาณชั้น และ นิพพาน รูป หมายถึงมหาธาตุรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาธาตุรูป ๔ คืออุปาทายรูป ๒๔ เราสามารถกำหนด รูปนาม ได้ด้วย ๑.อาการ (รู้สภาพของรูปนาม) ๒. ลิงคะหรือเพศ (รู้ลักษณะแตกต่างของรูปนาม) ๓. นิमित (รู้เครื่องหมายชี้เฉพาะของรูปนาม) ๔. อุเทศ (รู้ข้ออธิบายขยายความรูปและนาม) เมื่อกำหนดรู้รูปนามทั้งหลายได้แล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงสอนให้ละ โดยให้ทรงเข้าถึงไตรลักษณ์ของความไม่เที่ยง แล้วละหน่วยคล้ายกำหนดในสิ่งที่กำหนดรู้นั้น เข้าสู่ความเป็นจริงที่ทุกชีวิตต้องเอาอาหารเข้าร่างกายเพื่อเลี้ยงกายชั้นเท่านั้น มิใช่เพื่อสนองกิเลสแห่งการเสพในมือนั้นๆ

นอกจากการใช้หลักอาหาร ๔ แล้ว พระพุทธเจ้าได้สอนหลัก **อปินณกปฏิบัติ** ข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ โดยการใช้ **สังวรอินทรีย์** คุ่มครองระวัง ตา หู จมูก ลิ้นกายใจเพื่อไม่ให้เปลอเรือใน **โภชนมัตตัญญุตตา** การรู้ประมาณในการบริโภค ไม่ทานมากเกินไป ไม่น้อยไปจนไม่มีสติในการควบคุมให้พอเหมาะด้วยการทำ **ชาคริยานุโยคะ** คือการหมั่นทำความตื่นอยู่เสมอท่านยังสอนให้พิจารณา **อวิชชาสูตร** (หัวข้อ ๒.๓.๓) ว่าด้วยรูปแบบการกินอาหารด้วยการหลงผิดที่ไม่คบสัปปบุรุษ ไม่ฟังสัทธรรม ด้วยการที่ไม่มีศรัทธา และไม่ทำให้กายไม่สบาย ด้วยการไม่มีสติสัมปชัญญะ ด้วยการไม่สำรวมอินทรีย์ แกรมทำทุจริต ๓ ทำชั่วทางกาย วาจา ใจ มีนิวรรณ์ ๕ ที่เต็มไปด้วยการพอใจในกามต้องล้างและดับให้สิ้นเกลี้ยง พิจารณา **อาหारे ปฏิกูล สัญญา**<sup>๒</sup> (กำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร) รู้ว่าอาหารทำให้เกิดความสกปรก เน่าเหม็นที่ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ให้พิจารณา ด้วยการรู้แจ้งกิเลสจับกิเลสเป็น เอามาพิจารณาแยกแยะ เมื่อรู้ว่าเป็นกิเลส ก็เพียรลดให้ได้ เมื่อลดได้แล้ว จะรู้สึกปีติอิ่มใจ แล้วค่อยสงบใจ ทำบ่อยๆ จิตจะตั้งมั่น จนสามารถทำให้เป็นกลางได้ ทำจนเที่ยงจนเข้าสู่**สมาณ**๔ ได้ พิจารณา**หลักกุตสูตร** (หัวข้อ ๒.๓.๔) เพื่อคล้ายกำหนด เป้าหมายในการเกิดกิเลสของการมีตัณหาในการชอบหาอาหารอร่อยมาบริโภคที่เกิดขึ้นไม่สิ้นสุด จะเกิดดับเกิดดับตลอดตราบโลกแตก

<sup>๒</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.



## ๔.๒ วิเคราะห์การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมก็ได้ใช้หลักของ **ปัจจัย ๔** ผ่านเศรษฐกิจพอเพียงใช้วิธีที่เรียบง่าย เช่น ปลูกอาหารไร้สารพิษแบบง่ายๆ ฟังตน โดยอาศัยพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและด้วยการสร้างขึ้นใหม่ นำอาหารเหล่านี้มาใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาวชุมชนในการบริโภคใช้ระบบสาธารณสุขโรคก็ กินใช้ด้วยกันแบบเรียบง่าย ช่วยกันทำงานโดยไม่มีเงินเดือน ทำงานร่วมกับหมู่คนดีมีศีลเสมอกันโดยอาศัยหลัก **สาราณียธรรม ๖**<sup>๓</sup> ด้วยเมตตาและกันด้วยกาย วาจา ใจ แบ่งกันกิน แบ่งกันใช้ด้วยความรัก ความสามัคคี และหมั่นทำ**อธิยานิยธรรม ๗**<sup>๔</sup> หมั่นประชุมกันเนื่องๆ ร่วมกันวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัญหาต่างๆด้วยกันโดยใช้มติหมู่เป็นตัวตัดสิน

ดร.ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว) ผู้เป็นสัตบุรุษ และผู้นำทางจิตวิญญาณของชุมชนแพทย์วิถีธรรม ได้ให้แนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไว้ ๒ ประเภท คือ **อาหารกาย** และ **อาหารใจ** โดยใช้ผ่าน ยา ๙ เม็ด (วิธีการ ๙ ข้อ)

**๔.๒.๑ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพกาย** ซึ่งใช้ยาเม็ดเสริมของยาเม็ดที่ ๑ คือ รับประทานสมุนไพรปรับสมดุลใช้สำหรับตี๋มเข้าไปในร่างกายเพื่อสร้างและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอให้ดีขึ้นได้ **ยาเม็ดที่ ๒** การขูดพิษขูดลมโดยการเปิดช่องระบายพิษที่อยู่ ณ บริเวณนั้นหรือบริเวณใกล้เคียงที่เราเจ็บป่วย ให้พิษระบายออกทางผิวหนังที่ขูด เป็นการช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้ระดับหนึ่ง **ยาเม็ดที่ ๓** การสวนล้างลำไส้ใหญ่เพื่อช่วยระบายของเสียและความร้อนจากลำไส้ใหญ่ออกโดยการนำสมุนไพรที่ถูกกันผ่านชุดดีท็อกซ์เพื่อเข้าไปช่วยดึงอุจจาระและเชื้อโรคพร้อมพิษร้อนจากระบบการย่อยออกมาเมื่อร่างกายเย็นลง ก็จะทำให้กลไกในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปได้ **ยาเม็ดที่ ๔** การแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน ก็เป็นการระบายพิษออกจากร่างกายผ่านปลายมือ ปลายเท้า เพราะมือและเท้าเป็นจุดสะท้อนที่เชื่อมโยงอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย จึงเป็นการลดระดับพิษต่างๆที่สะสมอยู่ในร่างกายด้วย **ยาเม็ดที่ ๕** การพอกทา อบ ประคบ อาบ ด้วยน้ำสมุนไพร ก็เป็นการช่วยดึงพิษในร่างกายเช่นยาเม็ดอื่นๆที่กล่าวไว้ข้างต้น ตัวอย่างของการอบที่ทางแพทย์วิถีธรรมนำมาใช้ค่อนข้างได้ผลดีในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ที่ระบาดในช่วง พ.ศ. ๒๕๖๓-๒๕๖๕ นี้ โดยการนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็นซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายใกล้ตัว มาต้มให้เดือดแล้วสูดดมผ่านจมูกเข้าไปช่วยขจัดเชื้อโรคในระบบหายใจ เช่นปอดและหัวใจ ที่เชื้อโควิดใช้เป็นแหล่งเพาะและขยายพันธุ์จนทำให้เจ็บป่วยและบางท่านก็เสียชีวิตในที่สุด (วิธีการนี้เป็นการกำจัดโรคโควิดที่ต้นทาง)

<sup>๓</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๙๒/๕๓๑-๕๓๒.

<sup>๔</sup> อ.ง.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๒๑/๓๑-๓๒.

**ยาเม็ดหลัก**ของแพทย์วิถีธรรมคือ **ยาเม็ดที่ ๖** การฝึกกลมหายใจ การกดจุดลมปราณการใช้โยคะดัดตนและยืดหยุ่นร่างกาย เป็นการช่วยทำให้ระบบการทำงานของเส้นเอ็น กล้ามเนื้อกระดูกและต่อมไร้ท่อต่างๆทั่วร่างกายขยับเขยื้อนและเข้มแข็งขึ้น สามารถช่วยให้เม็ดเลือดทำงานในการลำเลียงของดีเข้าไปในเซลล์และขับของเสียออกจากร่างกายได้สะดวก (ช่วยในยาเม็ดที่ ๑-๕ ด้วย)

**ยาเม็ดหลัก**อีกเม็ดหนึ่งที่ดีว่าเป็นเม็ดสำคัญก็คือ **ยาเม็ดที่ ๗** การรับประทานอาหารปรับสมดุล (ดูรายละเอียดในหัวข้อ ๓.๔.๑) ซึ่งมีเรื่องวิธีการเลือกอาหาร ประุงอาหาร และสูตรอาหารสุขภาพสูตรต่างๆที่ใช้บริโภคสำหรับจิตอาสา ชาวชุมชน ตลอดถึงชาวค่าย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งวิธีการและสูตรต่างๆก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเหตุตามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ณ เวลาหนึ่งๆ หลักสูตรเรื่องการบริโภคอาหารของแพทย์วิถีธรรม อาจารย์หมอเขียว ท่านได้ใช้หลักของพุทธธรรมเข้ามาร่วมด้วยทุกขั้นตอน เช่น การเลือกอาหารที่ง่ายขึ้น หาได้ง่ายใกล้ตัว รสชาติจืด กินเอาประโยชน์ ไม่นั่นอร่อย (ปรุงรสด้วยเกลืออย่างเดียว ไม่ใช่ซีอิ๊ว น้ำปลา เครื่องปรุงที่ไม่จำเป็น) ท่านให้ถูกสมดุลกับสภาวะร่างกายของแต่ละท่าน ทานด้วยปริมาณพอดี ไม่ทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด (เราทานถั่วและธัญพืชแทนโปรตีนจากสัตว์) สำหรับบางท่านก็สามารถทานเนื้อเดียวเคี้ยวอาหารละเอียด โดยมี อาจารย์หมอเขียว เป็นผู้ทำตัวอย่างที่ดีให้เห็นมาตลอดระยะเวลา ๑๐กว่าปีที่ผ่านมา ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะใกล้เคียงกับการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก

**๔.๒.๒ อาหารที่มีผลต่อสุขภาพใจ** แพทย์วิถีธรรมใช้ **ยาเม็ดที่ ๘** เป็นยาเม็ดที่เป็นหัวใจของยาทุกๆเม็ดเพราะการที่จะลงมือปฏิบัติในยาแต่ละเม็ดให้ได้ประสิทธิผล ก็ต้องมีสัมมาทิฐิเป็นต้นเค้า โดยต้องมีปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) เมื่อสามารถทำใจให้ว่างโดย โยนิโสมนสิการ ทำใจในใจโดยแยกกายแล้ว ท่านก็ทดลองนำไปปฏิบัติ โดยนำไปปรับใช้อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นเพื่อให้เหมาะกับร่างกายของแต่ละท่าน ระหว่างการปฏิบัติทางกายไป ด้านจิตใจก็ต้องทำใจให้ ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผลไม่กังวล ควบคุมกันไปด้วย ถ้าทำได้ถูกวิธีและไม่มีวิบากชั่วเยอะก็จะช่วยให้อาการป่วยค่อยๆฟื้นตัวในทางที่ดีขึ้นตามลำดับ แต่ถ้ายังมีวิบากที่ต้องชดใช้มากหน่อยก็ต้องยินดีในการชดใช้ ต้อยอมรับและค่อยๆใจเย็นแก้ไขไปให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้

**บทบทวนธรรม**<sup>๔</sup> คือปัญญาพาพ้นทุกข์ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ที่ อาจารย์หมอเขียว ได้กลั่นออกมาเป็นคำพูดที่ฟังเข้าใจง่ายจากพระไตรปิฎก

<sup>๔</sup> ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **บทบทวนธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม, ๒๕๖๔), หน้า ๒.

เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุก บริสุทธิ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้า แล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล

ยาเม็ดสุดท้ายที่เป็น **ยาเม็ดหลัก** เช่นกัน คือ **ยาเม็ดที่ ๙** รู้เพียร รู้พัก เมื่อได้ทำตามวิธีการของยาเม็ดต่างๆ ด้วยความยินดีและพอใจอย่างถึงที่สุดแล้ว ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น ก็ไม่ต้องไปทุกข์ใจ ปล่อยวางให้มันเป็นอย่างที่เราควรเป็น พักเหนื่อย ไม่คร่ำเคร่ง เอาเวลามาทบทวนสิ่งที่เคยทำมา พร้อมรับทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ ยอมรับวิบากที่เคยทำมาด้วยความเข้าใจ ในขั้นตอนนี้ก็เคยมีผู้ป่วยที่ทำได้จริง ร่างกายท่านสามารถฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง และยังมีชีวิตอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้

#### ๔.๓ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

จากข้อมูลที่ได้เขียนมาในงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยได้นำมาปฏิบัติจริงเป็นเวลานานถึง ๑๔ ปี ทำให้รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งพอจะแจกแจงได้เป็นข้อๆเพียงคร่าวๆ ดังนี้

##### ๔.๓.๑ วิเคราะห์ประโยชน์ของการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรม

๑) การบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรมมีองค์ประกอบที่เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์ได้อย่างลงตัว เพราะ มีทั้ง “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย” (รูปธรรม) และ “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ” (นามธรรม)

๒) ทำให้เข้าใจเลือกอาหารที่เหมาะสมกับการบริโภคเพราะรู้ว่าอาหารชนิดไหนมีฤทธิ์ร้อนเย็นอย่างไร ใช้เมื่อใด ครั้นเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ก็ยังเข้าใจกลไกการทำงานของอาหารที่ท่านเข้าไปว่าจะส่งผลดีหรือไม่ดีอย่างไร เป็นการป้องกันการเกิดโรคได้ก่อนจะสายเกินไป

๓) ทำให้รู้วิธีการถอนพิษออกจากร่างกายเมื่อป่วยหรือพลาดทานอาหารที่ไม่ถูกสมดุลเข้าไปด้วยวิธีการของเทคนิค ๙ ข้อ ทำให้ผู้ป่วยไม่ต้องทรมานมาก ถ้าแก้อย่างถูกวิธีก็ไม่ต้องพึ่งหมอ ปัจจุบันให้เสียเวลา เสียเงินทอง โดยรู้วิธีการเป็นหมอให้ตัวเอง

๔) การที่ได้ใช้หลักคำสอนจาก “อาหาร ๔” ในพระไตรปิฎก ร่วมไปกับการทานอย่างมีสติ ในปริมาณที่พอเพียง อาหารที่ย่อยง่ายไปสู่การย่อยยาก ทานอย่างถูกสมดุล ทานพืชโดยไม่เบียดเบียนสัตว์ การปรุงก็ใช้เกลือเป็นหลัก ทานของที่มีประโยชน์ ไม่มีสารพิษจากเคมีซึ่งแทรกอยู่ในเครื่องปรุง ทำให้มีผลดีกับรูปธรรม (กายแข็งแรง) และนามธรรม (ใจที่ดั่งาม)

๕) แพทย์วิถีธรรมนอกจากทำให้ทุกคนในชุมชนแข็งแรงทั้งกายและใจแล้ว ด้วยความเมตตาของอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ก็ได้ฝึกให้จิตอาสารู้จักการแบ่งปัน (พืชผลที่ปลูกได้ ถ้ามีเหลือก็แจกจ่ายให้ผู้ป่วยนำไปใช้ประโยชน์โดยไม่คิดเงิน) เสียสละร่างกาย แรงปัญญา ในการนำวิธีการของ

ยา ๙ เม็ด เปิดค่ายแนะนำผู้คนโดยไม่คิดเงิน ในทุกสาขาของสวนป่านาบุญทั้ง ๙ แห่ง เมื่อมีโอกาส และสอนทาง online ด้วย รวมถึงการปรึกษาปัญหาสุขภาพให้แก่ผู้คนที่สนใจโดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน

#### ๔.๓.๒ วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคของการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรม

๑) เนื่องจากแนวทางของแพทย์วิถีธรรมทางการบริโภคอาหารที่มีลักษณะแบบ “พืช จืด สบาย<sup>๖</sup>” จึงเป็นเรื่องปกติที่ผู้คนจะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้ค่อนข้างยาก ผู้ป่วยบางท่านก็ฝืน อดทนบ้าง ไม่ได้ฝึกการลดกิเลสโดยการดื่บที่”ตมหา” จึงทำให้องค์กรโตค่อนข้างช้า แต่ในความคิดของผู้วิจัยกลับคิดว่า การที่อาจารย์หมอเขียวเน้นที่”แก่น”ของคุณภาพจิตอาสา”ซ้าแต่ยังยืน” เราจึงถูกฝึกให้ปล่อยวางดีที่จะไม่ไปบังคับผู้คนให้มาปฏิบัติตามต้องแล้วแต่ วิชาปฏิบัติ ชั่วของแต่ละชีวิต ให้ปฏิบัติที่ตนจนเข้าใจและได้ผล จึงไปพำสอนผู้อื่น

๒) การแพทย์วิถีธรรมเป็นการแพทย์ที่ไม่ได้รักษาผู้ป่วยโดยตรงเหมือนแพทย์ปัจจุบันเรา เพียงนำข้อมูลจากผู้ป่วยมาวิเคราะห์ แล้วใช้วิธีการของยา ๙ เม็ด แนะนำให้ผู้ป่วยไปปฏิบัติด้วยตนเอง จึงทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหมือนเราช่วยอะไรเขาไม่ได้ แคมต้องให้เขาลำบากไปหาสมุนไพรไปทดลองทำและใช้เอาเอง ไม่ใช่เราชี้แจง แต่เราเข้าใจเรื่อง “ล้างเนื้อชอบล้างยา”สมุนไพรบางอย่างหรืออาหาร บางอย่างอาจจะถูกกับเรา แต่ไม่ได้หมายความว่า จะนำไปใช้กับผู้อื่นแล้วได้ผล แต่ละท่านต้องไป ทดลองและสังเกตผลด้วยตัวเองตามทฤษฎีการชีวิตที่เราได้บอกข้อมูลไป

๓) เวลาเข้าค่ายก็ทานแต่อาหารจืด ไม่อร่อยเหมือนที่เคยทาน แคมไม่ได้ทานเนื้อสัตว์ที่ คั้นเคี้ยว ก็ทำให้ผู้ป่วยกังวลว่าจะได้สารหรือธาตุไม่ครบหมู่ นี่เป็นปัญหาสำคัญที่แพทย์วิถีธรรมต้องเจอ บ่อย เนื่องจากผู้ป่วยไม่ได้เรียนรู้ว่า พฤติกรรมการทานอาหารให้ร่างกายแข็งแรงที่สุดเซลล์ร่างกาย สามารถนำไปใช้ได้ประโยชน์ที่สุด คือ อาหารจากธรรมชาติ ที่ปรุงรสแต่เพียงเล็กน้อยร่างกายจะดูด นำไปใช้ได้ดี ทำให้เซลล์ที่อ่อนแอแข็งแรงขึ้น จะมีพลังไปฟื้นฟูและเยียวยาร่างกายได้

๔) การที่แพทย์ต้องไปสัมผัสหรืออยู่ใกล้ผู้ป่วยซึ่งมีพิษร้อนในตัวตลอดเวลา สามารถทำให้ แพทย์ผู้รักษาต้องรับพลังพิษร้อนนั้นเข้าไปด้วย หมอและพยาบาลตามโรงพยาบาลต่างๆ จึงเป็นโรค กันมากเช่นกัน เพราะไม่ได้เรียนรู้พลังตัวนี้ แพทย์วิถีธรรมจึงใช้วิธีแนะนำแทนการรักษาให้ผู้ป่วย โดยตรงด้วยเหตุผลนี้

๕) เมื่อนำศาสตร์นี้ไปทำด้วยตนเองที่บ้าน มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเพราะแรง เหนี่ยววนาในการบริโภคอาหารจืด ไม่อร่อย ไม่มีเนื้อสัตว์ตลอดจนผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่เราคุ้นเคยกันมา

<sup>๖</sup> ใจเพชร กล้าจน, “คู่มือสุขภาพพึ่งตน ฉบับย่อ แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤติโควิด ๑๙”, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔), หน้า ๔๐.

ตั้งแต่เด็ก ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่มีพลังพอในการต้านไม่ให้ฝัน”ความอยาก” ซึ่งเป็นสัญญาเก่าที่ประทับในใจ ตลอดทุกมื้อของอาหาร จึงทำให้ผู้ป่วยจะหมั่นพาตัวเองออกจากบ้านเพื่อมาขออยู่กับค่ายในเวลาที่เรา จัดขึ้น ที่เขามาเพราะส่วนมากใช้วิธีการยา ๙ เม็ดแล้วดีขึ้น ทุกคนอยากแข็งแรง ถ้าอยู่ที่บ้าน แรงแหย่ยวน่าไม่พอสำหรับการปฏิบัติอยู่คนเดียว จึงสังเกตได้ว่า เวลาเราจัดค่ายแต่ละที่ ผู้ป่วยที่อยากจะหาย ก็จะพยายามมาตามค่ายเรื่อยๆ

**๔.๓.๓ วิเคราะห์หลักทั่วไปในการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรม** ได้นำวิธีการพิจารณาจากในพระไตรปิฎก อย่างเช่นในเทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อหรือยา ๙ เม็ดตั้งแต่ ยาเม็ดที่ ๑ การดื่มน้ำสมุนไพรที่เป็นพืชหาได้ง่ายใกล้ตัวในท้องถิ่น ขั้นตอนการทำก็ไม่ยุ่งยาก แค่มายาก็ได้น้ำโคลอโรฟิลล์ที่มีประโยชน์มาดื่มหรือมาใช้ประกอบอาหารได้ด้วย ในยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลแนวแพทย์วิถีธรรมก็สอนให้เริ่มตั้งแต่ปลูกพืชไร่สารพิษด้วยตัวเองโดยใช้หลัก ปลูกสิ่งที่กิน กินสิ่งที่ปลูก เวลาเลือกจะทำอาหาร ก็ใช้ความรู้ในการเลือกให้ได้สมดุลกับตัวเองในมือนั้นๆ แล้วปรุงให้ถูกวิธีด้วยรสชาติที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติที่สุด รสชาติของพืชผัก ผลไม้ แต่ละอย่างจะต่างกันไป มีฤทธิ์ที่ให้ผลต่างกัน ดังนั้นเมื่อทานเข้าไปแล้ว จะมีผลให้ร่างกายรู้สึกร้อนวูบวาบวุ่นวายหรือเย็นสงบสบายได้ต่างกัน การได้รู้จักความร้อนเย็นของอาหารที่เราจะทานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมากต่อมนุษย์ที่ควรรู้และเข้าใจ เพราะเมื่อเราทานเข้าไปแล้ว หากอาหารมีอนั้นๆสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้เซลล์ร่างกายได้มาก ก็แสดงว่าเราทานถูกประโยชน์ แต่ถ้าเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ก็จะทานแต่ของที่ชอบ รสชาติที่จัดจ้านเกินธรรมชาติที่อาหารควรจะเป็น ที่เซลล์ส่วนมากจะปฏิเสธเพราะมันเข้มข้นเกินกว่าที่เขาจะซึมซาบไปใช้ได้ ก็จะกลายเป็นขยะสะสมไว้ในร่างกาย ถ้าไม่รู้วิธีการขับพิษที่ทางแพทย์วิถีธรรมแนะนำไว้ ขยะต่างๆ นานๆเข้าก็กลายเป็นพิษ สะสมไว้ในร่างกายเรามากๆก็จะสะท้อนออกมาในความเจ็บป่วยจากเขาไปหนัก จนบางท่านกว่าจะรู้ว่า อាកาก็มากเกินแก้เสียแล้ว

ส่วนทางด้านค้นหา (ความอยาก) ของความชอบแต่อาหารที่อร่อยแต่มีประโยชน์น้อย ไม่ชอบอาหารที่ไม่อร่อยแต่มีประโยชน์นั้น แพทย์วิถีธรรมก็ได้นำหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎกมาใช้ร่วมกัน ตั้งแต่ เลือกพืชผักเป็น ทานแต่พอดี ทานอย่างมีสติ ทานอาหารที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ ทานอาหารตามลำดับการย่อย โดยใช้หลัก พืช จืด สบาย มากำกับในอาหารแต่ละมื้อ

**๔.๓.๔ วิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม กับแนวแพทย์วิถีธรรม** หากเรามีพฤติกรรมทานอาหารที่ถูกต้องแล้ว เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยได้เห็นความสอดคล้องกันระหว่างหลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารในพระไตรปิฎก กับ การบริโภคแนวแพทย์วิถีธรรม ซึ่งจะได้นำเสนอตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔ : ความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมกับแนวแพทย์วิถีธรรม

ลำดับ	ข้อนำมาพิจารณา	การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม ในพระพุทธศาสนา	การบริโภคอาหารตามแนว แพทย์วิถีธรรม
๑	ปัจจัย ๔	๑. บรรดาจีวร (ได้จากกองฝุ่น) ๒. บรรดาโกชนะ(จากปลีแข้ง-การบิณฑบาต) ๓. บรรดาเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) ๔. บรรดาอารักขาโรค (ยาดองน้ำมันุตเน่า)	๑. เสื้อผ้าตามฟอร์มของ พวธ.ใช้สีคล้ำ ๒. ปลุกพีชผักไร้สารพิษ(ช่วยกันทำ) ๓. ใช้เต็นท์แต่ละคนภายใต้อาคารเดียว ๔. ใช้สมุนไพร, น้ำปสว, ไร่รักษาโรค
๒	อาหาร ๔	๑. กวฬิงการาหาร (สำรวจในกามคุณ ๕ ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ๒. ผัสสาหาร (พิจารณาสุข ทุกข์ เฉยๆ) ๓. มโนสัญเจตนาหาร (ล้างชอบ ชัง จากการปรุงแต่งอาหารให้อร่อยถูกใจ) ๔. วิญญาณอาหาร (เข้าถึงอาหารกายและใจไม่กินอย่างเพลิดเพลิน ขาดสติ)	๑. ใช้พีชผักที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติ ๒. มีความสุขพอใจอาหารที่มีไม่แสวงหาจากภายนอก ไม่ยึดมั่นถือมั่น ๓. ฝึกกินจิต ทานพอดี เคี้ยวละเอียด ๔. สุขจากทานอาหารธรรมชาติที่ไม่เปียดเบียนสัตว์ คำนึงถึงประโยชน์
๓	อปัณณกปฏิบัติ ๓	๑. อินทรียสังวรณ (สำรวจในการกิน) ๒. โภชนมัตตัญญุตตา (รู้ประมาณในการกิน) ๓. ซาคริยานุโยคะ (หมั่นทำความตื่นอยู่)	๑. กินอาหารตามลำดับกินอย่างสำรวจ ๒. ฝึกกินอาหารมือเดียว กินพออิ่ม ๓. รับรู้ทฤษฏีอาหารที่มีต่อร่างกาย
๔	ปาลมาติบาติสูตร	ไม่ฆ่า ไม่กิน ไม่ทำร้ายด้วยศัสตรา ไม่ชักชวน ไม่เปียดเบียนต่อสัตว์ ทำให้แข็งแรงอายุยืน	กินมังสะวิรัติ, ไม่กินแม้อาหารเทียมจากโปรตีนเกษตร เลิกโดยไม่หวั่นหาอาลัย
๕	ลักขณสูตร	ผู้เข้าถึงสุคติเพราะทำกรรมดีมีผลให้สุข ทรงได้เส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดี ตั้งอยู่ในที่เหมาะสม ทำให้โอชะแผ่ไปสม่าเสมอ เป็นลักษณะดี เป็นมหาบุรุษ	การทานอาหารรสจืดช่วยให้ลิ้นรับรสได้ตรงกับความเป็นจริงทำให้กลไกร่างกายทำงานได้ปกติ ดูอ่อนเยาว์ลงเซลล์แข็งแรงขึ้น
๖	กุตตะสูตร	ว่าด้วยการเบื่อหน่าย คลายกำหนดมีปัญญา เห็นการเกิดดับของกุตตะนั้น มีสังขตธรรม	การทานอาหารรสจืดบางครั้งจะเป็นปัจจัยให้เกิดเบื่ออาหารเพราะไม่อร่อย
๗	สังคิตติสูตร	สังคิตติสูตร ทำให้มีโรคาพาธน้อย มีโรคน้อย ประกอบด้วยไพธาดุสำหรับย่อยสม่าเสมอ ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก ทานอาหารที่ย่อยง่าย	เราทานอาหารปรับสมดุล ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก กินตามลำดับของการย่อยง่ายไปสู่การย่อยยาก ทำให้กลไกร่างกายดี

หมายเหตุ : คำว่า พวธ. คือคำย่อที่ผู้วิจัยใช้แทนคำว่า แพทย์วิถีธรรม ในงานวิจัยนี้

จากตารางการวิเคราะห์ข้างต้นนี้ ได้แสดงถึงความคล้ายคลึงระหว่างหลักการบริโภคอาหารระหว่างแนวพุทธธรรมและแนวแพทย์วิถีธรรมได้ชัดเจน จึงพอสรุปได้ว่า การแพทย์วิถีธรรมใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารมาร่วมในการปฏิบัติจริงด้วย ซึ่งเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และผ่านการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลที่ดี มีประโยชน์ต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเป็นแนวทางที่จะช่วยให้เราเดินทางไปสู่การบรรลุธรรมได้หากเราฝึกฝนจนได้มรรคได้ผล

การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรมได้ปฏิบัติสอดคล้องตามหลักพุทธธรรมโดยปฏิบัติเรื่อง ”ปัจจัย ๔”, ”อาหาร ๔”, ”อปัณณกปฏิปทา ๓”, ”ปาณาติบาตสูตร”, ”สังคิติสูตร” ที่สอนให้ใช้ชีวิตอย่างสมดุลทางกายและใจด้วยการรู้โทษและประโยชน์ของอาหาร ทานอาหารรสชาติจืด ไม่ทำร้ายเซลล์ร่างกาย เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็รู้วิธีเอาพิษออกตามหลักยา ๘ เม็ด ฟังตนโดยปลูกพืชไร่สารพิษทานเอง ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายเสียสละ แบ่งปันผู้คนด้วยการแนะนำผู้ที่มีปัญหาสุขภาพให้”มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ของงานวิจัยเรื่อง”วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม” เป็นการสรุปงานวิจัยตั้งแต่การศึกษาหลักการบริโภค ทำความเข้าใจเพื่อนำมาปฏิบัติจริง โดยทดลองปรับเปลี่ยน จนสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละท่านได้อย่างลงตัว เป็นการตอบคำถามการวิจัยทั้ง ๓ ข้อ และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ หัวข้อ ได้แก่ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ คือได้เข้าใจหลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหาร วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ คือ ได้เข้าใจการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม และวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ คือได้นำเอาหลักการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรมมาวิเคราะห์จนเห็นความสอดคล้องของการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมกับการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม และผลสรุปนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลตั้งแต่ การสรุปอภิปรายผล จนถึงนำไปแนะนำต่อให้คนในสังคมเพื่อนำไปประพฤติและปฏิบัติทำประโยชน์ในชีวิตประจำวันในอนาคต ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

สรุปประเด็นได้ดังนี้

๑. การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมใช้หลักอาหาร ๔ และสูตรในพระไตรปิฎกบางสูตรร่วมด้วย

๒. การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม ใช้หลักความสมดุลร้อนเย็นและทฤษฎี ยา ๙ เม็ดร่วมด้วย

๓. วิเคราะห์การบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม จะเห็นได้ว่าหลักของข้อ ๑ และข้อ ๒ ในการบริโภคมีความสอดคล้องกันอย่างลงตัว ซึ่งมีผลต่อสุขภาพกาย (รูปธรรม) และอาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ (นามธรรม) ด้วยการเริ่มสัมภาษณ์แบบสบายๆเพื่อเก็บข้อมูลปฐมภูมิจากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย โดยคัดเลือกจากการมีส่วนร่วมในการสังเกตจากเพื่อนจิตอาสาที่พอเข้าใจและได้นำมาปฏิบัติจริง คัดได้ประมาณ ๑๕ ท่านจากจำนวนเกือบ ๑๐๐ ท่าน เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละชีวิตตามเหตุตามปัจจัยที่ถูกพุ่มพักมาจากพื้นฐานของแต่ละครอบครัวก่อนที่จะเข้ามาใช้ชีวิตในชุมชนร่วมกัน เมื่อได้ข้อมูลเบื้องต้นก่อนเข้าแพทย์วิถีธรรมแล้ว ก็ต่อด้วยขั้นตอนท่ามกลางโดยการ



สัมภาษณ์พร้อมการสังเกตการณ์พฤติกรรมจากผู้ให้ข้อมูลของแต่ละท่านในการเริ่มตั้งแต่การเข้าค่ายในครั้งแรก เมื่อได้ศึกษาเรียนรู้แล้วนำไปปฏิบัติต่อเนื่อง ขั้นตอนนี้เป็นารเก็บจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ถูกสัมภาษณ์แต่ละท่านที่นำไปปฏิบัติต่อเนื่อง เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการให้ความสำคัญในการบริโภคอาหาร เริ่มตั้งแต่หลักการเลือก การสังเกตขณะบริโภคว่าอาหารที่เลือกนั้นทำให้ผู้บริโภคเกิดสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวกับอาหารอย่างไร เช่น ทางร่างกายก็จากการได้เห็นสีสันทัน ได้ยินเสียง ได้กลิ่น เมื่อเริ่มบริโภคเข้าปาก ก็เริ่มให้สังเกตความชอบหรือไม่ชอบ ความอร่อยหรือไม่อร่อย และเกิดความสุขความทุกข์จากสิ่งที่กำลังบริโภคอยู่ (ขั้นตอนนี้หากผู้บริโภคได้ฝึกสติในการตามจิตลงไปดูในทุกคำข้าว ก็จะทำให้เกิดประโยชน์สำหรับนำมาปรับปรุงในมื้อต่อไปเพื่อหาความลงตัวของความสมดุลให้ร่างกายเกี่ยวกับอาหาร) นี่คือนขั้นตอนการเก็บข้อมูลขณะเข้ามาอยู่ในแพทย์วิถีธรรมจนถึงปัจจุบัน หลังจากการที่จิตอาสากลุ่มนี้ได้ฝึกปฏิบัติ แก่ไข ปรับปรุงเกี่ยวกับการบริโภคมาในแต่ละมื้อตามหลักแนวทางของแพทย์วิถีธรรมโดยใช้หลักพุทธธรรมของ”อาหาร ๔”ในพระไตรปิฎกเป็นหลักจนสามารถซึมซับเข้าไปเก็บไว้ในสัญญาของแต่ละชีวิตผ่านนิยามคำว่าทาน”พีช จิต สบาย” โดยอาจารย์ ดร. ใจเพชร กล้าจน ที่เป็นผู้คิดค้นและนำมาปฏิบัติในทุกมื้ออาหารจากจิตอาสารุ่นสู่รุ่น ขั้นตอนของการค่อยๆพัฒนามาในแต่ละวันของการบริโภค จิตวิญญาณของคำว่า”อาหาร”ของจิตอาสาที่ถูกบ่มเพาะมาอย่างใกล้ชิดจากสัตว์บุรุษ (อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือ หมอเขียว)ด้วยความเมตตา ทำให้เกิดผลของการเปลี่ยนแปลงขึ้นทางกายและใจของจิตอาสาทุกท่านไม่มากก็น้อย บางท่านที่เคยเป็นโรคมามาก่อน ตั้งแต่โรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ หรือแม้แต่ผู้ที่ไม่มโรคร้ายแต่สนใจเรื่องที่จะทำให้ตัวเองมีสุขภาพที่แข็งแรงในวันข้างหน้า ท่านเหล่านี้หากได้เข้าใจและปฏิบัติจริง ตามหลักชีววิทยาโดยผ่านการรับรองจากพหุสูตรเช่นพระพุทธรองค์ว่า “เซลล์เนื้อเยื่อของมนุษย์ หากเราทำให้ร่างกายสมดุลร้อนเย็น (มัชฌิมาปฏิปทา) ด้วยปัจจัยที่เป็นประโยชน์ เช่น อาหารดี น้ำสะอาดอากาศต่างๆที่พอเหมาะ อากาศบริสุทธิ์ การเอาพิษในสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการออก รวมถึงวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ถ้าเราปฏิบัติได้อย่างลงตัวด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น เซลล์จะสามารถสร้างใหม่ขึ้นมาแทนที่เซลล์เก่าได้” หากปฏิบัติได้ถูก ผลที่ได้คือ ความแข็งแรงของร่างกาย ผู้ปฏิบัติจะอ่อนเยาว์กว่าวัยอันควร และมีพลังพิเศษที่เกิดขึ้นในกายและใจที่สามารถนำไปสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ(ภายนอก)ได้อย่างดีและสู้กับปัญหาในชีวิต(ภายใน) ของแต่ละท่านได้โดยไม่ได้ทำให้ท่านรู้สึกทุกข์โดยการกรองที่ดีจาก “อริยสัจ ๔”และมรรคมีองค์ ๘”ของพระพุทธเจ้า นี่คือนขั้นตอนของ ข้อมูลจากการพัฒนาสู่ผลที่ได้รับทางด้านกายและใจ ที่อาหารรวมถึงการบริโภคเข้ามาเกี่ยวข้องกับทุกชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ด้วยขบวนการข้อมูลผลของการปฏิบัติในการบริโภคอาหารว่ามีการพัฒนาหรือความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละท่านที่ผู้วิจัยนำมาเปรียบเทียบในช่วง ๓ เวลาคือก่อนเข้ามา ขณะเข้ามาปฏิบัติ และหลังการมาใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนอยู่ระยะหนึ่ง ถ้าท่านได้มีความเพียรที่ถูกต้องในการทดลอง สังเกต แก่ไข ปรับเปลี่ยน ท่านจะให้เห็นกระบวนการสร้างมนุษย์ให้มีคุณค่าเพื่อที่จะอยู่

ร่วมในสังคมได้ทุกยุคทุกสมัย และเมื่อท่านได้สัมผัสสิ่งนี้แล้ว เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม ท่านก็ควรจะนำไปแนะนำโดยการเผยแผ่ไปสู่มวลมนุษยชาติต่อไป

สิ่งที่แพทย์วิถีธรรมได้ทำการแนะนำให้จิตอาสาตลอดจนถึงผู้เข้าค่ายได้เข้าใจจนสามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง มีขั้นตอนและกระบวนการที่เกี่ยวข้องเนื่องกันโดยเริ่มที่

**อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย** ในทางชีววิทยา ถ้าเราปฏิบัติตัวได้ ใช้ชีวิตเป็น อย่่างถูกต้องตลอดระยะเวลาผ่านไป ๗ ปี เซลล์ร่างกายมนุษย์จะสามารถสร้างเซลล์ใหม่ได้ บางท่านที่ป่วย เซลล์ใหม่ก็จะซ่อมแซมให้ดีขึ้นจนหายเป็นปกติได้ตามกลไกในการทำให้สุขภาพดีทางกายหรือรูปธรรม คือ พลังของชีวิตจะทำหน้าที่ปกติ การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมโดยอาศัยหลักสมดุลร้อนเย็นนั้น ผลที่ได้คือร่างกายจะผลัดกันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมซึ่งมีลักษณะเด่น ๓ ประการ คือ

**พืช** คือ รับประทานพืชผักไร้สารพิษเป็นหลัก (ถ้าสามารถปลูกเองได้ก็จะมั่นใจ) มีการ ลด ละ เลิก การทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ กินพืช ธัญพืชเป็นหลัก

**จิต** คือ ทานอาหารรสจืด ไม่ทานรสจัด ไม่ว่ารสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ดเกินไป ปรงรสด้วยเกลือเป็นหลัก หรืออาจใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นเสริมเล็กน้อยเท่าที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึก เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

**สบาย** คือ เลือกใช้ชนิดของพืชที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต คือ เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกถูกกับร่างกาย กลืนง่าย สบายทั้งกายและใจ สามารถกำจัดโรคทั้งติดเชื้อและไม่ติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย จะทำให้มีโรคน้อย แข็งแรง อายุยืน

**อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ** การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมของศาสนาพุทธ ถ้าหมั่นฝึกฝนการลด ละเลิก จนสามารถล้างกิเลสจากการทานตามพระสูตรต่างๆที่เกิดจากการบูรณาการโดยนำหลักพระพุทธศาสนา หลักเศรษฐกิจพอเพียง แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน แพทย์แผนปัจจุบันมาใช้ร่วมกันอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นตามกลไกในการทำให้สุขภาพดีทางใจหรือนามธรรม คือ พลังวิบากกรรมดีของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลัดกันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนพลังงานวิบากกรรมร้ายของบาปอกุศลเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงาน หรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น เข้ามาทำร้ายชีวิต และผลัดกันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลัดกันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต เมื่อเราได้จัดองค์ประกอบเหล่านี้เพื่อมุ่งสู่การมีสุขภาพ

กายที่ด้อย่างยั่งยืน และสุขภาพใจที่สัมพันธ์ด้วยปัญญาจากการรับรู้ความจริงตามความเป็นจริงในการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยประโยคที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง.”

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ผลของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแนว พีช จืด สบาย ตามหลักของแพทย์วิถีธรรม จากผู้ที่มีอายุยาวด้วยวัยย่างเข้า ๗๕ ปีใน พ.ศ. ๒๕๖๕ นี้ซึ่งว่าด้วยสรีระร่างกายไม่ได้มีครบ ๓๒ โดยได้เคยผ่าตัดเอา ต่อมไทรอยด์ และ มดลูกทั้งระบบออกไปเมื่อหลายสิบปีก่อน ซึ่งอวัยวะที่ขาดไปทั้งสองล้วนแล้วแต่จะทำให้ผู้วิจัยมีผลกระทบต่อชีวิตคือ ต่อมไทรอยด์มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยการเผาผลาญอาหารและช่วยทำสมดุลให้ร่างกาย และมดลูกเป็นที่ระบายพิษของผู้หญิงได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งก่อนที่จะมาใช้หลักแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยก็ประสบกับทุกข์ในความลำบากต่างๆที่ร่างกายส่งผลให้ไม่ว่าทางกายและทางใจ (ตามคำกล่าวในพระไตรปิฎกที่ว่า **กัมมัสโกมทิ** เรามีกรรมเป็นของตน **กัมมทายาโท** เราเป็นทายาทของกรรม **กัมมโยนิ** เรามีกรรมเป็นกำเนิด **กัมมพันธู** เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ **กัมมปฏิสรโณ** เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม เราย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น) แต่คงเป็นเพราะเคยทำกรรมดีไว้บ้างแต่ชาติปางไหน ก็เลยมีโอกาสมาพบสัตบุรุษผู้ชี้ทางพ้นทุกข์นั้นในแพทย์วิถีธรรม คือ อาจารย์ ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ด้วยใจที่เปิดการรับฟังทุกอย่างที่ท่านสอนอย่างศรัทธา ก็ทำให้ผู้วิจัยค่อยๆคลายความทุกข์เหล่านั้นไปโดยใช้เวลาประมาณ ๑๔ ปี จนมาถึงปัจจุบันที่ผู้วิจัยได้ปรารถนาตัวเองเป็นจิตอาสา ก็ได้ใช้อาหารเป็นส่วนหนึ่งเป็นการเยียวยาร่างกาย จนปัจจุบันนี้ ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความแข็งแรงของร่างกายซึ่งมีระดับเหมือนตอนอยู่ในวัยสาว ถ้าอยู่ในบรรยากาศธรรมดาคงมีความรู้สึกเหมือนร่างกายไม่ได้ขาดอวัยวะทั้งสองไปเลย เหมือนประหนึ่งว่าร่างกายได้สร้างระบบการผลิตฮอร์โมนขึ้นมาเองเพื่อทำหน้าที่แทนสิ่งที่หายไป ผู้วิจัยเรียกสิ่งนี้ว่า “**Stem cell**” ซึ่งอาจไม่ได้อยู่ในรูปของอวัยวะนั้นๆอย่างเป็นรูปธรรมที่มนุษย์ควรมี โดยเซลล์ที่แข็งแรงสามารถเข้ามาทำหน้าที่แทนอวัยวะดังกล่าวนั้นได้อย่างกลมกลืน

ทุกวันนี้ผู้วิจัยก็พยายามดูแลกายชั้นของตัวเองให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น และเข้าใจในกรรมที่เป็นผู้กำหนดให้ อย่างน้อยเจตนาที่เป็นกุศลก็น่าจะเป็นพลังใจในการขับเคลื่อนให้ชีวิตผ่านไปให้ได้ในทุกวินาที เพื่อขอใช้เป็นตัวอย่งในกรณีศึกษาด้านหนึ่งให้กับการแพทย์วิถีธรรม ในอนาคตผู้วิจัยตั้งใจจะไปพบแพทย์ที่กำลังทำวิจัยด้าน Stem Cell เพื่อขอคำปรึกษา ทำการวิจัยค้นคว้าความเป็นไปได้ของกลไกร่างกายด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ ซึ่งอาจจะเป็นนวัตกรรมใหม่ของโลกที่ร่างกายมนุษย์ที่มาเรียนรู้การบริโภคอาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและอาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจตามแนวแพทย์วิถีธรรมที่ได้นำหลักพุทธธรรมเรื่อง “อาหาร ๔” ในพระไตรปิฎกมาเป็นต้นแบบของการใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเข้าใจ

ไม่เฉพาะผู้วิจัยที่ปฏิบัติแล้วได้ผล จิตอาสาตามตัวอย่างการสัมภาษณ์ในบทที่ ๓ (บทมาเพียง ๑๕ ท่านเท่านั้น) ก็ได้ผลที่พัฒนาและดีขึ้นตามลำดับ ในช่วงตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๓-๒๕๖๖ เราได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด ๑๙ มีผู้เข้าค่ายอีกประมาณ ๓๐,๐๐๐ ท่านที่มีปัญหาสุขภาพแล้วได้เข้ามาเรียนรู้และปฏิบัติตาม ในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมา เราได้งดเปิดค่ายเพื่อร่วมมือกับรัฐเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ โดยให้ผู้ป่วยและผู้สนใจศึกษาผ่าน online ที่เราจัดให้ เพราะเหตุนี้เราจึงไม่มีโอกาสได้ติดตามพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของท่านเหล่านั้นโดยตรงตั้งแต่การเก็บข้อมูลเบื้องต้นก่อนเข้ามาศึกษา การเปลี่ยนแปลงระหว่างการศึกษาเพื่อติดตามในท่ามกลาง และผลของการปฏิบัติในบั้นปลายจนถึงปัจจุบันเพื่อนำมาเป็นฐานข้อมูลในการวิเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ด้วย

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรเรียนรู้วิธีสร้างอาหารเองโดยการปลูกพืชไร้สารพิษไว้เพื่อเป็นอาหารปลอดภัย
๒. ควรศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมควบคู่ไปกับแนวแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในการทำให้กายและใจแข็งแรง
๓. ควรศึกษาอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็นเพื่อประกอบการเลือกมาใช้ นำมาปรุงและวิธีการรับประทานอย่างถูกต้อง
๔. ฝึกให้คนเป็นหมอดูแลตัวเองโดยรู้จักแก้ไขอาการเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆเป็น เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายตั้งแต่ในครอบครัวไปจนถึงสังคมและประเทศชาติ
๕. ช่วยให้เห็นในชาติมีสุขภาพที่แข็งแรง มีกำลัง อายุยืน เพื่อจะใช้โอกาสนำไปช่วยสังคมทำประโยชน์ได้

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑. เมื่อเรียนรู้วิธีการปรับสมดุลกายใจด้วยการใช้อาหารเป็นเครื่องมือในการดำรงชีพอย่างถูกต้องแล้ว ต้องนำไปทดลองด้วยตัวเองอย่างมีสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้วิธีการปรับเปลี่ยนนิสัยที่ใช้ จนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติในทุกมื้อที่บริโภคอาหาร
๒. เมื่อเราทำได้แล้วและพร้อมที่จะนำไปแนะนำให้ผู้อื่นทำตาม เราจะต้องเข้าใจและยอมรับเรื่อง “लगเนื้อชอบलगยา” เพราะวัสดุบางอย่างอาจจะถูกกับเรา แต่จะไม่ถูกกับผู้ที่เราไปแนะนำก็ได้ เพราะแต่ละท่านมีธาตุและวิบากกรรมต่างกัน จึงต้องทดลองและสังเกตผลตอบรับด้วยการดูเรื่อง เบา กาย สบาย มีกำลังเป็นหลัก ถ้ายิ่งบริโภคก็ยิ่งแยแสดงว่าไม่ถูกกับสิ่งหรือวิธีการนั้น ก็ควรหยุดและเปลี่ยนวิธีใหม่

๓. การไปช่วยแนะนำผู้อื่น มีข้อเสนอแนะว่า ไม่ควรไปทำให้ผู้ป่วยโดยตรง ควรสอนให้ผู้ป่วยฝึกทำด้วยตัวเองเพื่อป้องกันพลังร้อนหรือพลังพิษจากผู้ป่วยแผ่มาสู่ผู้แนะนำ ถ้าร่างกายของผู้แนะนำไม่สมดุล ก็มีโอกาสเจ็บป่วยได้ในโอกาสต่อมา

### ๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ถ้าสามารถนำข้อมูลนี้ไปต่อยอดในการแนะนำเรื่องการบริโภคอาหารในระดับครอบครัว ระดับชุมชน ระดับสังคม ระดับประเทศ ได้ในอนาคต

๒. เมื่อช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วยได้ ก็จะเป็นการลดปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมจากโครงการปลูกอาหารไร้สารพิษ ทำให้มลพิษในดิน น้ำ และอากาศดีขึ้น

๓. จะสามารถนำข้อมูลการวิจัยไปต่อยอดเพื่อปรับวิธีการจัดการเรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วย เพื่อเป็นทางเลือกให้หน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขนำไปประยุกต์ใช้เพื่อฟื้นฟูผู้ป่วยได้อีกวิธีหนึ่ง

๔. เมื่อประชาชนส่วนใหญ่สามารถเป็นหมอดูแลตัวเองด้วยวิธีเรียบง่าย ประหยัด และทำด้วยตัวเองได้ จะเป็นการช่วยประหยัดเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และประเทศได้อย่างมหาศาล

อานิสงส์แห่งการได้ทำงานวิจัยชิ้นนี้ หากมีผู้สนใจนำไปใช้แล้วได้ผล ผู้วิจัยก็ขอมอบความดีนี้ให้แก่อาจารย์ ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณาจารย์ผู้สอนทุกท่าน ตลอดจนถึงอนจิตอาสาที่เป็น กัลยาณมิตรผู้มีศีล ที่มีส่วนเกี่ยวข้องข้องในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากชบวนการ “สาธารณสุขโรคี” (ปลูกอยู่ปลูกกิน กินใช้ร่วมกัน) ทำให้ผู้วิจัยมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง จนสามารถนำร่างกายนี้ไปแนะนำข้อมูลที่มีประโยชน์และมีคุณค่านี้ไปสู่มวลมนุษยชาติที่สนใจต่อไป

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

ใจเพชร กล้าจน. (หมอเขียว). หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓. มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธีระการพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . "หมอเขียว". รหัสสุขภาพ ชุมทรัพย์อันล้ำค่าจากตำราพระพุทธรเจ้า. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_ . (หมอเขียว). หนังสือถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๒. ความลับฟ้า. กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๗.

\_\_\_\_\_ . (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. อาหารปรับสมดุล แพทย์วิถีธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

\_\_\_\_\_ . เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

\_\_\_\_\_ . (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. คู่มือสุขภาพพึ่งตน ฉบับย่อ แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤติโควิด ๑๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔.

\_\_\_\_\_ . (หมอเขียว). บทบาทวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม, ๒๕๖๔.

มหาตมะ คานธี. กุญแจสู่สุขภาพ. แปลโดย คุณกรุณา กุศลาคัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธิดาภิรมย์, ๒๕๓๗.

ไพโรจน์ อรรถสักร. กิน-อยู่ เพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัยจำกัด, ๒๕๕๘.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “สภาพการกินภายใต้ครอบงำของระบบเงินไข”. หนังสือพุทธธรรมฉบับปรับขยาย (เล่ม ๓) อารยธรรมวิถี. กรุงเทพมหานคร: สนพ.ผลิธีมม์, ๒๕๖๐.

**(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

ใจเพชร กล้าจน. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘. (เล่ม ๑-๔)

กมลาค ภูวนาธิพงศ์. “แนวทางปฏิบัติเพื่อการบริโภคแบบสายกลางในพระพุทธศาสนา”. ดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

น.ส. ภูเพียรธรรม กล้าจน. “ภูมิปัญญาการเคี้ยวกวฬิงการหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

น.ส. สุภาพรณ กัญยติบ. “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรม แห่งหนึ่ง”. วิทยานิพนธ์ สาขาการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐.

จันทร์เพ็ญ ธรรมพร. “การศึกษาพืชสมุนไพรที่หมอพื้นบ้านในจังหวัดสงขลาใช้รักษาโรคตับและการทดสอบฤทธิ์ของตำรับยาที่ได้คัดเลือกในการป้องกันความเป็นพิษต่อตับที่ถูกเหนี่ยวนำด้วยพาราเซตามอลในหนูขาว”. วิทยานิพนธ์ การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต มหาวิทาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๘: บทคัดย่อ

นคร จันทรราช, พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, สิปปมังคล ป้องภา, เพ็ญพรณ เพ็องฟูลอย และ ญัฐสุภรณ์ เตียวเพชรภัสกร. “การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาบริโภคนิยมของวัยรุ่นใน จังหวัดอุบลราชธานี”. วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อ.วังน้อย. จ พระนครศรีอยุธยา, ๒๕๖๓.

นายบัณฑิต จิตต์เจริญ. “การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา): ๒๕๕๖.

พระครูปลัดวีระ อคคจิตโต (มงคล). “อาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

พระธีรเดช อีรปณโณ (ประเสริฐสังข์), สมเดช นามเกตุ, เจษฎา มุลยาพอ, พระสัญญาชัย ญาณวีโร. “ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อ. หนองหาร จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์ สาขาพุทธศาสนา**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคายร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตล้านนา, ๒๕๖๐.

### (๓) รายงานวิจัย:

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (สสส). ทำรายงานสรุปบทเรียนผู้บริหารเรื่อง. “โครงการพัฒนาหลักเกณฑ์ในการจำแนกอาหารเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ”. **แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส): มีนาคม ๒๕๕๖**.

ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล, ศิริวิดี บุญมโหตรม, ชลียา ใจเย็น อะอิตะ, สิริกุล กวมทรัพย์, อมรา เงินเจือ, นิลวรรณ ทนคุ้มทอง, สกฤต ศิริกิจ, วรัมพา สุวรรณรัตน์, พรรณภัทร อินทฤทธิ์, พีรพัฒน์ มั่งคั่ง, ธรรมศักดิ์ สงกา. “โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหาร ของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี”. **โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ (เงินอุดหนุนจากรัฐบาล)**. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒, สาขาเกษตรศาสตร์และชีววิทยา: มหาวิทยาลัยบูรพา.

### (๔) บทความ:

พระครูอนุกุลกัลยาณกิจ วัดห้วยเจริญสุข, ดร. พระณัฐพงษ์ สิริสุวณโณ (จันทโร) จังหวัดสิงห์บุรีวัดวังตะวันตก, ทิพย์วรรณ จันทรา. “การบริโภคมังสะวิรัติในพระพุทธศาสนา”มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช. **วารสารปัญญาปณิธาน**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒: กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๐

พระปลัดเสน จิณณสาโร (ชุมมิ่ง), สมบูรณ์ บุญโท, สวัสดิ์ อโณทัย, มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น “การบูรณาการการประยุกต์ใช้หลักสัตตโภชนาการในพุทธปรัชญาเถรวาทในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ไทย”. **วารสารมหาจุฬานาครทรรค์**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๒) : ๔๑๖

พระครูวรดิษฐ์ธรรมาภรณ์, พระมหาสำรอง สอนญูโต และประยูร แสงใส. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น. **ในวารสาร Journal of Modern Learning Development**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๒๗๙



พระบุญเพ็ง ปมุตโต, พระครูธรรมธะศิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน, นคร จันทราข. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิด เรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุดุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” **วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี. (๒๐ มีนาคม ๒๕๖๕.)

ลำภู เปรมจิตร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, ลิปิกร มาแก้ว: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา. **วารสารปรัชญาอาศรม**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๔).

ธีรวิร์ วราธรไพบูลย์. “พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ”. **วารสาร ปัญญาภิวัฒน์**. Vol 5. No 2 (2014) . (January – June 2014).

สุชาติ บุษย์ชญาณนท์. “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม”. **วารสารวันมูถองแหกรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๓) : ๖๕.

เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, และ บุญเลิศ วิวรรณ. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. “การศึกษาความสัมพันธ์ของคำเรียกชื่ออาหารกับความเชื่อของคนไทย ๔ ภาค”. **วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (เมษายน –มิถุนายน ๒๕๖๕): ๖๕

นายศิริวัชร์ กิจชนะไพบูลย์. เรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง”. **พยาบาลสาร**. ปีที่ ๓๙ ฉบับ (ก.ค.-ส.ค. ๒๕๕๕) : ๒๑-๒๒

จินดา หวังรวงศ์, สำเนียง เลื่อมใส. “แนวทางพุทธวิธีอาหารปลอดภัยที่ยั่งยืนด้วยสัมมาอาชีวะ สำหรับสังคมไทย”. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑) :

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์. “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”. **วารสารบัณฑิตศึกษา: มจร**. (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘)

พจนีย์ ทรัพย์สมาน. “แม่ใครไปอดีตก็...พลังแห่งชีวิต”. **อาจารย์ภาควิชาคหกรรมศาสตร์: คณะ วิทยาศาสตร์ มศว ภาคใต้** จ.สงขลา, (๑๙๙๓) : ๔๔-๔๕

วิไลพร อุ้นเจ้าบ้าน, พระปลัดสมชาย ปโยโค, พระมหาทวี มหาปัญญา, และ จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. “การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนด้วยอปถนภกปฏิปทา”. **วารสารสันติศึกษา มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒) . : ๖๓

(๕) **สื่ออิเล็กทรอนิกส์:**

พีรพร พงศ์พิพัฒน์พันธุ์. “มังสวิรัตินพระพุทธานุชาตนา”. **GOTOKNOW(online)**. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖. : ๖-๘

ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์. “เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่มนุษย์ไม่ควรจะกินเนื้อสัตว์!”. แหล่งที่มา:

**ผู้จัดการ**[ออนไลน์] (๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕).

พระสมณะโพธิรักษ์. “คำคม, สโลกธรรม”. **สื่อบุญนิยมทีวี**. ณ บ้านราชธานีโอศก จ.อุบลราชธานี.

แหล่งที่มา : <https://boonnyom.net/๖๔๑๑๑๓,๖๕๐๒๐๖>.

สามารถ มั่งสั้ง. “กินอยู่แบบพุทธ = การหยุดความทุกข์”. แหล่งที่มา: **ผู้จัดการ**, [online]. นิตยสารธรรมลีลา. ฉบับที่ ๑๔๓. (๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕).

### (๖) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว).”สัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม”.

มูลนิธิแห่งประเทศไทย. ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, เชียงใหม่. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, เรื่องเดียวกัน, จิตอาสาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕..

สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ จรรย์ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕

สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์,เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้า น้ำ,๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕

สัมภาษณ์ สุมา ไชยช่วย, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ลักขณา แซ่ไข้ว, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ นมลชนก แก้วเกษ. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ,๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕..

สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ,๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ เอมอร ศรีทองฉิม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ,๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ อติพันธ์ อุ่นดีมะตัน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ชุมพล ยอดสะเทิน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก.

## หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม  
An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine  
Community”

	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง
๑	ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์	ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
๒	ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร	หัวหน้าภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๓	ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง	อาจารย์ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสามดอกระยารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๒๗ ๕๑๕๖, ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๗๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย นางจงกช สุทธิไอสถ เลขประจำตัวนิตินิติ ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นช. พิสิฐ  
พ.ศ.  
๗-๑๐-๒๕๖๕

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อ นิตินิติ นางจงกช สุทธิไอสถ โทร. ๐๘๙-๖๔๙๓๐๖๙

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

( อ. น. น. น. น. )

ตำแหน่ง.....  
7-10-2565

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วิทยาลัยเกษตรกรรมหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๑๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmccu/>

อีเมล [cmccunews@hotmail.com](mailto:cmccunews@hotmail.com)

๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง

- |                  |                    |       |       |
|------------------|--------------------|-------|-------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. โครงการงานวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |
|                  | ๒. เครื่องมือวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |

ด้วย นางจงกช สุทธิไอสถ เลขประจำตัวนิตินิติ ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิตินิติหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิตินิติเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

*อธิการบดีมหาวิทยาลัย  
๑๐/๑๐/๒๕๖๕*  
*จร ส*

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อ นิตินิติ นางจงกช สุทธิไอสถ โทร. ๐๘๙-๖๔๙๓๐๒๙

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

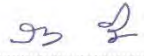
ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	.....	✓	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	.....	✓	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ..... .....ผู้ประเมิน

( นพ. ดร. สิวชัย ๒๕๖๕ )

ตำแหน่ง.....



ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิศวกรรมคดกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๑๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

- |                  |                    |       |       |
|------------------|--------------------|-------|-------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. โครงการงานวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |
|                  | ๒. เครื่องมือวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |

ด้วย นางจงกษ สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption - by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

*Handwritten signatures and dates:*  
๑ ต.ค. ๖๕

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นางจงกษ สุทธิโอสถ โทร. ๐๘๙-๖๔๙๓๐๒๙

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	.....	.....	✓.....	ชัดเจน ครบถ้วน เข้าใจง่าย ตรงประเด็น 100%
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓.....	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓.....	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	.....	.....	✓.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	.....	.....	✓.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	.....	.....	✓.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓.....	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓.....	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	.....	.....	✓.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	.....	.....	✓.....	
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

( ดร.จิตติมา ทรัพย์ดี )

ตำแหน่ง.....

## ภาคผนวก ข.

## หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่  
๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐  
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑  
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๑๗๑ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒  
เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>  
อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ดร. ใจเพชร กล้าจน, คุณแก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, คุณแก่นศีล กล้าจน, คุณแก้วใจเพชร กล้าจน, คุณจรรย์ บุญมี, คุณชัยภัทร ชูดีคามี, คุณชุมพล ยอดสะเทิน, คุณคินแสงธรรม กล้าจน, คุณนมลชนก แก้วเกษ, คุณผ่องไพโรธรรม กล้าจน, คุณภูเพียรธรรม กล้าจน, คุณลักขณา แซ่โซ้ว, คุณวันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์, คุณสุมา ไชยช่วย, คุณอดิพันธ์ อุ่นดีมะดัน, คุณเอมอร ศรีทองฉิม

ด้วย นางจงกช สุทธิโฮสธ เลขประจำตัวนิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๑๐ เป็นนิตหลักสูตรพุทธศาสนา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๖ ต่อ ๓๑๑

ภาคผนวก ค.

หนังสือขออนุญาตฯ ให้ นิสิต สัมภาษณ์ ชิงสิริ ผู้เชี่ยวชาญ หรือ ผู้ให้ข้อมูล สำคัญ

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕

โทรสาร ๐๘๑๒๕ ๒๑๒๑๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕

เว็บไซต์ <http://www.cml.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>

อีเมล [cmmcu@hotmial.com](mailto:cmmcu@hotmial.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตฯ ให้ นิสิต สัมภาษณ์ ชิงสิริ ผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร. ใจเพชร กล้าจน

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัว นิสิต ๒๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็น นิสิต หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของ นิสิต เป็นไป ด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตฯ ให้ นิสิต เข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดย นิสิต จะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุญาตฯ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*(ลายเซ็น)*  
ดร. ใจเพชร กล้าจน  
(คณาจารย์ กล้าจน)

*(ลายเซ็น)*  
(ดร. พิลิฎฐ์ โคตรสุโท)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑



สวนป่าบุญ  
**อาหารไร้สารพิษ**  
เพื่อมวลมนุษยชาติ



## ภาคผนวก ง.

## หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิติเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๘๙๕๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmc>อีเมล [cmmcnews@hotmail.com](mailto:cmmcnews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิติเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแก่นแก้ว นาวาบุญนิยม

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิติเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิติจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๖๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmct>อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติคราห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแก้วใจเพชร กล้าจน

ด้วย นางจงกช สุทธิไอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุมัติคราห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุมัติคราห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่  
โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๘๓๘๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแก่นศีล กล้าจน

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

แก่นศีล กล้าจน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑



ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๘๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmnet>

อีเมล [cmnews@hotmail.com](mailto:cmnews@hotmail.com)

๓๓ ตุลาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณจรัญ บุญมี

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโทธี)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่  
โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ ฮว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๙ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๙๖๗, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๙, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๙๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณชัยภัทร ชุตติคามิ

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๒๔๐๕๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
วิชาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ยินดีให้สัมภาษณ์  
ชัยภัทร ชุตติคามิ  
(นายชัยภัทร ชุตติคามิ)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmm>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้ให้น้สืตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณชุมพล ยอดสะเทิน

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวน้สืต ๖๔๐๕๒๐๕๐๑๐ เป็นน้สืตหลักรู้สตรพุทธศาสนา  
มหาบัณตติต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณตติตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของ  
ชุมชนแพทยวิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the  
Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของน้สืตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณตติตศึกษา จึงขอความเมตตาคอนุเคราะห้ให้น้สืตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยน้สืตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ  
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห้ และขอขอบคุนมา ณ โอกาสน้

ขอแสดงความน้บถือ

(ดร.พิสิฐ คุนสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักรู้สตรพุทธศาสนา มหาบัณตติต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักรู้สตรบัณตติตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

คุณ อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง อึ้ง

คุณชุมพล ยอดสะเทิน

บัณตติตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๘, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๘๓๓๗ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณนมลชนก แก้วเกษ

ด้วย นางจงกช สุทธิไอสถ เลขประจำตัวนิตินิติ ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิตินิติหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตินิติเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตเผยแพร่ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิตินิติจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโทธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

นมลชนก แก้วเกษ

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณدينแสงธรรม กล้าจน

ด้วย นางจงกช สุทธิโฮสธ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

คุณدينแสงธรรม กล้าจน



ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๘๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๙ ๘๑๘๕ ๘๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเรื่องข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณพ่อไพโรธรรม กล้าจัน

ด้วย นางจงกช สุทธิไธสง เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุมัติเห็นชอบเห็นชอบข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

อ. นิตติ ไตรสมาน

อ. นิตติ ไตรสมาน NS104

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๓๓

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ถ.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณภูเพียรธรรม กล้างาน

ด้วย นางจงกช สุทธิไอสถ เลขประจำตัวนิตินิติ ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิตินิติหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตินิติเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิตินิติจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุวัठी)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๘๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๘๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cmm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณลักขณา แซ่ไข่

ด้วย นางจงกช สุทธิไอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๑๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเข้าไปเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(ร.ส. ๖๓๗๗ เชียงใหม่)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๘๖๓ ต่อ ๓๑๑๑



ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๖๓๗๒ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณวันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุวัฒน์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ณินดี ไทสิงมอทรมณ์  
คุณเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์  
คุณวันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmc>

อีเมล [cmmcnews@hotmail.com](mailto:cmmcnews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณสุมา ไชยช่วย

ด้วย นางจงกษ สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโทธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>

อีเมล [cmmcuinews@hotmail.com](mailto:cmmcuinews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณอดิมนท์ อุ่นดีมะดัน

ด้วย นางจงกช สุทธิโฮสถ เลขประจำตัวนิสิต ๒๔๐๕๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

นายอดิมนท์ อุ่นดีมะดัน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๕.๑(๑๐)/ว ๑๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu>

อีเมล [cmmcunews@hotmail.com](mailto:cmmcunews@hotmail.com)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์


เรียน คุณเอมอร ศรีทองฉิม

ด้วย นางจงกช สุทธิโอสถ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๑๐ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม An Analysis of Food Consumption by the Buddhist Doctrine of the Dhamma Medicine Community”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

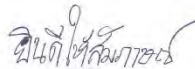
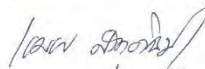
จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ดร.พิสิฐ โคตรสุโทธี)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา  
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

เอมอร ศรีทองฉิม

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑



ภาพที่ ๔ : ภาพจิตอาสาผู้ให้สัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงทางกายและใจเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่าง  
อดีตและปัจจุบัน (จำนวน ๑๕ ท่าน)



๑. แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม



๒. แก้วใจเพชร กล้าจน



๓. แก่นศีล กล้าจน



๔. จรรย์ บุญมี



๕. ชัยภัทร ชุตติคามิ



๖. ชุมพล ยอดสะเทิน



๗. นมลชนก แก้วเกษ





๘. ดินแสงธรรม กล้าจน



๙. ผ่องไพธรรม กล้าจน



๑๐. ภูเพียรธรรม กล้าจน



๑๑. ลักขณา แซ่ไซ้



๑๒. วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์



๑๓. สุมา ไชยช่วย



๑๔. อตินันท์ อุ่นติมะตัน



๑๕. เอมอร ศรีทองฉิม

## แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย เรื่อง

### “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม”

#### คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยตามกระบวนการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
๒. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้  
ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ  
ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์
๓. ขอความกรุณาให้ตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทุกข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้  
ผู้วิจัยถือเป็นความลับ
๔. ผลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์นี้จะเป็นข้อมูลหลักการการสร้างรูปแบบการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมของชุมชนแพทย์วิถีธรรม
๕. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสัมภาษณ์

นางจกช สุทธิโอสถ

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

## คำถามแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

### เรื่อง

#### “วิเคราะห์หลักพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม”

**คำถามข้อที่ ๑ :** ก่อนเข้ามาอยู่ชุมชนแพทย์วิถีธรรม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของท่านเป็นอย่างไร? (เช่น อาหารที่ชอบทาน รสชาติ ทานเนื้อ นม ไข่ ตามหลักอาหาร ๕ หมู่ ฯลฯ)

**คำถามข้อที่ ๒ :** เมื่อท่านเข้ามาอยู่ในชุมชนแพทย์วิถีธรรม จนถึง ปัจจุบัน ท่านได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแนวแพทย์วิถีธรรมได้อย่างไร? (เช่น ทานอาหารตามลำดับก่อนหลังในการย่อย ทานอาหารมื้อเดียว ลด ละ เลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ได้หรือไม่? อย่างไร? รสชาติอาหารเป็นอย่างไร? เหมือนเดิม ทานจืดลง ฯลฯ)

**คำถามข้อที่ ๓ :** ผลทางกายจากการบริโภคอาหารตามแนวทางของชุมชนแพทย์วิถีธรรม ทางด้านร่างกายของท่าน มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไร? (เช่น แข็งแรง เท่าเดิม แ่ลง สำหรับท่านที่เจ็บป่วย มีอาการของการเจ็บป่วยเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร? มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติต่อหรือจะกลับไปใช้แนวพฤติกรรมแบบเดิม หรือจะใช้ผสมผสานทั้ง ๒ แบบเข้าด้วยกัน ฯลฯ)

**คำถามข้อที่ ๔ :** ก่อนเข้ามาอยู่กับแพทย์วิถีธรรม ท่านมีความประพฤติทางด้านอารมณ์และจิตใจอย่างไร มีกิเลสอะไรที่ตัวเองชอบหรือไม่ชอบในการแสดงออกไม่ว่าทางความคิด วาจา และใจ ต่อผู้อื่น มีกิเลสอะไรที่พอจะบอกได้บ้าง (ทั้งด้านดีและด้านที่ควรปรับปรุง)

**คำถามข้อที่ ๕ :** เมื่อเข้ามาอยู่ในชุมชนแพทย์วิถีธรรม มาจนถึงปัจจุบัน ท่านมีความประพฤติทางด้านอารมณ์และจิตใจเปลี่ยนไปจากเดิมไหม? เปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง ใช้หลักธรรมอะไรในการสอนตัวเองในการเปลี่ยน และใช้ความพยายามหรือการฝึกฝนนานไหม ทำได้ง่ายหรือยาก? รู้สึกอึดอัดหรือเฉยๆ หรือสบายใจที่ต้องฝืนทำในสิ่งที่ตัวเองไม่คุ้นเคยมาก่อน เช่น เสียสละทำงานฟรี ไม่มีเงินเดือน ก่อนจะหยิบฉวยสิ่งใดจะต้องได้รับการอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน และคิดจะทำอะไรตามใจอยากทำไม่ได้ ต้องได้รับการยินยอมและอนุมัติจากหมู่ก่อน ไม่สามารถจะทำอะไรตามใจชอบได้

**คำถามข้อที่ ๖ :** ผลทางใจจากการบริโภคอาหารตามแนวทางของชุมชนแพทย์วิถีธรรม มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปในด้านอารมณ์ ความประพฤติที่ต่างจากเดิมอย่างไร?

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นางจกช สุทธิโอสถ
- วัน เดือน ปีเกิด : ๑๖ เมษายน ๒๔๙๑
- ภูมิลำเนาที่เกิด : ๑๔๕/๕๑-๕๒ หมู่ ๕ ต. รัชฎา อ. เมือง จ.ภูเก็ต ๘๓๐๐๐
- การศึกษา : วิทยาศาสตร์บัณฑิต (อาหาร โภชนาการและการประยุกต์)  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (๑ สิงหาคม ๒๕๕๙)  
ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรม  
ศิลป์ (๓ สิงหาคม ๒๕๖๑)
- ประสบการณ์การทำงาน : ผู้จัดการร้านอาหาร “ทุ่งคากาแฟ” (๒๕๑๖- ๒๕๒๐)  
ผู้จัดการ บริษัท ภูเก็ตแทรเวลแอนด์ทัวร์ (๒๕๑๔-๒๕๒๐)  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี.ซี.อี. (๒๕๒๓-๒๕๕๒)
- ตำแหน่งทางการเมือง : กรรมการการเมืองภาคพลเมืองของสถาบันพระปกเกล้า  
จังหวัดภูเก็ต (ปัจจุบันลาออกแล้ว)
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๖๔
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๖๖
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มุลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย  
๓๑/๓๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เสา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๕๐.