อาหารในพระไตรปิฎก

โดย

ดร.อุษา กลิ่นหอม

อาหารในพระไตรปิฎก

ผู้เขียน ดร.อุษา กลิ่นหอม
บรรณาธิการ นพ.วิชัย โชควิวัฒน
ที่ปรึกษา นพ.ประพจน์ เภตรากาศ
พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2568 **จำนวน** 500 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อุษา กลิ่นหอม.
อาหารในพระไตรปิฎก.-- นนทบุรี : มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2568.
212 หน้า.

1. อาหาร--แง่ศาสนา--พุทธศาสนา. 2. พระไตรปิฎก. I. ชื่อเรื่อง.

641.3
ISBN. 978-616-94333-2-3

ออกแบบปก/รูปเล่ม วิทยา ภู่ทอง
พิสูจน์อักษร สรินทรทิพย์ เกิดแสง
องค์กรสนับสนุนทุน กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โครงการพัฒนาพิพิธภัณฑ์การสาธารณสุขและการแพทย์ไทย
ให้เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งชาติด้านการแพทย์แผนไทย
ปีที่ 2 พ.ศ. 2567 (ต่อเนื่องระยะที่ 1)
88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0-2591-7807 เว็บไซต์: https://ftam.org
พิมพ์ที่ บริษัท สามลดา จำกัด โทร. 0-2462-0303

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง
เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”

คำนิยม

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับ มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จัดทำ **“โครงการพัฒนาพิพิธภัณฑ์การสาธารณสุขและการแพทย์ไทยให้เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งชาติด้านการแพทย์แผนไทย”** ซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่อง โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ พิพิธภัณฑ์การสาธารณสุขและการแพทย์แผนไทยเป็นพิพิธภัณฑ์แห่งชาติที่ทำหน้าที่สำคัญในการอนุรักษ์ เก็บรักษา มรดกทางภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยของประเทศ และ เป็นแหล่งสำคัญในการเรียนรู้และศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนไทยและมนุษยชาติ รวมทั้งเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับนักศึกษาและผู้วิจัยในการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย

ในปีพ.ศ. 2567-2568 โครงการพัฒนาพิพิธภัณฑ์การสาธารณสุขและการแพทย์ไทยให้เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งชาติด้านการแพทย์แผนไทย ได้ดำเนินการจัดการความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยจำนวน 2 เรื่อง ได้แก่ **“แผนนวดวัดโพธิ์ แผ่นที่ 19-60 ภาพ”** โดย ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปิฎก และ “อาหารในพระไตรปิฎก” โดย ดร.อุษา กลิ่นหอม

องค์ความรู้ **“อาหารในพระไตรปิฎก”** เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและคุณค่าต่อการอนุรักษ์ เรียนรู้ และศึกษามรดกภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ทั้งนี้เพราะการแพทย์แผนไทยมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนาที่เข้ามาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ และได้นำแบบแผนการดูแลสุขภาพในสายพระพุทธศาสนาเข้ามาพร้อมกันด้วยเอกสารชุดนี้ได้เรียบเรียงเนื้อหาคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับ อาหารสำหรับพระสงฆ์ อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของพระสงฆ์และฆราวาส อาหารที่ไม่เหมาะหรือห้ามการบริโภค ซึ่งเป็นรากฐานของอาหารในภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ดังปรากฏในคัมภีร์การแพทย์แผนไทยหลายคัมภีร์

ในนามของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ขอแสดงความชื่นชม ดร.อุษา กลิ่นหอม และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ในการจัดการความรู้ **“อาหารในพระไตรปิฎก”** ให้สามารถนำมาเผยแพร่ได้สำเร็จสมบูรณ์ นับเป็นผลงานที่สะท้อนถึงคุณธรรมตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเรื่องอิทธิบาท 4 ในการทำกิจการงานสำเร็จ จักต้องมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อย่างครบถ้วน และขอขอบคุณมูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่เป็นหน่วยงานสำคัญในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการใช้ประยุกต์และบูรณาการดูแลสุขภาพประชาชนในชาติสืบต่อไป ขอร่วมอนุโมทนาบุญในกิจการกุศลมา ณ โอกาสนี้

นายแพทย์สมฤกษ์ จึงสมาน
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

คำนิยม

ประเทศไทยตั้งอยู่ในดินแดน “สุวรรณภูมิ” ซึ่งเป็นพื้นที่อันอุดมสมบูรณ์และภัยธรรมชาติไม่รุนแรง แต่บางครั้งก็มีปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหารเนื่องจากปัญหาภัยธรรมชาติ เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม ศัตรูพืช โรคพืช สงคราม ปัญหาใหญ่ในอดีตเมื่อราวกึ่งศตวรรษมาแล้วจึงมักเป็นเรื่องของการขาดสารอาหาร

ปัจจุบันปัญหานี้กลับเป็นตรงกันข้าม ที่ประชาชนจำนวนมากมีปัญหาโภชนาการเกิน โรคอ้วน และโรคอื่นๆ ที่ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เข่าเสื่อม สาเหตุเพราะการกินมากเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ขณะที่กิจกรรมทางกายลดลงเนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกเข้ามาช่วยมากมาย ทั้งยานพาหนะ และวิถีชีวิตที่ลดการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเฉพาะพระสงฆ์และสามเณรที่มีข้อจำกัดในเรื่องการออกกำลังกาย และการพึ่งพาอาหารจากบิณฑบาตลดลงกว่าแต่ก่อนมาก เราจึงเห็นพระภิกษุสงฆ์ และโดยเฉพาะสามเณรจำนวนมากที่อ้วนท้วนเกินขนาด

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของปัญหา เกิดจากปริมาณอาหารที่เพิ่มขึ้นจากเดิมมากมาย เกินกว่าสัดส่วนการเพิ่มของประชากรอย่างมาก กล่าวคือ เมื่อร้อยกว่าปีก่อน สมัยที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สเปน เมื่อช่วงปลายสงครามโลกครั้งที่สอง ทั่วโลกมีประชากรราว 1,800 ล้านคนเศษ ปัจจุบันประชากรโลกมีราว 8,000 ล้านคน เพิ่มขึ้นไม่ถึง 5 เท่า แต่ปริมาณอาหารทั่วโลกเพิ่มขึ้นราวร้อยเท่า เพราะเทคโนโลยีการผลิตอาหารพัฒนามามาก ทั้งการเกษตรและการประมงที่สามารถออกไปจับสัตว์น้ำไกลจากชายฝั่งได้มากมาย ภาวการณ์ดังกล่าวทำให้พระภิกษุ-สงฆ์ สามเณร ตกอยู่ในอันตราย เพราะทุกงานบุญจะมีการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุจนล้นเหลือ ทำให้มีการบริโภคเกินกว่าความต้องการของร่างกายมากมาย

สาเหตุสำคัญของปัญหาอีกประการหนึ่งเกิดจากภิกษุสามเณรจำนวนมาก ยังเป็นปุถุชน ขาดการสำรวมในการบริโภคนั่นเอง แม้พระวินัยจะกำหนดให้บริโภคอาหารได้ไม่เกินเที่ยงก็ตาม

การศึกษาวิจัยของ ดร.อุษา กลิ่นหอม พบหลักฐานชัดเจนใน “บทสวดอาหารเถรวาท” ที่ว่า

> “ข้าพเจ้าได้ใคร่ครวญอย่างมีปัญญาว่า ข้าพเจ้ากินอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน ไม่ใช่เพื่อความสุข ไม่ใช่เพื่อการทำให้อ้วน ไม่ใช่เพื่อความสวยงาม แต่เพียงเพื่อการบำรุงรักษาและบำรุงร่างกายนี้ เพื่อให้มันมีสุขภาพดีเพื่อช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตในจิตวิญญาณ เมื่อคิดเช่นนี้ข้าพเจ้าจะบรรเทาความหิวโหยโดยไม่กินมากเกินไป เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่มีที่ติ และสบายใจ”

ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 117 ก็สอนว่า

> “เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประเทืองผิว ไม่ใช่เพื่ออ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้อินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้เราจักกำจัดเวทนาเก่า

เสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา ดังนี้ แล้วจึงบริโภคอาหาร ความสันโดษ ความรู้จักประมาณ การพิจารณาในโภชนาหารนี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค”

คำแนะนำสำคัญคือ

“ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านี้ก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุก ของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน”

คำสอนนี้ ตรงกับความรู้ในปัจจุบัน ที่พบว่ามนุษย์มียีนส์ดึกดำบรรพ์กำหนดว่า เมื่อกินอาหารเต็มกระเพาะแล้ว จะยังไม่รู้สึกอิ่ม เพราะสมัยโบราณ อาหารมีน้อย เพื่อมิให้มนุษย์สูญพันธุ์เมื่ออาหารเต็มกระเพาะแล้ว ยังให้กินต่อไปได้อีกราว 20 นาที จึงจะรู้สึกอิ่ม วัตถุประสงค์เพื่อให้มีการสะสมอาหารไว้ในร่างกาย เผื่อสำหรับมื้อหน้า หรือมื้อต่อๆ ไป ซึ่งอาจไม่มีอะไรให้กิน จะได้ไม่สูญพันธุ์เพราะอดอาหาร แต่ยุคต่อๆ มาจนถึงยุคปัจจุบัน อาหารมีมากเกิน จึงต้อง “บันยะบันยัง” หรือ “สำรวม” ในการบริโภคอาหาร จึงแนะนำให้หยุดกิน “ก่อนอิ่ม 4-5 คำ” คำสอนนี้ตรงกับคำสอนของขงจื่อ ที่ให้กินแค่เพียง 8 ใน 10 ส่วน อย่ากินจนอิ่มหรือ จนแน่นท้อง

ประเด็นนี้ เป็นหัวใจของการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคอ้วนและโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่ควรนำไปขยายผลต่อไป รวมทั้งประเด็นอื่นๆ ที่ ดร.อุษา ได้ทำการศึกษาไว้อย่างกว้างขวางหลายแง่หลายมุม แม้ท่านจะเป็น “อุบาสิกา” ไม่มีโอกาสบวช และไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก แต่ก็สร้างผลงานนี้ได้อย่างมีคุณภาพ และมีคุณค่าทางวิชาการสูง สามารถนำไปเป็นประเด็นศึกษา อภิปราย ให้กว้างขวาง และลุ่มลึกยิ่งๆ ขึ้นไป

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน
ประธานมูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก
มาฆบูชา 2568

คำนำ

การศึกษาอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจในแนวปฏิบัติที่ถูกต้องของพระสงฆ์ ที่ประชาชนทั่วไปควรได้รับทราบด้วย เพราะจากงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่แสดงให้เห็นว่าสุขภาพของพระสงฆ์ขึ้นอยู่กับอาหารที่ญาติโยมนำไปถวาย

แต่ในการดำเนินงานในครั้งนี้มีระยะเวลาที่จำกัดมาก จึงนำเสนอได้เฉพาะประเด็นที่สำคัญ และจะต้องมีการศึกษาเชิงลึกต่อไป ผู้ดำเนินงานหวังว่ารายงานชิ้นนี้จะใช้เป็นแนวในการศึกษาเชิงลึกต่อไปได้

อุษา กลิ่นหอม
มีนาคม 2568

กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินงานในครั้งนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก **คุณหมอประพจน์ เภตราภาศ** ที่ได้เอื้ออำนวยความสะดวกในด้านต่างรวมทั้ง**คุณฉวีวรรณ แก้วจีน** ที่ได้ช่วยเหลือในการจัดทำรูปเล่ม ประสานงานต่างๆ ขอขอบคุณ**อาจารย์สันติสุข โสภณสิริ** ที่ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างมากต่อการดำเนินงานในครั้งนี้ ขอขอบคุณ **คุณสหัส บรรจงเมือง** อดีตผู้อำนวยการสำนักงานพุทธมณฑล **ศาสตราจารย์ ดร. เภสัชกรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช** คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาและหัวหน้าโครงการสงฆ์ไทยไกลโรค และ**คุณพิมพ์พรรณ ไพบูลย์หวังเจริญ** ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านภาษาโบราณ สำนักหอสมุดแห่งชาติ ที่ได้กรุณาวิพากษ์ นำเสนอแนะข้อมูลต่างๆ และอ่านแก้ไขต้นฉบับ

ขอขอบคุณ**มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก** ภายใต้โครงการพัฒนาพิพิธภัณฑ์การสาธารณสุขและการแพทย์แผนไทยให้เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งชาติด้านการแพทย์แผนไทย ปีที่ 2 พ.ศ. 2567 (ต่อเนื่องจากระยะที่ 1 พ.ศ. 2565-2566) ที่มอบหมายให้ดำเนินการศึกษาในครั้งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจาก**กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย**

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาจากเอกสาร โดยมีเอกสารหลัก 3 รายการ คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เอกสารเรื่อง A Critical Appraisal of Ayurvedic Material in Buddhist Literature with Special Reference to Tripitaka ซึ่งเขียนโดย Jyotir Mitra (1985) และ เอกสารเรื่อง The Buddhist Monastic Code I The *Pāṭimokkha* Rules ซึ่งเขียนโดย *Ṭhānissaro Bhikkhu* (2013) และ สืบค้นจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การอธิบายศัพท์ในภาษาบาลีและสันสกฤตที่ปรากฏในเอกสารที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้ข้อมูลจาก SuttaCentral Dictionary. https://suttacentral.net/ และ Wisdom Library https://www.wisdomlib.org/

ผลการศึกษา พบว่า ในพระไตรปิฎกได้มีการนิยามเกี่ยวกับอาหาร โดยอ้างอิงจากความหิว ที่ต้องการอาหารเข้าไปบำบัด แบ่งเป็นความหิวทางกาย *(กวฬิงการาหาร)* และความหิวทางจิต (ผัสสาหารม, มโนสัญเจตนาหาร และ วิญญาณาหาร) ความหิวทางกายเป็นความหิวเดียวที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงจำเป็นต้องมีการรับประทานอาหารเข้าไป ในพระไตรปิฎกได้นิยามอาหารที่กินเข้าไปว่า **“อาหาร” หมายถึง ของเคี้ยวหรือของที่ฉันได้ ยกเว้นน้ำและไม้ชำระฟัน** อาหารแบ่งออกเป็น อาหารหลัก และอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก อาหารหลักอนุญาตให้ฉันได้ไม่เกินเที่ยงวัน น้ำและน้ำปานะไม่จัดว่าเป็นอาหารหลัก จึงฉันได้เมื่อเลยเที่ยงวันไปแล้ว น้ำปานะที่ได้จากผลไม้ ใบไม้ สามารถฉันได้ทุกชนิด ยกเว้นที่เป็นวัตถุดิบในการผลิตสุราและเมรัย อาหารที่มีการเน้นย้ำว่าเป็นอาหารที่ดีในพระไตรปิฎก คือ “ข้าวต้ม” และต้องมีการเคี้ยวไม้ชำระฟัน เพื่อทำให้มีสุขภาพที่ดี การฉันอาหารต้องมีสติ ไม่หลงละเลิงไปกับรสชาติและหน้าตาของอาหาร และไม่ควรรับประทานจนอิ่มเกินไป ในพระไตรปิฎกยังมี กฎระเบียบที่พึงปฏิบัติในการรับอาหาร การฉันอาหาร และมีข้อห้ามต่างๆ ที่พระสงฆ์ไม่ควรปฏิบัติ

จากรายงานวิจัยต่างๆ พบประชาชนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่ามีกฎระเบียบใดบ้างที่พระสงฆ์ ควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการฉันอาหาร ทำให้ประชาชนถวายอาหารตามสิ่งที่พุทธศาสนิกชนเห็นชอบ ซึ่งในปัจจุบันพบว่าปัญหากับสุขภาพของพระสงฆ์อยู่ในระดับวิกฤติ ซึ่งต่างจากพระสงฆ์ในสายมหายานที่ส่วนใหญ่ไม่ออกบิณฑบาตและเลือกฉันอาหารมังสวิรัติเป็นหลัก

คำสำคัญ: พระไตรปิฎก อาหาร พุทธศาสนา
Key words: Tripitaka, Food, Buddhism

Executive Summary

This study is a documentary study, consisting of three main documents: the Thai version of the Tripitaka of Mahachulalongkornrajavidyalaya University; the document entitled A Critical Appraisal of Ayurvedic Material in Buddhist Literature with Special Reference to Tripitaka written by Jyotir Mitra (1985); and the document entitled The Buddhist Monastic Code I The *Pāṭimokkha* Rules written by *Ṭhānissaro Bhikkhu* (2013); and searching from electronic media. The explanation of Pali and Sanskrit terms appearing in the documents used in this study uses data from SuttaCentral Dictionary. https://suttacentral.net/ and Wisdom Library https://www.wisdomlib.org/.

The results of the study found that in the Tripitaka, food is defined based on hungry, which requires food to stop it. It is divided into physical hunger *(kavalinkara)* and mental hunger *(phassaharama, manosanjatanahara, and vinnanahara)*. Physical hunger is the only hunger that cannot be controlled, so it is necessary to take food. In the Tripitaka, the food is defined as something that can be chewed or eaten, except for water and toothpicks. Food is divided into staple food and non-staple food. Staple food is allowed to be eaten no later than noon. Water and beverages are not considered staple food, so they can be eaten after noon. Beverage obtained from fruits and leaves can be consumed in all forms, except those that are raw materials for the production of liquor and wine. The food that is emphasized as good food in the Tripitaka is "rice soup (gruel)" and chewing on a toothpick to maintain good health. Eating food must be done mindfully, without being carried away by the taste and appearance of the food, and should not eat until full. In the Tripitaka, there are also rules and regulations that should be followed in receiving food, eating food, and there are various prohibitions that monks should not follow.

From various research reports, it was found that most people do not know what rules and regulations that monks should or should not follow regarding eating. This causes people to offer food according to what they want. At present, it is found that the health problems of monks are at a critical level. This is different from Mahayana monks who mostly do not go on alms rounds and choose to eat vegetarian food as their main food.

Key words: Tripitaka, Food, Buddhism

สารบัญ

คำนิยม อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 4

คำนิยม นพ.วิชัย โชควิวัฒน 6

คำนำ 10

กิตติกรรมประกาศ 11

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร 12

Executive Summary 14

บทที่ 1 **บทนำ** 19
- 1.1 ความเป็นมา 19
- 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา 21
- 1.3 เป้าหมายและขอบเขตการดำเนินงาน 21
- 1.4 วิธีการศึกษา 22
- 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ 23

บทที่ 2 **การทบทวนเอกสาร** 25
- 2.1 เอกสารเรื่องอาหารในพระไตรปิฎก 25
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและพระสงฆ์ในประเทศไทย 29
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและพุทธศาสนาในต่างประเทศ 44

บทที่ 3 **ความหมายของอาหารในพระไตรปิฎก** 49
- 3.1 ความหมายของอาหาร 49
- 3.2 ของฉันและของขบเคี้ยว 51
- 3.3 ไม้ชำระฟัน 52
- 3.4 การฉันมื้อเดียว 59

บทที่ 4 **ประเภทของอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก** 63
- 4.1 การแบ่งกลุ่มอาหาร 63
- 4.2 ประเภทอาหาร: ธัญพืช ถั่วต่างๆ เนื้อสัตว์ นม และผลิตภัณฑ์จากนม 65
- 4.3 อาหารเพื่อสุขภาพที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 98

บทที่ 5 **น้ำ น้ำปานะ สุราและเมรัย** 121
- 5.1 น้ำ หรือน้ำดื่ม 121
- 5.2 น้ำปานะ น้ำอัฏฐบาน หรือน้ำอัฐบาน 128
- 5.3 สุรา และ เมรัย 136

บทที่ 6 **ข้อปฏิบัติที่ห้ามกระทำที่เกี่ยวข้องกับอาหาร** 141
- 6.1 อาหารต้องห้าม 141
- 6.2 ข้อห้ามและมารยาทในการฉันอาหาร 144

บทที่ 7 **บทสวดที่เกี่ยวข้องกับอาหาร** 161

บทที่ 8 **อาหารมังสวิรัติในพุทธศาสนา** 167

บทที่ 9 **พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารในพระไตรปิฎกกับสถานการณ์ในปัจจุบัน** 179
- 9.1 ด้านอาหาร น้ำดื่มและน้ำปานะ 179
- 9.2 ข้อปฏิบัติ 180
- 9.3 พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพของพระสงฆ์ในสถานการณ์ปัจจุบัน 181

บทที่ 10 **บทสรุปและข้อเสนอแนะ** 185

บรรณานุกรม 189

ศัพท์ที่เกี่ยวข้อง 201

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมา
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา
1.3 เป้าหมายและขอบเขตการดำเนินงาน
1.4 วิธีการศึกษา
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.1 ความเป็นมา

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดใน 4 ปัจจัย เพราะจำเป็นต่อการดำรงสังขารนี้ให้มีอยู่ อาหารประกอบด้วยสารอาหาร ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซม และการบำรุงรักษาเนื้อเยื่อของร่างกาย ตลอดจนการควบคุมกระบวนการสำคัญต่างๆ สารอาหารให้พลังงานที่ร่างกายต้องการในการทำงาน นักวิทยาศาสตร์แบ่งสารอาหารออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ *คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน และ น้ำ* อาหารส่วนใหญ่มีสารอาหารครบทุกประเภทหรือเกือบทั้งหมดในปริมาณที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้รับสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ผู้คนจำเป็นต้องเลือกอาหารจากประเภทต่างๆ ได้แก่

ธัญพืช ผลไม้ ผัก ถั่ว เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา และไข่ รวมถึงนม และผลิตภัณฑ์จากนม ปัจจุบัน สำนักโภชนาการจึงได้ออกแบบ “ธงโภชนาการ” เพื่อระบุปริมาณที่แนะนำของอาหารประเภทต่างๆ เหล่านี้ ที่ควรบริโภคในแต่ละวัน

พระสงฆ์เป็นบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องระวังในเรื่องการบริโภคอาหาร ประเทศไทยเรามีคณะสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นเถรวาท แบ่งออกเป็น 2 นิกายใหญ่ๆ คือ ฝ่ายมหานิกายและธรรมยุต ทั้ง 2 นิกาย พระสงฆ์ต้องออกรับบิณฑบาต หรือรับอาหารที่ได้จากการประเคนจากประชาชน ไม่สามารถเลือกหาซื้ออาหารมาฉันเองได้ ทำให้พระสงฆ์และสามเณรเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีแนวโน้มมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น โดยพบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคของพระสงฆ์ คือ *ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน การสูบบุหรี่ น้ำตาลในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง* ปัจจัยหลักที่ทำให้พระสงฆ์มีความเจ็บป่วยและเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวานนั้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการฉันอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เป็นอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และมีไขมันมากเกินไป รวมถึงการมีกิจกรรมประจำวันที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อย หากพระสงฆ์พิจารณาฉันภัตตาหารในสัดส่วนปริมาณที่เพียงพอ และเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ร่วมกับการบริหารกายที่ถูกต้อง และฆราวาสมีความรอบรู้ในการจัดภัตตาหารถวายหรือใส่บาตรด้วยเมนูชูสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญในการสื่อสารให้เกิดการรับรู้ เข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ

ข้อวินัยและหลักการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหารและหลักการบริโภคของพระภิกษุที่เป็นข้อกำหนดในพระไตรปิฎก เป็นข้อความที่มีการบันทึกมานานกว่า 2,500 ปี ดังนั้น อาจมีความไม่ร่วมสมัยบางประการ ในการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นการรวบรวมชนิดของอาหารและการปฏิบัติในการฉันอาหารที่เกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของสงฆ์ เพื่อเป็นการศึกษาบริบทที่เกี่ยวข้องกับอาหารสำหรับพระภิกษุ ถึงข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องกับอาหารและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารในพระไตรปิฎก กับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จึงเป็นที่มาของงานวิจัยในครั้งนี้

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2.1 เพื่อศึกษา ความหมายของคำว่า อาหารที่ปรากฏในศาสนาพุทธ

1.2.2 เพื่อศึกษา ประเภทของอาหารที่พระภิกษุบริโภคได้ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

1.2.3 เพื่อศึกษา ข้อควรปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

1.2.4 เพื่อจัดทำบทวิเคราะห์พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารในพระไตรปิฎกกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

1.3 เป้าหมายและขอบเขตการดำเนินงาน

ทำการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลนำไปประกอบการจัดทำนิทรรศการหมุนเวียนของพิพิธภัณฑ์การสาธารณสุขและการแพทย์ไทย

1.4 วิธีการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาพุทธ ประกอบด้วย พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 45 เล่ม มิลินทปัญหาและนวโกวาทและเอกสารจากต่างประเทศ 2 รายการ คือ

- A Critical Apprraisal of Ayurvedic Material in Buddhist Literature with Special Reference to Tripitaka โดย ดร.ชโยติร์ มิตรา (Jyotir Mitra, 1958)
- The Buddhist Monastic Code I. The *Pāṭimokkha* Rules (ประมวลกฎหมายสงฆ์ เล่ม 1 กฎแห่งปาฏิโมกข์) ของ ฐานิสสโรภิกขุ (2013). (เจฟฟรีย์ เดอแกรฟฟ์) (*Ṭhānissaro* Bhikkhu; Geoffrey DeGraff)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ไม่น้อยกว่า 25 รายการ ทำการสืบค้นข้อมูลจากเครือข่ายอินเตอร์เน็ต โดยใช้คำสำคัญ 2 คำ คือ Food และ Buddhism นำข้อมูลที่ได้จากการสืบค้นมาวิเคราะห์ เพื่อศึกษาความหมายของคำว่าอาหารที่ปรากฏในศาสนาพุทธ ประเภทของอาหารที่พระภิกษุบริโภคได้ในพระไตรปิฎก ข้อควรปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหารและมารยาทในการบริโภค และพัฒนาการของอาหารกับพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นในประเทศไทย

การอธิบายศัพท์ในภาษาบาลีและสันสกฤตที่ปรากฏในเอกสารที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้ข้อมูลจาก SuttaCentral Dictionary. https://suttacentral.net/ และ Wisdom Library https://www.wisdomlib.org/

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหาร หมายถึง ของฉันและของขบเคี้ยวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎก หมายถึง เอกสารพระไตรปิฎกที่ผลิตโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 45 เล่ม

นิยามศัพท์อื่น ๆ ปรากฏในท้ายเล่ม

บทที่ 2
การทบทวนเอกสาร

2.1 เอกสารเรื่องอาหารในพระไตรปิฎก
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
และพระสงฆ์ในประเทศไทย
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและพุทธศาสนา
ในต่างประเทศ

2.1 เอกสารเรื่องอาหารในพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 45 เล่ม (เท่ากับจำนวนพรรษาที่บวชของพระพุทธเจ้า) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนของ**พระวินัยปิฎก** เล่ม 1 ถึงเล่ม 8 ว่าด้วย พระวินัย สิกขาบทต่าง ๆ ของภิกษุและภิกษุณี

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนของ**พระสุตตันตปิฎก** เล่ม 9 ถึงเล่ม 33 ว่าด้วย พระสูตร ซึ่งเป็นพระธรรมเทศนาของพระโคตมพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก ที่แสดงแก่บุคคลต่างชั้นวรรณะ

และการศึกษา ต่างกรรม ต่างวาระกัน มีทั้งที่เป็นร้อย-แก้วและร้อยกรอง

ส่วนที่ 3 เป็น**พระอภิธรรมปิฎก** เล่ม 34 ถึงเล่ม 45 ว่าด้วยพระอภิธรรม หรือ ปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นธรรมะขั้นสูง อธิบายด้วยหลักวิชาล้วนๆ โดยไม่อ้างอิงเหตุการณ์และบุคคล

ทั้ง 45 เล่ม มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับอาหารทุกเล่ม ยกเว้น เล่มที่ 39 ที่ไม่ปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับอาหาร

ในอดีต ข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอาจมีคำศัพท์ภาษาบาลีที่ไม่มีการแปลออกมาเป็นคำในภาษาไทยโดยตรงเป็นจำนวนมาก ทำให้พระภิกษุที่บวชใหม่หรือประชาชนทั่วไปเข้าใจได้ยาก หรือเข้าใจไม่ถ่องแท้ จึงได้มีการจัดทำเอกสารที่เป็นภาษาไทยในแต่ละยุคสมัย เช่น

มิลินทปัญหา ต้นฉบับเดิมเป็นคัมภีร์ใบลาน จำนวน 31 ผูก แต่งเป็นภาษาสันสกฤต คาดว่าแต่งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 500 โดยพระติปิฎกจุฬาภัยเถระ ต้นฉบับเดิมสูญหายไป แต่ชาวสิงหลได้ถ่ายถอดเป็นภาษาบาลี เก็บไว้ที่ประเทศศรีลังกา เนื้อความในมิลินทปัญหาเป็นนิทานเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของพระยามิลินท์ โยนกราช โดยพระนาคเสน การแก้ปัญหานี้มีฐานมาจากเรื่องจริง แล้วนำเอาพระธรรมวินัยในพระไตรปิฎกมาใช้ในการอธิบายปัญหานั้นๆ มิลินทปัญหามีการจัดทำเป็นภาษาไทย 3 สมัย คือ สมัยอยุธยา สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น (รัชกาลที่ 3) และ สมัยรัตนโกสินทร์ตอนปลาย โดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ต่อมามีการจัดพิมพ์อีกหลายฉบับ จุดเด่นของเอกสารเล่มนี้ คือ การตั้งคำถามและการตอบคำถามที่ลึกซึ้ง ทำให้สามารถเข้าใจธรรมได้มากยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้เอกสารที่ พระมหาธิติพงศ์ อุตฺตมปญฺโญ ที่ได้ดำเนินการแปลและเรียบเรียง (2563) ไว้จำนวน 2 เล่ม ซึ่งปรากฏเรื่องเกี่ยวกับอาหารในเล่ม 1 ตั้งแต่หน้า 19-426 และ เล่ม 2 หน้า 14-439

นวโกวาท เป็นเอกสารอีกเล่มหนึ่ง ประพันธ์โดยสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2479: 13-74) เป็นหนังสือที่ประมวลหัวข้อธรรมจากพระไตรปิฎกสำหรับสั่งสอน อบรม และศึกษาเล่าเรียนของพระนวกะ (พระบวชใหม่) โดยเฉพาะ ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ง่าย ต่อมาใช้เป็นหลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี หนังสือนวโกวาท มี 3 ส่วน ส่วนต้นเป็น *วินัยบัญญัติ* หรือศีลของภิกษุ ส่วนกลางเป็น *ธรรมวิภาค* คือ ธรรมที่ต้องแยกคัดจัดไว้เป็นหมวดหมู่ เช่น ธรรมที่มี 2 ข้อย่อย รวมไว้หมวดหนึ่ง มี 3 ข้อย่อยรวมไว้หมวดหนึ่ง เป็นต้น และส่วนหลังเป็น *คิหิปฏิบัติ* คือ หลักปฏิบัติและหลักควรเว้นสำหรับคฤหัสถ์หรือชาวบ้านทั่วไป เช่น อบายมุข เป็นต้น หนังสือเล่มนี้เป็นที่นิยมใช้กันมากในวงการนักศึกษาพระธรรมวินัยตลอดพระราชอาณาจักร และเหมาะสำหรับทุกครอบครัวที่จะมีไว้เพื่อการศึกษาหาความรู้ เอกสารนี้มีการอธิบายเกี่ยวกับอาหารในหมวด โภชนวรรคที่ 4 มี 10 สิกขาบท

ยังไม่มีงานวิจัยที่ปรากฏในประเทศไทยที่ศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีแต่เอกสารจากต่างประเทศที่เขียนโดย **Jyotir Mitra (1985)** ในเอกสารชื่อ **A Critical Appraisal of Ayurvedic Material in Buddhist Literature with Special Reference to Tripitaka** ในเอกสารนี้มีเนื้อหาหลายส่วน เฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหาร อยู่ในหน้า 138-159 หัวข้อประกอบด้วย **ความสำคัญของอาหาร (Importance of Food) การจัดหมวดหมู่ของอาหาร (Classification of Food) ธัญพืชและพืชตระกูลถั่ว (Cereals and Pulses) ผลิตภัณฑ์จากนม (Dairy Products) อาหารที่ไม่ใช่มังสวิรัติ (Non-vegetarian Food) ของหวาน (Sweet) เครื่องเทศ**

(Spices) ผลไม้และผัก (Fruits and Vegetables) เครื่องดื่ม (Beverages) เครื่องดื่มมึนเมา (Intoxicating Drinks) กฎการควบคุมอาหารและมารยาทในการรับประทาน (Rules of Diet and Etiquette) และ หลักโภชนาการ (Dietetics)

เอกสารอีกเล่มหนึ่งที่กล่าวถึงการฉันอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเขียนโดย ***Ṭhānissaro Bhikkhu*** **(2013)** ในเอกสารเรื่อง **The Buddhist Monastic Code I. The *Pāṭimokkha* Rules** ในบทที่ 4 มีการกล่าวถึงอาหารสำหรับพระภิกษุตามเอกสารพระไตรปิฎก เป็นเอกสารที่อยู่ในรูปสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น **อาหารหลัก (Staple foods) อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก (Non-staple foods) น้ำปานะ (Juice drinks) เครื่องบำรุงทั้ง 5 (The five tonics) ยารักษาโรค (Medicines) การเก็บและการบริโภคอาหาร (Keeping and consuming) และ อาหารผสม (Mixed foods)**

ในเอกสารของไทยมีเพียงงานวิจัยของ**พระครูสิริพรหมสร (2556)** ที่ทำการศึกษาเรื่อง **“การศึกษาวิเคราะห์อาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท”** แต่ไม่ปรากฏรายละเอียดของอาบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

การศึกษาของนักวิชาการไทยจึงยังไม่ปรากฏการศึกษาเรื่องอาหารในพระไตรปิฎกเหมือนในเอกสารจากต่างประเทศทั้ง 2 เล่มที่กล่าวมา การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเรื่องอาหารกับสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์มากกว่าการกล่าวถึงอาหารและข้อกำหนดที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต แต่พระภิกษุมีข้อจำกัดในการจัดหาอาหารด้วยตนเอง เพราะมีพระธรรมวินัยหลายข้อที่บัญญัติห้ามไว้ ดังนั้น การบริโภคอาหารของพระสงฆ์จึงขึ้นกับการถวายหรือจัดหาโดยฆราวาส ทำให้มีผู้สนใจศึกษาวิจัยข้อจำกัดและปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของพระสงฆ์ ดังนี้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและพระสงฆ์ในประเทศไทย

วิตรา สุทธิปัญโญ (2553) ศึกษาอาหารที่พระได้รับมาจากการบิณฑบาต ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น พบว่า *มีเชื้ออีโคไล (E. coli) ปนเปื้อน ร้อยละ 56.7*

นัยนา ยอดระบำ และคณะ (2556) วิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการถวายอาหารสุขภาพแด่พระสงฆ์ของประชาชน อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ตำบลบางนายสี อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา พบว่า

> *กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน มีพฤติกรรมการถวายอาหารแด่พระสงฆ์เหมาะสมมากกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัย คะแนนเฉลี่ยการถวายอาหารสุขภาพแด่พระสงฆ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ*

กิ่งประภา เบญญาธนศรีศักดิ์ (2557) ศึกษาการจัดการตนเองของพระภิกษุสงฆ์ที่ป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลสงฆ์ จำนวน 12 รูป จากการศึกษาพบว่า

> *พระสงฆ์ที่เป็นเบาหวาน มีการจัดการตัวเองใน 4 ด้าน คือ อาหารที่ได้รับมาจากการบิณฑบาต ความเครียด ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและการท้อแท้สิ้นหวัง*

พระชุมพล ตันวัฒนเสรี และลุยง วีระนาวิน (2557) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะของพระสงฆ์ในเขตจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 370 รูป ผลการวิจัยพบว่า

พระสงฆ์ในจังหวัดนครปฐมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง พระสงฆ์ในจังหวัดนครปฐมที่มีอายุ อายุพรรษา และสถานที่ตั้งวัดต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะแตกต่างกัน ส่วนพระสงฆ์ในจังหวัดนครปฐมที่มีระดับการศึกษาทางโลก ระดับการศึกษาทางธรรม (แผนกธรรม) และระดับการศึกษาทางธรรม (แผนกบาลี) ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะไม่แตกต่างกัน และยังพบว่าปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะของพระสงฆ์ในจังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการได้รับอิทธิพลจากสื่อ ด้านการรับรู้ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความเชื่อ และด้านโอกาสในการเลือกบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยน้อย

พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต และคณะ (2558) ศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า

ส่วนใหญ่พระสงฆ์ป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหาร รองลงมาเป็นความดันโลหิตสูง ปวดหลัง ปวดเอว ไขมันในเลือดสูง และข้อเสื่อม เมื่อเจ็บป่วย พระสงฆ์ส่วนใหญ่ซื้อยาฉันเอง มีบางส่วนไปรักษาที่คลินิกเอกชนและโรงพยาบาล โดยพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีสิทธิการรักษาพยาบาล คือ หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า แต่ยังมีพระสงฆ์ร้อยละ 31.88 ไม่มีหลักประกันสุขภาพใดๆ มีเพียงเล็กน้อยที่ทำประกันชีวิต พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ พบว่า ส่วนหนึ่งยังขาดองค์ความรู้ในเรื่องสุขภาพองค์รวมในมิติต่างๆ โดยเฉพาะในด้านร่างกาย ซึ่งมีการฉันอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความต้องการด้านสุขภาพของพระสงฆ์จากการประเมินพบว่า ส่วนใหญ่ต้องการให้มีห้องปฐมพยาบาลไว้ที่วัดและมีผู้ปฏิบัติงานดูแลเวลาอาพาธ ต้องการให้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณในการจัดซื้อเวชภัณฑ์ยา และทำกิจกรรมการพัฒนา ต้องการได้รับตรวจสุขภาพประจำปี เวลาอาพาธและพระสงฆ์ที่สูงอายุต้องการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจเยี่ยมและเยี่ยมไข้ที่วัดอย่างต่อเนื่อง และต้องการให้คณะพระสังฆาธิการจัดประชุมเพื่อพัฒนางานระบบสุขภาพพระสงฆ์ต่อเนื่องทุก 3 เดือน การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่าย มีการบูรณาการแนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการพระพุทธศาสนา เข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำสถานการณ์สภาพปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของพระสงฆ์ก่อนการพัฒนา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ได้แนวทางการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขว่า สถานบริการสาธารณสุขซึ่งได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านส่งเสริม ป้องกัน รักษา และการฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน ผลการดำเนินงานมีการจัดระบบบริการสุขภาพในด้านต่างๆ ให้

สอดรับเหมาะสมกับบริบทของพระสงฆ์ ได้แก้ปัญหาในส่วนขาดและความต้องการของพระสงฆ์และหลังจากที่ได้ดำเนินการตามแผนกระบวนการวิจัยแล้วเว้นช่วงเวลา 6 เดือน ได้ทำการประเมินพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนดำเนินงานทุกมิติ

ศราวิณ ผาจันทร์ และเบญจา มุกตพันธุ์ (2558) ศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์ในอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือ พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 184 รูป จาก 40 วัด ของอำเภอเมืองขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 36-59 ปี ร้อยละ 46.2 อุปสมบท 1-5 พรรษา ร้อยละ 53.8 กลุ่มตัวอย่างมีภาวะผอม (BMI < 18.5 กก./ม2) ร้อยละ 11.4 น้ำหนักเกินและอ้วน (BMI ≥ 23 กก./ม2) ร้อยละ 50.0 อ้วนลงพุง (เส้นรอบเอว ≥ 90 ซม.) ร้อยละ 27.2 ส่วนใหญ่บริโภคข้าวเหนียว ปลาน้ำจืด และผักทุกวัน ร้อยละ 73.4, 66.9 และ 88.0 ตามลำดับ อาหารประเภทผัด ทอด บริโภคทุกวันร้อยละ 53.3 ดื่มโอวัลติน ชาและกาแฟทุกวัน ร้อยละ 54.9 ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ได้รับร้อยละ 54.5 และ 81.7 ของปริมาณที่ควรได้รับ จากการวิเคราะห์ถดถอย พหุคูณลอจิสติคพบว่า การบริโภคของหวานมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักเกินและอ้วน ดังนั้นควรจัดโครงการให้คำแนะนำด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสที่ตักบาตรหรือถวายภัตตาหาร

พระธีรเดช ธีรปญฺโญ (ประเสริฐสังข์) และคณะ (2560) ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาโดยภาพรวมพระสงฆ์ส่วนใหญ่ไม่มีความรู้เรื่องโภชนาการ ส่วนใหญ่ฉันตามที่ญาติโยมใส่บาตรหรือประเคนมาให้

มินตรา สาระรักษ์ และคณะ (2560) ศึกษาความชุก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของพระภิกษุสงฆ์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 218 รูป พบว่า

พระสงฆ์จำนวน 32 รูป ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง คิดเป็นร้อยละ 14.7 โดยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 66.6 รองลงมาคือไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 18.8 เบาหวานร้อยละ 12.5 ส่วนใหญ่พระสงฆ์ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี

สนธนา สีฟ้า (2560) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ การรับรู้พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย สภาพปัญหาและอุปสรรคของพฤติกรรมของพระสงฆ์ในจังหวัดปัตตานี โดยมีกลุ่มตัวอย่างของพระภิกษุจำนวน 196 รูป ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติมาก่อน พระภิกษุรับรู้ปัญหาเรื่องการบริโภคในระดับมาก แต่ไม่ได้ปฏิบัติเพราะต้องฉันอาหารตามที่ญาติโยมนำมาถวายให้

เฉลิมพล ตันสกุล และคณะ (2561) ศึกษาวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุสงฆ์กลุ่มตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์จำนวน 57 รูป จาก 4 วัด ในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

ส่วนใหญ่พระภิกษุสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ร้อยละ 80.70 รองลงมาคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 10.50 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องปรับปรุง ร้อยละ 8.80 ส่วนใหญ่ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี จึงส่งผลให้พระภิกษุสงฆ์เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในเวลาเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ใช้วิธีการพึ่งพาตนเอง ร้อยละ 78.95 เวลาเป็นไข้ตัวร้อนด้วยการหายากินเอง ซื้อยาจากร้านขายยาทั่วไป นอนพักผ่อน กินยาพาราเซตามอลฯลฯ รองลงมาคือ พึ่งพาผู้อื่น เช่น ญาติ ลูกศิษย์วัด โยมน้าและโยมแม่ นำไปรักษาที่โรงพยาบาล กรณีที่อาการรุนแรงร้อยละ 10.5

ศนิกานต์ ศรีมณ และคณะ (2561) วิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์และพฤติกรรมการถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ พระสงฆ์ที่จำพรรษาในวัด เขตภาษีเจริญ จำนวน 276 รูป และประชาชนทุกวัยในชุมชนเขตภาษีเจริญ จำนวน 406 คน ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์ในเขตภาษีเจริญ อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ภาวะสุขภาพของพระสงฆ์ การรับรู้ประโยชน์ของอาหารของพระสงฆ์ การรับรู้ความสามารถแห่งตนของพระสงฆ์ และอายุของพระสงฆ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์ในเขตภาษีเจริญ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ พฤติกรรมบริโภคของพระสงฆ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์ในเขตภาษีเจริญ ส่วนผลการวิจัยพฤติกรรมการถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ของประชาชนในเขตภาษีเจริญ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของอาหารที่ถวายแด่พระสงฆ์ของประชาชนอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของอาหารที่ตักบาตรหรือถวายแด่พระสงฆ์ของประชาชน ทัศนคติต่อการทำบุญ ระดับการศึกษาของประชาชน และอายุของประชาชน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ของประชาชนในเขตภาษีเจริญ ผลการวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะให้บุคลากรทางสุขภาพควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารที่ตักบาตรหรือถวายแด่พระสงฆ์ให้แก่ประชาชน และควรส่งเสริมความรู้เรื่องประโยชน์ของอาหารให้แก่พระสงฆ์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค

เตชภณ ทองเติม และจีรนันท์ แก้วมา (2562) ศึกษาความรู้ด้านการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงวัยในจังหวัดศรีสะเกษ ตัวอย่างเป็นพระภิกษุสูงวัย ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 523 รูป ผลการวิจัยพบว่า

พระภิกษุสูงวัยมีความรู้ด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหารพบว่า พระภิกษุสูงวัยมีความรู้ในระดับไม่ดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.02 รองลงมามีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.48 และมีความรู้อยู่ในระดับดี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.50 ตามลำดับ จากผลการศึกษา ควรมีการส่งเสริมองค์ความรู้และการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารสำหรับพระภิกษุสงฆ์สูงวัยที่ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา

ณัจฉรียา คำยัง และคณะ (2563) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ กลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเลย จำนวน 147 รูป พบว่า

พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักอนามัยและมีประโยชน์ต่อร่างกายในระดับปานกลาง โดยพบพฤติกรรมการบริโภคภัตตาหารเช้าจากการบิณฑบาต และอาหารปรุงสุกใหม่จากแม่ครัวบริโภคผัก และผลไม้ตามฤดูกาลในระดับมาก พฤติกรรมการบริโภคภัตตาหารเพล อาหารจำพวกแกง ของหมักดอง เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับต่ำ เรื่องการบริโภคข้าวเหนียว และพบปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องของอายุ พรรษา และระดับการศึกษาสูงสุดทางธรรมของพระสงฆ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ และปัจจัยด้านภาวะสุขภาพในเรื่องการมีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์

พีระพล หมีเอี่ยม (2563) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตอำเภอตาคลีจังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่าง คือ พระภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในเขตอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์จำนวน 228 รูป ผลการศึกษา พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัยว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีนโยบายสุขภาพในการติดตามหรือออกเยี่ยมและกระตุ้นพระภิกษุสงฆ์เกิดการรับรู้เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่พระภิกษุสงฆ์ซึ่งจะเป็นกำลังหลักที่สำคัญในการจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงและยั่งยืนถาวรต่อไป ตลอดจนให้ความรู้แก่อุบาสก อุบาสิกา ในการถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายและเป็นประโยชน์แก่พระภิกษุสงฆ์

เตชภณ ทองเติม และจีรนันท์ แก้วมา (2564) ศึกษาความเชื่อและทัศนคติด้านการถวายอาหารแด่พระสงฆ์ของคนเจนเนอร์เรชัน ‘Z’ : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ นักศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ พบว่า

ร้อยละ 94.8 ถวายอาหารที่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้วชอบรับประทานให้พระสงฆ์

พระบุญเพ็ง ปมุตฺโต (น้ำท่วม) (2564) ศึกษาแนวคิดเรื่องอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดเรื่องการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์อาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลจากการศึกษาพบว่า

อาหารเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมมี 4 ประเภท คือ (1) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว (2) ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ (3) มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญเจตนา และ (4) วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ ส่วนอาหารกับการบรรลุธรรม พบว่า อาหารกับการปฏิบัติกรรมฐาน แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ (1) อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน (2) อาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการบรรลุธรรมมี 2 ประการ คือ 1. การบริโภคตามหลักโภชเนมัตตัญญุตา และ 2. การบริโภคตามหลักสติและสัมปชัญญะ ในส่วนการบริโภคอาหารไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมมี 3 อย่าง คือ 1. การบริโภคเพื่อสนองตัณหา 2. การบริโภคอาหารน้อยเกินไป และ

3. การบริโภคอาหารมากเกินไป จากการวิเคราะห์การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า การบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมต่างเป็นปัจจัยที่อาศัยซึ่งกันและกันในการบำรุงสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ การบริโภคอาหารแต่ละครั้งจำเป็นต้องมีความตั้งใจ และความใส่ใจด้วยการมีสติในการบริโภคที่เป็นปัจจัยสำคัญในการบรรลุธรรมได้

ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม และคณะ (2565) นำเสนอหลักความมั่นคงทางอาหารในโลกในยุคปัจจุบันกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา คือ เรื่องอาหารและหลักมัตตัญญุตา และวิเคราะห์หลักประกันความมั่นคงทางอาหารตามหลักมัตตัญญุตา ผลการศึกษาพบว่า

ความมั่นคงทางอาหาร คือ การเปิดโอกาสให้คนทุกคนสามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ ปลอดภัย และมีโภชนาการ ทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจ ช่วยตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจทางอาหาร และมีสุขภาวะ เสาหลักของความมั่นคงทางอาหาร ประกอบด้วย (1) การมีอาหารเพียงพอ (2) การเข้าถึงอาหาร (3) การใช้ประโยชน์จากอาหาร และ (4) การมีเสถียรสภาพทางอาหาร อนึ่ง อาหารในทางพระพุทธศาสนา คือ เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต มี 4 ประเภท คือ (1) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว (2) ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ (3) มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญเจตนา และ (4) วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ หลักมัตตัญญุตา คือ การรู้จักประมาณ เป็นคำสอนที่สำคัญของการบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เกิดสมดุลยภาพทางร่างกาย มีประโยชน์ในการดำรงชีวิตและเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม ดังนั้น พระพุทธศาสนา จึงเน้นให้บริโภคอย่างรู้จักคุณค่า ยึดหลักความพอเพียง รู้จักประมาณในการบริโภคที่พอเพียง การเข้าถึงแหล่งอาหารนี้ต้องยึดหลักสัมมาชีพ งดเว้นอาชีพที่เป็นมิจฉาชีพ มีหลักธรรมาภิบาล เมื่อมีหลักสัมมาชีพในการดำเนินชีวิต ความเพียงพอก็บังเกิด การใช้ประโยชน์จากอาหารตามหลักมัตตัญญุตา คือ การรู้จักเลือกบริโภคอาหารด้วยปัญญา เน้นการบริโภคที่คุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่เน้นการสนองตอบต่อตัณหา เสถียรภาพทางอาหารตามหลักมัตตัญญุตา คือ หลักเสถียรภาพทางสติปัญญา ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ทางที่พอเหมาะพอดี มีสติเพื่อรู้จักประมาณในการบริโภค

พระสุริยา ฐิตสีโล และคณะ (2565) ศึกษาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในเขตพื้นที่ อำเภอนาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 รูป/คน และพระสงฆ์ในการจำพรรษาในปี 2564 ทั้งหมด จำนวน 64 รูป ผลจากการศึกษาพบว่า

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์โดยรวมทั้ง 4 ด้าน (จิตวิญญาณ สังคม จิตใจ และร่างกาย) อยู่ในระดับมาก (4.36 จาก 5) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์พบว่า ควรมีการอบรมถวายความรู้เกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพให้มีความรู้ดูแลตนเองได้ ขับเคลื่อนโดยโรงพยาบาลในพื้นที่หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล สำนักงานประกันสังคมควรสร้างหลักประกันสุขภาพให้กับพระสงฆ์ โดยการสร้างภาคีเครือข่ายการ

ดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ให้สามารถดูแลตนเองในกรณีเจ็บป่วยได้ สำนักงานพระพุทธศาสนาควรส่งเสริมแนวปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้อง ไม่ผิดต่อหลักธรรมวินัยให้แก่พระสงฆ์ พระสงฆ์ควรมีการแนะนำสอนให้ผู้บวชใหม่พัฒนาและยกระดับสุขภาพจิตใจและอารมณ์ ควรมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพแก่พระสงฆ์แบบองค์รวม บรรจุในแผนงานของสาธารณสุข เพื่อนำมาพัฒนาระบบสุขภาพของพระสงฆ์ให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

สุพัฒน์ ชัยวรรณ (2565) ศึกษาการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ ในพื้นที่จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างอยู่ในเขตการปกครองของนครปฐมแต่ละอำเภอ คือ อำเภอบางเลน อำเภอกำแพงแสน อำเภอเมืองนครปฐม อำเภอนครชัยศรี อำเภอสามพราน อำเภอดอนตูม และอำเภอพุทธมณฑล จำนวน 1,328 คน/รูป ผลการศึกษาการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ ในพื้นที่จังหวัดนครปฐม พบว่า

การดูแลพฤติกรรมสุขภาวะของพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.06 การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะของพระสงฆ์ พบว่า การพัฒนา กาย ศีล จิต ธรรม เป็นการรักษาสุขภาพอย่างหนึ่ง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม, การดูแลกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์สามารถทำได้ถ้าไม่ผิดพระธรรมวินัยแต่ต้องทำตามให้เหมาะสมกับสมณะ ส่วนมากพระจะทำไม่ได้ เพราะพระไม่สามารถปฏิเสธอาหารที่มีผู้มานำถวายต่างๆ เนื่องจากไม่อยากทำผิดพระธรรมวินัย การฉันอาหารแบบมีสติและระวังสำรวมนั้นมีผลสำคัญมาก ทำให้มีสุขภาวะที่ดี รู้จักการฉันที่พอประมาณ การพัฒนาจิต และปัญญาทำให้สุขภาพแข็งแรง

กัญชลี ไวว่อง (2565) ศึกษาบริบทชุมชนและสถานการณ์การดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการ และเพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการในพระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน เลือกกลุ่มเป้าหมายแบบจำเพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มพระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 25 รูป บุคลากรสาธารณสุข จำนวน 10 คน กรรมการชุมชน จำนวน 5 คน และอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 5 คน ผลการศึกษาพบว่า

บริบท และสถานการณ์การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ด้านโภชนาการมีปัจจัยกำหนดสุขภาพหลายปัจจัย ส่งผลให้พระสงฆ์มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ได้แก่ คุณภาพของอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาต ความรู้ ทักษะในการปฏิบัติตนด้านโภชนาการ รวมถึงกิจกรรมทางกายที่ไม่ถูกต้อง ส่วนกระบวนการพัฒนาแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการมุ่งให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และมุ่งเน้นผสานวิธีเพื่อการสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ ได้แก่ (1) การสร้างและพัฒนาสื่อ (2) การใช้รูปแบบต้นแบบด้านสุขภาพผสานการใช้รูปแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (3) การสร้างและพัฒนาแผนการเรียนรู้ด้านโภชนาการ ผลลัพธ์การศึกษาพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านการได้รับความรู้ที่ถูกต้อง มีทักษะในการดูแลตนเองและปฏิบัติตัว มีความมั่นใจจากการปฏิบัติตนจนเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเป็นต้นแบบพระสงฆ์สุขภาพดีและสามารถสื่อสารสุขภาพได้ ข้อค้นพบสำคัญ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีความเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน ส่งผลต่อปัญหาที่เกิดจากปัจจัยซับซ้อนถูกแก้ไขอย่างยั่งยืน ข้อเสนอแนะการดำเนินการ

กระบวนการค้นหาพระสงฆ์รอบรู้ด้านสุขภาพแล้วเสริมพลังเพื่อสร้างพระสงฆ์ต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง โดยมีบุคลากรสาธารณสุขทำบทบาทเป็นพี่เลี้ยง พร้อมกับสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

นพรัตน์ ตรงศูนย์ และสุดาทิพย์ นพพิบูลย์ (2566) ศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชน กลุ่มตัวอย่าง คือ คณะสงฆ์ จำนวน 30 รูป และ เครือข่ายทั้งภายในพื้นที่และภายนอกพื้นที่วัด ในเขตอำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 70 คน ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาของพระสงฆ์ส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหาร รองลงมาคือ ความดันโลหิตสูง ปวดหลัง ปวดเอว ไขมันในเลือด สูงและข้อเสื่อม เมื่อเจ็บป่วยพระสงฆ์ส่วนใหญ่จะซื้อยาฉันเอง พระสงฆ์มีสิทธิรักษาพยาบาล คือ หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ร้อยละ 31.88 ระดับพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านสุขภาพ ได้แก่ ห้องปฐมพยาบาล เวชภัณฑ์ยา และการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ โดยการมีส่วนร่วมของเครือข่าย ประกอบด้วย (1) การส่งเสริมสุขภาพ (2) การป้องกันโรค (3) การรักษาพยาบาล และ 4) การฟื้นฟูสภาพตามหลักการเรียนรู้สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธและวัฒนธรรมอีสาน ภายหลังจาก การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

เปรมกมล ศิริมงคล และคณะ (2567) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร และภาวะโภชนาการของพระสงฆ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบสอบถามพระสงฆ์ จำนวน 310 รูป ผลการศึกษาพบว่า

พระสงฆ์มีพฤติกรรมการฉันภัตตาหารเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย 3.43 ด้านภาวะโภชนาการ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ 64.51 (n=200) และภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 35.49 (n=110) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร พบว่า จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางโลกและระดับการศึกษาทางธรรม (แผนกบาลี) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป และภาวะโภชนาการ พบว่า ข้อมูลทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร และภาวะโภชนาการ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวแทน ของภาวะโภชนาการ พบว่า พฤติกรรมการฉันภัตตาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของพระสงฆ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

นอกจากนี้ สสส. ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พัฒนาโครงการสงฆ์ไทย ไกลโรค และโครงการเณรกล้า โภชนาดี อย่างต่อเนื่อง มุ่งสร้างเสริมพฤติกรรมทางโภชนาการที่ดี ลดความเสี่ยงป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ที่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในพระสงฆ์และสามเณร รวมถึงพัฒนาชุดสื่อความรู้ 2 ชุด ได้แก่

1. ชุดสื่อสงฆ์ไทยไกลโรค 4.0 ช่วยพระสงฆ์ ประเมินการฉันอาหาร น้ำปานะ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

2. ชุดสื่อเณรกล้า โภชนาดี ใช้การสร้างเสริมพัฒนาการด้านโภชนาการ สำหรับสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม และได้ต่อยอดพัฒนาเป็นนวัตกรรม “เว็บแอปพลิเคชัน เณรกล้า โภชนาดี” นำเสนอในรูปแบบ Interactive Web-based program ให้สามเณรใช้บันทึกพฤติกรรมสุขภาพทั้งการฉันและการออกกำลังกาย ล่าสุด ได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติจากการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ Prime Minister’s Award for Health Promotion Innovation 2023 ด้วย

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและพุทธศาสนาในต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารในพระไตรปิฎกค้นหาแล้วไม่พบ ส่วนใหญ่เป็นบทความที่เกี่ยวข้องกับอาหารในพุทธศาสนาในนิกายมหายานที่กินอาหารแบบมังสวิรัติเป็นส่วนใหญ่ เช่น

Aram Son and Honggang Xu (2013) ศึกษา **ความสัมพันธ์ของอาหารในวัดพุทธกับการท่องเที่ยว** ในการศึกษาเชิงสำรวจครั้งนี้เป็นการสำรวจบทบาทของอาหารในวัดพุทธโดยการทำความเข้าใจว่านักท่องเที่ยวชาวตะวันตกรับรู้และประเมินประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ร้านอาหารพุทธใน ประเทศจีน เกาหลี และญี่ปุ่นอย่างไร ผลการวิเคราะห์เนื้อหาบ่งชี้ว่าอาหารในวัดพุทธมีบทบาทต่างๆ ในประสบการณ์การเดินทาง บทบาทหลักที่ระบุในการศึกษานี้คือ วิธีการในการแสวงหาสิ่งแปลกใหม่ วิธีการเพื่อความเพลิดเพลินทางประสาทสัมผัส ประสบการณ์การท่องเที่ยวที่ยอดเยี่ยม สัญลักษณ์แห่งความแท้จริง สัญลักษณ์แห่งศักดิ์ศรี และสื่อกลางในการสำรวจวัฒนธรรม พบว่าคุณค่าหลักของอาหารในวัดพุทธในแต่ละประเทศมีความแตกต่างกันเล็กน้อย ประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ร้านอาหารพุทธของจีนมอบประสบการณ์การเดินทางที่ไม่ซ้ำใครและแปลกใหม่ให้กับนักท่องเที่ยวชาวตะวันตก ในทางกลับกัน บทบาทหลักของอาหารในวัดพุทธของเกาหลี คือ การให้พวกเขาได้ลิ้มรสอาหารเกาหลีดั้งเดิม ‘แท้ๆ’ การศึกษายังพบอีกว่าอาหารในวัดพุทธในฐานะทรัพยากรทางวัฒนธรรมสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีของแหล่งท่องเที่ยวที่เน้นประสบการณ์

Arnold (2000) บทความนี้ทำการสำรวจ **ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท**ในบริบทที่แตกต่างกันเพื่อประเมินมุมมองทางศาสนาที่สอดคล้องกัน ที่สามารถผสานพิธีกรรม ตำนาน หลักคำสอน และความเชื่อพื้นบ้านเข้ากับการรับประทานและการให้อาหาร โดยใช้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเป็นศูนย์กลางของบริบททางศาสนาที่แตกต่างกัน สรุปได้ว่า แม้ว่าโดยทั่วไปแล้วอาหารจะถูกมองว่าเป็นสิ่งจำเป็นทางวัตถุ แต่ก็เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นของจักรวาลวิทยาทางศาสนาด้วยเช่นกัน ดังนั้น การกินจึงเป็นกิจกรรมการแสดงที่ทำให้คำจำกัดความง่ายๆ ของศาสนากลายเป็นอุดมการณ์ซับซ้อนขึ้น เช่นเดียวกับประเพณีพื้นเมืองอื่นๆ การกินและโดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้อาหารถือเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมชีวิตมากกว่าที่จะเป็นกิจกรรมที่เน้นคุณธรรมหรืออุดมการณ์ ดังนั้น กิจกรรมตีความทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการได้มาและการแจกจ่ายอาหารจึงเป็นคุณลักษณะทางวัฒนธรรมที่จำเป็นในการสืบสานชีวิตมนุษย์

Geum-Ju Hong *et al.* (2007) ทำการศึกษา**ปัจจัยที่กำหนดความชอบในอาหารของวัดพุทธในเกาหลี** โดยการแจกแบบสอบถามให้กับคนที่มารับประทานอาหารในวัดจำนวน 354 คน พบว่าร้อยละ 66.9% มีความสนใจในรสชาติของอาหารไม่เข้มข้น ร้อยละ 50.8 เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ร้อยละ 72.9% คิดว่าทำให้ขาดสารอาหาร เพราะเป็นอาหารมังสวิรัติ ความเห็นในเรื่องปัจจัยภายนอกได้แก่ สถานภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อมและข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไม่มีความแตกต่างกันในระหว่าง เพศและครอบครัว แต่ในเรื่องคุณภาพอาหาร ผู้ที่มีรายได้ต่างกัน มีความเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Ajahn Brahmavamso (1990) กล่าวไว้ว่า ตั้งแต่เริ่มมีพุทธศาสนาเมื่อกว่า 2,500 ปีก่อน พระภิกษุและภิกษุณีชาวพุทธต้องพึ่งอาหารบิณฑบาต พวกเขาถูกห้ามและยังคงถูกห้ามไม่ให้ปลูกอาหารเอง เก็บเสบียงไว้เอง หรือทำอาหารกินเอง แต่ทุกเช้าพวกเขาจะทำอาหารประจำวันจากสิ่งที่ได้รับจากผู้นับถือศาสนาพุทธ ไม่ว่าจะเป็นอาหารรสจัดหรือหยาบ อร่อยหรือรสชาติแย่ ก็ควรยอมรับด้วยความกตัญญูและรับประทานอาหารนั้น โดยให้ถือว่าเป็นยา พระพุทธเจ้าทรงวางกฎไว้หลายข้อ ห้ามพระภิกษุขออาหารที่ตนชอบ ดังนั้นพวกเขาจึงได้รับอาหารประเภทเดียวกับที่คนทั่วไปกิน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อสัตว์ พระอาจารย์พรหมวังโสเคยมาปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอาหารที่ชาวบ้านนำมาถวายส่วนใหญ่เป็นอ่อมกบ อ่อมปลาหรือแมลงชนิดต่างๆ แม้ว่าท่านจะไม่คุ้นเคยก็จำเป็นต้องฉัน โดยถือว่าเป็นยาบำรุงร่างกาย ครั้งหนึ่งในช่วงคริสต์มาส มีชาวต่างชาติท่านหนึ่งมาเสนอว่าจะฆ่าไก่งวงที่เขาเลี้ยงไว้มาถวายเป็นอาหารให้กับท่าน ท่านจึงได้ยกข้อความในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ท่านกินปลาและเนื้อสัตว์ที่บริสุทธิ์ 3 ประการ คือ เนื้อสัตว์ที่ภิกษุไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน หรือสงสัยว่าเขาฆ่าให้ภิกษุ แต่ท่านไม่ควรกินเนื้อสัตว์ที่ฆ่าให้ภิกษุโดยเจตนา”

Steele and Kaza (2000) ศึกษา**การปฏิบัติและทัศนคติเกี่ยวกับอาหารของชาวพุทธในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมตะวันตกร่วมสมัย** งานวิจัยนี้สำรวจคำถามหลักสามข้อ ได้แก่ (1) ชาวพุทธตะวันตกร่วมสมัยมีแนวทางการกินและทัศนคติต่ออาหารแบบใด (2) ชาวพุทธตะวันตกร่วมสมัยมีอาหารหรือพฤติกรรมการกินที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าหรือไม่ (3) ความเชื่อหรือหลักการทางพุทธศาสนาสนับสนุนทางเลือกอาหารของชาวพุทธตะวันตกร่วมสมัยหรือไม่ จากการศึกษาพบว่า ชาวพุทธตะวันตกร่วมสมัยคิดว่าแนวปฏิบัติตามศาสนาพุทธมีผลกระทบต่อการกินและทัศนคติต่ออาหาร ร้อยละ 71 ชาวพุทธตะวันตกร่วมสมัยมีอาหารหรือพฤติกรรมการกินที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 88 และมีความเชื่อหรือหลักการทางพุทธศาสนาสนับสนุนทางเลือกอาหารของชาวพุทธตะวันตกร่วมสมัย แต่ในข้อนี้ต้องการให้มีการทำคู่มือ เพื่อการปฏิบัติต่อไป

บทที่ 3
ความหมายของอาหาร
ในพระไตรปิฎก

3.1 ความหมายของอาหาร
3.2 ของฉันและของขบเคี้ยว
3.3 ไม้ชำระฟัน
3.4 การฉันมื้อเดียว

3.1 ความหมายของอาหาร

"เพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร 4 อย่างนี้ มีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นเหตุเกิด มีอะไรเป็นกำเนิด มีอะไรเป็นแดนเกิด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 16 หน้า 17) อาหาร 4 อย่างนี้ มีตัณหาเป็นเหตุ มีตัณหาเป็นเหตุเกิด มีตัณหาเป็นกำเนิด มีตัณหาเป็นแดนเกิด" (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 16 หน้า 18) อธิบายได้ว่า

การดำรงชีวิตต้องการอาหารมาดับความหิว 4 แบบหรือที่เรียกว่าอาหาร 4 ได้แก่

(1) กวฬิงการาหาร (อาหาร คือ คำข้าว) ทั้งหยาบและละเอียด หมายถึง อาหารที่เราบริโภคทุกมื้อทุกวันนั้นเองเป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงร่างกายไว้

(2) ผัสสาหาร (อาหาร คือ ผัสสะ) ผัสสะในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สัมผัส เจตสิกที่กระทบอารมณ์การถูกต้องที่ให้เกิดความรู้สึก ผัสสะ เป็น ความประจวบกันแห่งสามสิ่งคือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ

(3) มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือ มโนสัญเจตนา) มโนสัญเจตนา หรืออาหาร คือ ความนึกคิดทางใจ เป็นเหตุให้ทำ พูดคิดเป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงกรรม

(4) วิญญาณาหาร (อาหาร คือ วิญญาณ) วิญญาณหรือวิญญาณเป็นอาหาร เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป

อาหารทั้ง 4 ประการนี้ คือ กฎแห่งโภชนาการที่ควบคุมชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ถึงอาหาร 4 ประเภท คือ *อาหารที่กินได้ ประสาทสัมผัส เจตนา และจิตสำนึก* โดยมีความหิวเป็นปัจจัยเบื้องหลังของกระบวนที่ทำให้ต้องหาอาหารให้กับร่างกายอย่างไม่หยุดยั้ง ร่างกายตั้งแต่เกิดจนตายโหยหาอาหารทางวัตถุอย่างไม่หยุดยั้ง ส่วนจิตใจก็โหยหาอาหารประเภทของตัวเองอย่างกระหาย โหยหาประสาทสัมผัสใหม่ๆ และโหยหาจักรวาลแห่งความคิดที่ขยายออกไปเรื่อยๆ โดย ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ แต่กวฬิงการาหาร เป็นสิ่งเดียวที่ไม่อาจควบคุมได้ ต้องมีการเติมอาหารให้กับร่างกาย เพื่อให้มีพลังในการรักษาสุขภาพ สำหรับปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การกินอาหารต้องกินพอประมาณ ไม่กินจนแก้มตุ่ย ในขณะที่กินก็ต้องมีสติ ไม่หลงระเริงไปกับรสชาติของอาหาร

3.2 ของฉันและของขบเคี้ยว

ในการศึกษาครั้งนี้จะเน้นถึงอาหารที่ต้องกินเพื่อให้ได้พลังงานมาบำรุงร่างกาย ซึ่งในพระไตรปิฎกได้ให้นิยาม คำว่า **"อาหาร"** หมายถึง **ของที่ฉันได้ ยกเว้นน้ำและไม้ชำระฟัน** (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 416)

นอกจากนี้ ยังมีการขยายความของคำว่าอาหาร คือ ***"ของเคี้ยว"*** *ยกเว้นโภชนะ 5 น้ำและไม้ชำระฟัน นอกนั้นได้ชื่อว่า ของเคี้ยวหรืออาหาร* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 3 หน้า 46) และคำว่า **ของขบเคี้ยว** ได้แก่ ของขบเคี้ยวทำด้วยแป้ง ของขบเคี้ยวทำเป็นขนม ของขบเคี้ยวทำด้วยหัว (ราก) ของขบเคี้ยวทำด้วยเปลือกไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยใบไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยดอกไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยผลไม้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 29 หน้า 444) ดังนั้นของขบเคี้ยวคืออะไรก็ตามที่ฉันหรือคนรับประทานได้ โดยมีผลทำให้ร่างกายคงอยู่ได้ ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

นิยามของอาหารนี้มีความสำคัญต่อการปฏิบัติของพระสงฆ์ เนื่องจากข้อปฏิบัติที่สำคัญของพระสงฆ์ที่ไม่สามารถฉันของที่ขบเคี้ยวได้หลังเที่ยงไปแล้ว ยกเว้นน้ำ หรือที่คนไทยทั่วไปเรียกว่า "น้ำปานะ" หรือ "อัชบาน อัฐบาน อัฏฐบาน"(ดูรายละเอียดในหัวข้อน้ำ) นอกจากน้ำ

3.3 ไม้ชำระฟัน

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงกำหนดให้พระสงฆ์ใช้ไม้ชำระฟัน สันนิษฐานว่าในสมัยพุทธกาลปัญหาสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งคือปัญหาสุขภาพในช่องปาก ในขณะนั้น ยังไม่มีการผลิตแปรงสีฟันและยาสีฟันมาใช้ในชีวิตประจำวัน การนำเอาไม้จากธรรมชาติมาใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากจึงเป็นภูมิปัญญาของชุมชนในอดีต

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 7 หน้า 69 พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย การไม่เคี้ยวไม้ชำระฟันมีโทษ 5 ประการนี้ คือ

1. ตาฝ้าฟาง

2. ปากมีกลิ่นเหม็น

3. ประสาทลิ้นรับรสได้ไม่ดี

4. น้ำดีและเสมหะหุ้มห่ออาหาร

5. เบื่ออาหาร

ภิกษุทั้งหลาย การไม่เคี้ยวไม้ชำระฟันมีโทษ 5 ประการนี้แล”

และยังกล่าวอีกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย การเคี้ยวไม้ชำระฟันมีประโยชน์ 5 ประการ คือ

1. ตาสว่าง

2. ปากไม่มีกลิ่นเหม็น

3. ประสาทลิ้นรับรสได้ดี

4. น้ำดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร

5. เจริญอาหาร

จากการศึกษาเอกสารต่างๆ พบว่าไม้ที่ใช้ในการชำระฟัน หรือถูฟันมี 4 ชนิด คือ

***Salvadora persica* L.** มีชื่อสามัญว่า toothbrush tree, mustard tree หรือ mustard bush พบมากในแอฟริกา อินเดีย ปากีสถาน และศรีลังกา ไม่มีรายงานว่าพบในประเทศไทย ในสังคมมุสลิมนิยมใช้เป็นไม้ทำความสะอาดฟัน ประวัติการใช้ไม้ชนิดนี้เป็นไม้ถูฟันมาตั้งแต่ยุคบาบีโลน (Babylonians) หรือประมาณ 7,000 ปีมาแล้ว ใบสดใช้กินเป็นผักสลัด และใช้เป็นสมุนไพรสำหรับแก้ไอ หอบหืด โรคลักปิดลักเปิด ไขข้ออักเสบ ริดสีดวงทวาร ไม้ชนิดนี้ทางองค์การอนามัยโลกสนับสนุนให้มีการใช้ในการทำความสะอาดฟัน เพราะมีงานวิจัยสนับสนุนว่ามีสารช่วยรักษาฟัน

สะเดา มีชื่อสามัญว่า Neem, Nimtree หรือ Indian Lilac มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Azadirachta indica* A.Juss., 1830 มีงานวิจัยสนับสนุนว่าการเคี้ยวกิ่งสะเดาทำให้การสะสมแบคทีเรีย (Dental plaque) และเหงือกอักเสบ (Gingivitis) ลดลง ตามสถานที่ทั่วไปจึงเห็นกลุ่มวัยรุ่นเดินเคี้ยวกิ่งสะเดาทั่วไปตามตลาด พบเห็นมากในประเทศอินเดีย คนอินเดียยังใช้กิ่งสะเดาถูฟันมาจนถึงปัจจุบัน สามารถหาซื้อได้ตามตลาดทั่วไป

***Vachellia nilotica* (L.) P.J.H.Hurter & Mabb** มีลักษณะคล้ายต้นกระถินหอมหรือดอกคำใต้ พบในอินเดียและแอฟริกาตะวันออกเฉียงใต้ ไม่มีรายงานว่าพบในประเทศไทย

***Gouania lupuloides* (L.) Urb.** มีชื่อสามัญว่า chewstick หรือ whiteroot พบในอเมริกากลางและหมู่เกาะแคริบเบียน อยู่ในกลุ่มน้ำดับไฟ เป็นไม้เครือ ไม่มีรายงานว่าพบในประเทศไทย นิยมใช้มากที่จาไมกา โดยนำกิ่งมาลอกเปลือกออก เคี้ยวส่วนปลายของกิ่ง มีรสขมเล็กน้อย ในปัจจุบันมีการพัฒนาเป็นยาสีฟันจำหน่ายตามท้องตลาด

ในประเทศอินเดียนอกจากจะใช้กิ่งสะเดาเป็นไม้ชำระฟันแล้ว ยังมีการใช้ไม้ชนิดอื่นๆ ในการถูฟัน เช่น ประดู่แขก มีชื่อสามัญว่า Indian Dalbergia, Indian rosewood หรือ Sissoo วิทยาศาสตร์ว่า *Dalbergia sissoo* Roxb. ex DC. ประดู่แขกเป็นไม้นำเข้ามาปลูกในประเทศไทย บางท้องถิ่นเรียกว่า ประดู่ลาย เพราะมีเนื้อไม้ที่มีลวดลายสวยงาม เป็นไม้ที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจของอินเดีย ใช้สำหรับการก่อสร้าง ในประเทศปากีสถาน แอฟริกา และประเทศตะวันออกกลางมีรายงานว่าใช้เป็นไม้ถูฟันและใช้ทำความสะอาดลิ้น การแพทย์ในอินเดีย ที่เรียกว่า การแพทย์สิทธา (Siddha medicine) ใช้เป็นสมุนไพรรักษาความผิดปกติของผิวหนังและกระเพาะอาหาร มีรายงานว่าประชาชนในชนบทของอินเดียร้อยละ 80 ใช้ไม้ประดู่อินเดียในการถูฟัน ในตลาดตามชนบทมีไม้ชนิดนี้วางขายทั่วไป สารสกัดจากเนื้อไม้ชนิดนี้ใช้เป็นยาฆ่าหอยคัน (*Biomphalaria pfeifferi*) ซึ่งเป็นหอยที่พบมากตามบึงต่างๆ ของประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทยพบว่า มีการใช้ไม้ชำระฟันจากต้นไม้ 2 ชนิด คือ ข่อย (*Streblus asper* Lour.) และคนทา (*Harrisonia perforate* (Blanco) Merr.)

ข่อย มีชื่อสามัญในภาษาอังกฤษว่า Siamese rough bush หรือ Tooth brush tree มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Streblus asper* Lour. มีรายงานการใช้เพื่อสีฟันมาในอดีต โดยนำเอากิ่งข่อยมาทุบให้ปลายแตกเป็นฝอย เพื่อใช้ในการถูฟัน ปัจจุบันในประเทศไทยเลิกใช้กันไปแล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความไม่สะดวกและมีวัสดุนำสมัยเข้ามาทดแทน แต่ในบางรัฐของอินเดีย เช่น บังกาลอร์ ยังมีการใช้เป็นไม้สีฟันอยู่ถึงปัจจุบัน ข่อยมีการนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันที่หลากหลาย เช่น เปลือกเมื่อนำมาต้มกับเกลือจะได้เป็นยาอมช่วยแก้รำมะนาดได้ นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยแก้ริดสีดวงที่จมูก ด้วยการใช้เปลือกต้นนำมาม้วนทำเป็นยาสูบ เมล็ดช่วยฆ่าเชื้อในช่องปากและทางเดินอาหารได้ ด้วยการใช้เมล็ดรับประทานและต้มน้ำอมบ้วนปาก ใบข่อยสดๆ นำมาปิ้งไฟชงกับน้ำดื่ม ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ ได้ การใช้ประโยชน์อย่างอื่น เช่น ทำเป็นไม้ดัด ใช้ทำกระดาษที่เรียกว่า “สมุดข่อย” เป็นต้น

ไม้ชำระฟันชนิดที่ 2 ที่พบในประเทศไทย คือ **คนทา** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Harrisonia perforata* (Blanco) Merr. พืชชนิดนี้มีการกระจายเฉพาะในเขตจีนตอนใต้ พม่าและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จากการสืบค้นไม่พบว่ามีประเทศใดใช้เป็นไม้ถูฟัน แต่จากการสำรวจภาคสนามพบว่าพระสายธรรมยุตในภาคอีสาน ส่วนใหญ่ใช้กิ่งคนทาเป็นไม้ถูฟันและเป็นไม้จิ้มฟัน ในพิพิธภัณฑ์พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร มีการอธิบายวิธีการทำไม้ชำระฟันจากกิ่งคนทาด้วย (ภาพ 3.1) การใช้กิ่งคนทาเป็นไม้ชำระฟันในหมู่พระสงฆ์สายธรรมยุต ยังพบเห็นได้จนถึงปัจจุบันนี้ การศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า ไม้คนทามีสารออกฤทธิ์ในการฆ่าแบคทีเรียได้ ในประเทศอื่นๆ มีรายงานว่ามีการนำเอากิ่งอ่อนหรือเปลือกรากมาใช้ในการรักษาอาการท้องเสียและอหิวาตกโรค ใบนำมาย่างแล้วเผาให้เป็นเถ้ามาผสมกับน้ำมันหรือนำใบสดมาขยี้ให้แหลกทาบริเวณผิวหนังที่มีอาการคัน คนอีสานใช้กิ่งคนทาเป็นแกนในการทำวัสดุมุงหลังคา เพราะเป็นไม้ที่ทนต่อการกัดกินของมอด ผลนำไปเผาไฟบีบเอาน้ำใส่แผลรักษาอาการน้ำกัดเท้าหรือที่เรียกเป็นภาษาถิ่นว่า “หอกินตีน” เนื่องจากคนทาไม่มีการกระจายในประเทศอินเดีย ดังนั้นไม้ชำระฟันที่ปรากฏในพระไตรปิฎกจึงไม่น่าจะหมายถึงไม้ชนิดนี้

ภาพ 3.1
ภาพแสดงการทำไม้ชำระฟันในพิพิธภัณฑ์พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร (ด้านบน) และลักษณะของไม้ชำระฟันที่ยังมีการใช้อยู่ในหมู่พระสงฆ์สายธรรมยุตจนถึงปัจจุบัน

การใช้ไม้ชำระฟันยังมีข้อกำหนด ดังนี้

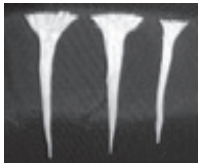
(1) ในขณะเคี้ยวต้องไม่คิดว่าไม้ชำระฟันเป็นอาหาร เพราะไม้ชำระฟันที่นิยมใช้ในอินเดีย คือ ไม้สะเดา (*Azadirachta indica* A.Juss.) ที่ใช้เป็นอาหารได้ ในขณะที่ในประเทศไทยไม้ชำระฟันที่พระสงฆ์ยังใช้มาจนถึงปัจจุบันคือ ไม้คนทา (*Harrisonia perforata* (Blanco) Merr.) ภาพ 3.2

(2) *ไม้ชำระฟัน ได้แก่ ไม้ชำระฟันที่ตัดแล้วหรือยังมิได้ตัด ภิกษุมีไถยจิต จับต้องไม้ชำระฟัน มีราคา ๕ มาสก* (เท่ากับ 1 บาท) *หรือเกินกว่า ๕ มาสก ต้องอาบัติทุกกฎ ทำให้ไหว ต้องอาบัติถุลลัจจัย ทำให้เคลื่อนที่ ต้องอาบัติปาราชิก* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1 หน้า 89)

(3) พระพุทธเจ้าตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ชำระฟันยาว ๘ นิ้ว เป็นอย่างมาก และภิกษุไม่พึงใช้ไม้ชำระฟันนั้นตี สามเณร รูปใดตี ต้องอาบัติทุกกฎ”* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 7 หน้า 70)

(4) *“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงเคี้ยวไม้ชำระฟันสั้นเกินไป รูปใดเคี้ยว ต้องอาบัติทุกกฎ ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ชำระฟันสั้น ๔ องคุลี เป็นอย่างต่ำ”* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช-วิทยาลัย เล่มที่ 7 หน้า 70)

(ก)


(ข)

(ค)

ภาพ 3.2
(ก) ไม้ชำระฟันที่ทำจากไม้สะเดา
(ข) ไม้ชำระฟันที่ทำจากไม้คนทา
(ค) ไม้ชำระฟันของหลวงปู่มั่น

3.4 การฉันมื้อเดียว

ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า *“พระสงฆ์ได้รับอนุญาตให้ฉันอาหารมื้อเดียว ภิกษุฉันภัตตาหารในที่พักแรม ได้มื้อเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์ สิกขาบทนี้พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติไว้แก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้เรื่องพระฉัพพัคคีย์”* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า : 366)

คำว่า **ฉันอาหารมื้อเดียว** หมายถึง การฉันอาหารในเวลาเช้า คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร 10 ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ประสงค์ว่า ฉันอาหารมื้อเดียว (เชิงอรรถ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 12 หน้า 236)

เนื่องจากพระวินัยกำหนดให้ฉันอาหารมื้อเดียวก่อนเที่ยง ดังนั้น สิ่งที่เรียกว่าของขบเคี้ยวหรืออาหารหยาบจะไม่สามารถผ่านล่วงพ้นลำคอลงสู่กระเพาะได้ แม้จะเป็นอาหารที่ติดตามซอกฟัน แล้วมาพบเอาหลังเที่ยงก็ต้องคายออกมา ไม่สามารถกลืนเข้าไปได้ หรืออาหารที่สำรอกหรืออาเจียนออกมาหลังเที่ยงก็ไม่สามารถกลืนเข้าไปได้ ดังนั้น การถวายน้ำปานะต้องปรุงให้แน่ใจจริงๆ ว่า ไม่มีชิ้นส่วนของผลไม้หรือวัตถุดิบที่นำมาเตรียมเป็นน้ำปานะปะปนเข้าไป

ในขณะที่ฉัน ต้องมีสติรู้ทันตลอดเวลา ไม่หลงระเริงไปกับรสชาติของอาหาร พระสงฆ์ในสายวัดป่าส่วนใหญ่มีการฉันอาหารเพียงมื้อเดียว เรียกว่า “ฉันเอกา” และมีการฉันแบบ “สำรวม” คือ นำอาหารคาวหวานทุกอย่างที่ได้รับประเคนมาใส่รวมกันในบาตร แล้วฉันจนพออิ่ม มีคำแนะนำว่า ฉันพออิ่มเพื่อเอาเรี่ยวแรงมาทำความดี ศึกษาค้นคว้าพระธรรมวินัยและขณะฉันเราก็ต้องรู้จักประมาณอีกด้วย เป็นต้นว่า เวลาฉันอีก 4-5 คำ จะอิ่มแล้วหยุด เพราะเมื่อเรารู้สึกว่า 4-5 คำ จะอิ่ม ความจริง

อิ่มแล้ว อาหารที่ฉันเข้าไปจะพอเลี้ยงร่างกาย ไม่ง่วงเหงา ซึมเซา ความรู้สึกทางเพศไม่กำเริบ แต่ว่าถ้ากินจนกระทั่งอิ่ม อิ่มแล้วแถมไปอีก 4-5 คำ ส่วนเกินนั้นทำให้โงกเงกง่วง ฟังเทศน์ก็ไม่รู้เรื่อง

คำว่า **"ฉัน"** ที่ใช้สำหรับพระภิกษุ สามเณร มีความหมายว่าเป็นการกินอย่างพิจารณานั่นเอง กินด้วยความรู้ตัว แสวงหาก็แสวงหามาโดยชอบ ถึงคราวจะกินก็กินด้วย **"สติ"**

หลายท่านมีคำถามว่าทำไมพระสงฆ์จึงต้องฉันมื้อเดียว ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 12 หน้า : 236 ได้มีข้อความกล่าวไว้ว่า

"ณ ที่นี้ว่า เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก"

แสดงให้เห็นว่าการฉันน้อย ทำให้ไม่ป่วย ดังตัวอย่าง พระเจ้าปเสนทิโกศล ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย เล่ม 15 หน้า 145-146

พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า

"มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง
เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน"

อาหารไม่ได้เป็นเพียงอาหารเท่านั้น แต่ยังถือเป็นเครื่องมือในการเชื่อมโยงระหว่างพระสงฆ์กับชุมชนท้องถิ่นอีกด้วย ทุกๆ เช้า พระสงฆ์จะเดินไปตามถนนเพื่อรับอาหาร หรือที่เรียกว่า "บิณฑบาต" ที่ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นฆราวาสบริจาค กิจวัตรนี้เรียกว่า "ตักบาตร" หลังจากนั้น

พระสงฆ์จะกลับไปที่วัดเพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน ในชีวิตสงฆ์นั้นไม่อนุญาตให้สะสมอาหาร และการรับประทานอาหารถือเป็นการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้พระสงฆ์ทุกองค์ได้รับประโยชน์จากอาหารที่รวบรวมได้ในวันนั้น และได้ไตร่ตรองถึงมื้ออาหาร

บทที่ 4
ประเภทของอาหาร
ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

4.1 การแบ่งกลุ่มอาหาร
4.2 ประเภทอาหาร: ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ เนื้อสัตว์ นม และผลิตภัณฑ์จากนม
4.3 อาหารเพื่อสุขภาพที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
(1) ข้าวต้ม
(2) ยาและยาบำรุงกำลัง
(3) นมและผลิตภัณฑ์จากนมประเภทของอาหาร

4.1 การแบ่งกลุ่มอาหาร

พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ไม่มีการแบ่งหมวดหมู่ของอาหารอย่างชัดเจน พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 29 หน้า 444 ปรากฏหมวดที่ว่าด้วย **ข้าว น้ำ และของขบเคี้ยว** โดยให้คำนิยามไว้ดังนี้

ข้าว หมายถึง ข้าวสุก ขนมกุมมาส (ขนมสด) ข้าวผง (สัตตุ)

ของขบเคี้ยว ได้แก่ ของขบเคี้ยวทำด้วยแป้ง ของขบเคี้ยวทำเป็นขนม ของขบเคี้ยวทำด้วยหัว (ราก) ของขบเคี้ยวทำด้วยเปลือกไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยใบไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยดอกไม้ ของขบเคี้ยวทำด้วยผลไม้

ของฉัน ได้แก่ โภชนะ 5 คือ ข้าวสุก ขนมสดหรือขนมกุมมาส ข้าวตูหรือมธุบิณฑิกะ (มี 2 แบบ ข้าวตูผง (มันถะ) และข้าวตูก้อน (มธุบิณฑิกะ) โดยเอาข้าวตูผงมาผสมน้ำผึ้ง ปั้นให้เป็นก้อน) ปลา เนื้อ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 360)

Jyotir Mitra (1985) ได้แบ่งกลุ่มอาหารในพุทธศาสนาไว้ เป็น 4 กลุ่ม คือ

(1) อาหารอ่อนหรืออาหารเหลว (Soft food; bhojaniya or bhojja)

(2) อาหารแข็ง หรืออาหารที่กินเป็นคำได้ (Solid food; khadaniya or khaja)

(3) อาหารที่มีลักษณะเป็นเมือกหรืออาหารที่บริโภคโดยการเลีย (Relishable or lickable articles or mucilaginous food; leyya)

(4) เครื่องดื่ม (Beverages; peyya)

พระธนิสสโรภิกขุ Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff; 2013) แบ่งอาหารออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

(1) อาหารหลัก (staple foods)

(2) อาหารรอง (non-staple foods)

(3) เครื่องดื่ม (juice drinks)

4.2 ประเภทอาหาร: ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ เนื้อสัตว์ นม และผลิตภัณฑ์จากนม

ในที่นี้นำเสนอข้อมูลจากเอกสาร 3 แหล่ง คือ

(1) พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย

(2) เอกสารที่ Jyotir Mitra (1985) ได้ถอดความมาเป็นภาษาอังกฤษจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี และ

(3) เอกสาร The Buddhist Monastic Code I The Pāṭimokkha Rules: Chapter Four โดย พระธนิสโรภิกขุ Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff; 2013) โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย

ได้กล่าวถึง อาหารที่เป็นของฉันของพระภิกษุ มี 2 อย่าง คือ **อาหารหยาบและอาหารละเอียด** โดยกล่าวถึงกลุ่มของอาหาร ดังนี้

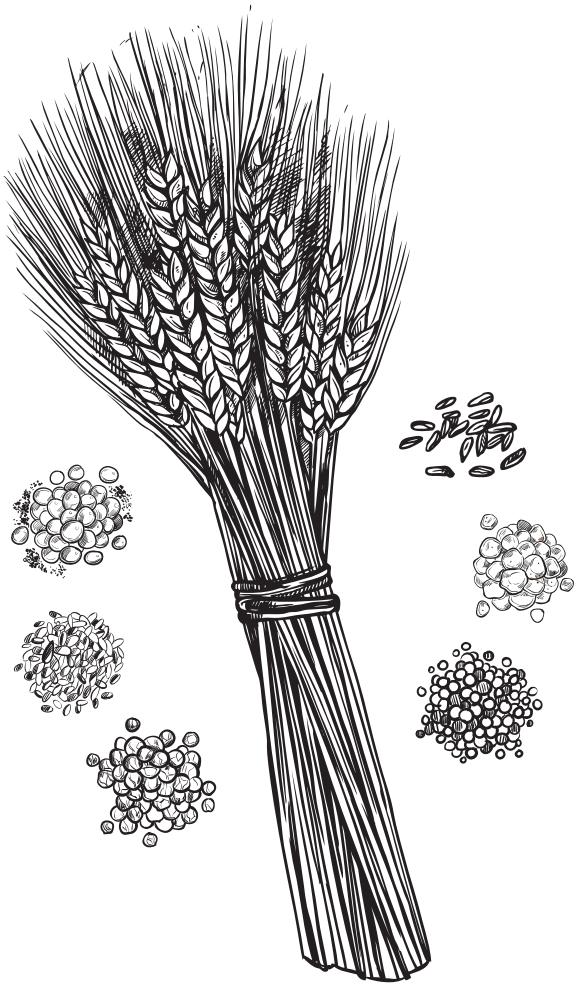
บุพพัณชาติ ได้แก่ ธัญชาติ 7 อย่าง คือ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า หญ้ากับแก้ ข้าวละมาน ลูกเดือย ข้าวเหนียวและข้าวฟ่าง

ธัญญาหารดิบ ในที่นี้หมายถึงธัญชาติ 7 ชนิด คือ (1) ข้าวสาลี (2) ข้าวเปลือก (3) ข้าวเหนียว (4) ข้าวละมาน (5) ข้าวฟ่าง (6) ลูกเดือย (7) หญ้ากับแก้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 12 หน้า 324)

อปรัณชาติ ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา พืชผักที่กินหลังอาหาร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 311) ในเล่ม 10 หน้า 306 กล่าวถึง ธัญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 13 หน้า 348 กล่าวถึงประเภทของอาหาร ประกอบด้วย ข้าวนึ่ง ข้าวต้ม ข้าวสวย น้ำข้าว ข้าวตัง ข้าวบัณฑุมุทิกสาลี ต้มแกง แกงอ่อม ข้าวปายาส สาลปุปผกกะ (ของเคี้ยวที่ทำด้วยแป้งข้าวสาลีปรุงด้วยของอร่อย 4 ชนิด คือ เนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 22 หน้า 69) เนื้อสุกรอย่างดี (หมายถึง เนื้อสุกรที่มีอายุ 1 ปี ที่ปรุงให้สุกด้วยเครื่องปรุง มีเมล็ดยี่หร่า เป็นต้น ผสมกับพุทรารสอร่อย) นาลิยสากะ (หมายถึง ของเคี้ยวที่ใช้ผักประมาณ 1 ทะนาน ขยำกับแป้งข้าวสาลีแล้วเคี่ยวในเนยใสที่ผสมเมล็ดยี่หร่า เป็นต้น ผสมกับของอร่อย 4 ชนิด (เนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) อบให้สุก **พระไตรปิฎก เล่ม 22 หน้า 70** กล่าวถึง อาหาร ข้าวมธุปายาส ข้าวยาคู ข้าวลืบ ข้าวตอก

สรุปได้ว่า อาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย กล่าวถึงอาหารที่พระภิกษุฉันมี 26 ชนิด ในตาราง 4.1



ตาราง 4.1 ชนิดของอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย จำนวน 26 ชนิด

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ชื่อในภาษาบาลี (1)/สันสกฤต (2) /ชื่อวิทยาศาสตร์ (3)	ที่มาของการอธิบายชื่อ
1	แกงอ่อม	1. ชื่อแกงชนิดหนึ่ง คล้ายแกงคั่ว แต่ใส่มะระ มักใช้แกงกับปลาดุก (ไทยกลาง) 2. อาหารอีสานประเภทหนึ่งใช้น้ำน้อย เครื่องปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ คือผักชีลาว แมงลักและต้นหอม เนื้อสัตว์ที่ใช้ได้แก่ ไก่บ้าน ปลาดุก เนื้อวัว กบ หอยขม ซึ่งจะใส่ในปริมาณที่ไม่มากนัก	1. https://dict.longdo.com/search 2. https://th.wikipedia.org/wiki
2	ขนมสด หรือ ขนมกุมมาส	ขนมที่เก็บไว้นานเกินไปจะบูด เช่น ขนมด้วง ขนมครก ขนมถ้วย ขนมตาล เป็นต้น พระพุทธเจ้า หลังจากเลิกบำเพ็ญทุกรกิริยาก็เสวยข้าวสุกและกุมมาส	พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์
3	ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวสุก ข้าวเปลือก ข้าวนึ่ง ข้าวต้ม ข้าวสวย น้ำข้าว ข้าวตัง ข้าวตอก	शालि (ศาลิ) (2) *Oryza sativa* L. (3)	https://th.wiktionary.org/wiki

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ชื่อในภาษาบาลี (1)/สันสกฤต (2) /ชื่อวิทยาศาสตร์ (3)	ที่มาของการอธิบายชื่อ
4	ข้าวตูหรือมธุปิณฑิกะ	มี 2 แบบ ข้าวตูผง (มันถะ) และข้าวตูก้อน (มธุปิณฑิกะ) โดยเอาข้าวตูผงมาผสมน้ำผึ้ง ปั้นให้เป็นก้อน	https://www.trueplookpanya. com/blogdiary/2709
5	ข้าวบัณฑุมุทิกสาลี	ข้าวสาลีแดงที่กระทำให้อ่อนนุ่มแห้งแล้ว	พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 13 หน้า : 348 ท่านสหัส บรรจงเมือง
6	ข้าวปายาส ข้าวมธุปายาส ข้าวยาคู	ข้าวชนิดหนึ่งที่หุงเจือด้วยน้ำหรือน้ำนมและน้ำตาล เป็นอาหารของหลายชนชาติ ซึ่งบางชาติเป็นอาหารหลัก บางชาติเป็นอาหารว่าง	https://th.wikipedia.org/wiki
7	ข้าวฟ่าง	*Sorghum bicolor* (L.) Moench (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
8	ข้าวละมาน	*Oryza minuta* J.Presl (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
9	ข้าวลีบ	เมล็ดข้าวที่ไม่เจริญเติบโตตามธรรมดาที่ควรจะเป็น มีลักษณะแฟบ แบน	พระไตรปิฎก เล่ม 22 หน้า 70 ประกาศสำนักงานมาตรฐานสินค้า
10	ข้าวสาลี	*Triticum aestivum* L. (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
11	งา	*Sesamum indicum* L. (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
12	ต้มแกง	น่าจะหมายถึงการนำผักมาต้มกับเนื้อสัตว์	ผู้วิจัย
13	ถั่วเขียว	*Vigna radiata* (L.) R.Wilczek (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
14	ถั่วราชมาส	*Phaseolus lunatus* L. (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
15	ถั่วเหลือง	*Glycine max* (L.) Merr. (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ชื่อในภาษาบาลี (1)/สันสกฤต (2) /ชื่อวิทยาศาสตร์ (3)	ที่มาของการอธิบายชื่อ
16	นาลิยสากะ	หมายถึง ของเคี้ยวที่ใช้ผักประมาณ 1 ทะนาน ขยำกับแป้งข้าวสาลีแล้วเคี่ยวในเนยใสที่ผสมเมล็ดยี่หร่าเป็นต้น ผสมกับของอร่อย 4 ชนิด (เนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) อบให้สุก	พระไตรปิฎก เล่ม 22 หน้า 70
17	น้ำผึ้ง	ผลิตผลจากผึ้งในกลุ่ม Apis spp.	https://th.wikipedia.org/wiki
18	น้ำมัน	1.น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดงา น้ำมันจากเมล็ดผักกาด น้ำมันจากผลมะซาง น้ำมันจากเมล็ดละหุ่ง น้ำมันจากเปลวสัตว์ 2.เราอนุญาตน้ำมันเปลวเป็นเภสัช คือ น้ำมันเปลวหมี น้ำมันเปลวปลา น้ำมันเปลวปลาฉลาม น้ำมันเปลวหมู น้ำมันเปลวลา ที่รับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล บริโภคอย่างน้ำมัน	1. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 3 หน้า : 391 2. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 8 หน้า : 464
19	น้ำอ้อย	ผลิตภัณฑ์จาก *Saccharum officinarum* L. (3)	https://powo.science.kew.org/taxon/
20	เนยใส และ เนยข้น	เนยใสทำจากน้ำนมโคบ้าง เนยใสทำจากน้ำนมแพะบ้าง เนยใสทำจากน้ำนมกระบือบ้าง หรือเนยใสทำจากน้ำนมสัตว์ที่มีมังสะเป็นกัปปิยะ (เหมาะสม, สมควร)	พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๒ หน้า :๑๔๓

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ชื่อในภาษาบาลี (1)/สันสกฤต (2) /ชื่อวิทยาศาสตร์ (3)	ที่มาของการอธิบายชื่อ
21	เนื้อ	เนื้อของสัตว์อะไรก็ได้ ยกเว้น สัตว์ 10 ชนิด	เนื้อที่ห้ามพระภิกษุฉัน คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี และเนื้อเสือดาว พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 5 หน้า : 83-87)
22	เนื้อสุกรอย่างดี	หมายถึง เนื้อสุกรที่มีอายุ 1 ปี ที่ปรุงให้สุกด้วยเครื่องปรุงมีเมล็ดยี่หร่า เป็นต้น ผสมกับพุทรารสอร่อย	พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 22 หน้า : 70
23	ปลา	น่าจะหมายถึงเนื้อปลาและสัตว์น้ำทุกชนิด	ผู้วิจัย
24	ลูกเดือย	Coix lacryma-jobi L. (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/
25	สาลปุปผกะ	ของเคี้ยวที่ทำด้วยแป้งข้าวสาลี ปรุงด้วยของอร่อย 4 ชนิด คือ เนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย	พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 22 หน้า : 69
26	หญ้ากับแก้	Paspalum lindenianum A.Rich. (3)	https://powo.science.kew.org/ taxon/

(2) Jyotir Mitra (1985) ได้กล่าวถึงอาหารประเภทธัญพืช (Cereals) และพืชตระกูลถั่ว (Pulses) ไว้ ดังนี้

1. เมล็ดธัญพืช (*pubbanna* หรือ grains) คำว่า ธัญพืช หรือ Cereals คือ ต้นพืชตระกูลหญ้า (Grass Family) ออกผลมาเรียกว่า grains มี 7 ชนิด คือ ข้าว (*sā**l**i* and *vīhi*: rice) ข้าวสาลี (*ǥodhū**m**a*: wheat) ข้าวไรย์ (rye)

ข้าวโอ๊ต (oats) ข้าวบาร์เลย์ (*yava*: barley) ข้าวฟ่าง (*kangu*: millet) และข้าวโพด (maize)

นอกจากนี้ ยังมีเมล็ดธัญพืชอีกชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า หญ้าปล้องหิน (*Kudr**ū**saka*) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Paspalum scrobiculatum* L. เป็นพืชที่มีอายุหลายปี ส่วนใหญ่ขึ้นเองตามธรรมชาติ บางครั้งมีการนำมาปลูกเพื่อเอาเมล็ดมารับประทาน แต่เป็นธัญพืชที่มีคุณภาพต่ำมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในอนาคตอันไกลโพ้น เมื่อสังคมเสื่อมโทรม เมล็ดธัญพืชเหล่านี้จะกลายเป็นอาหารหลัก (*Bhikkhu Sujato*, 2018; DN.iii.71.) แต่ Jyotir Mitra (1985) ให้ความหมายของ *Kudr**ū**saka* ว่าหมายถึง ข้าวไรย์ (rye) ชนิดหนึ่ง และยังกล่าวว่า ข้าว (*s**ā**li*) และแกง (*m**ā**msodana*) จะกลายเป็นอาหารหลัก เมื่ออายุขัยของมนุษย์ลดลงเหลือเพียง 10 ปี *Kudr**ū**saka* จะกลายเป็นอาหารที่มีค่าสูงสุด ในพระวินัยปิฎก (IV.264) กล่าวไว้ว่า เมล็ดธัญพืชชนิดนี้ถูกจัดอยู่ภายใต้ *Ā**m**aka dhañña* ซึ่งหมายถึง ข้าวโพดดิบที่อยู่ในสภาพแบบธรรมชาติ ที่ไม่ได้มีการปรุงแต่ง

2. เมล็ดพืชตระกูลถั่ว (*aparanna* หรือ pulses) มี 7 ชนิด ไม่สามารถสืบค้นได้ว่ามีชนิดใดบ้าง แต่จากรายงานของ Y L Nene (2006) พบว่า ในอินเดียมีถั่วที่ใช้ประกอบอาหารอยู่ถึง 12 ชนิด ดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ ชื่อภาษาบาลี ชื่อวิทยาศาสตร์ และถิ่นกำเนิดของถั่วชนิดต่าง ๆ

ลำดับ	ชื่อไทย	ชื่ออังกฤษ	ชื่อบาลี	ชื่อวิทยาศาสตร์	ถิ่นกำเนิด
1	ถั่วเขียว	Green gram Mung bean	*Mung*	*Vigna radiata* (L.) R.Wilczek	อินเดีย เอเชียตะวันออกเฉียงใต้
2	ถั่วชิกพี	Chickpea	*Chana*	*Cicer arietinum* L.	Iran, Iraq, Turkey
3	ถั่วดำ	Black gram	*Urd*	*Vigna mungo* (L.) Hepper	อินเดีย ปากีสถาน
4	ถั่วตูร์	Pigeon pea	*Tur, arhar*	*Cajanus kerstingii* Harms	แอฟริกาตะวันตก Benin, Burkina, Ghana, Guinea, Mali, Nigeria, Senegal, Togo

ลำดับ	ชื่อไทย	ชื่ออังกฤษ	ชื่อบาลี	ชื่อวิทยาศาสตร์	ถิ่นกำเนิด
5	ถั่วปากอ้า	Faba bean	Baqla	*Vicia faba* L.	อัฟกานิสถาน อิหร่าน
6	ถั่วแปบ	Lablab bean	*Sem, vaal*	*Lablab purpureus (L.) Sweet*	อินเดีย แอฟริกา
7	ถั่วพุ่ม	Cowpea Black-eyed pea	*Lobhia, chowli*	*Vigna unguiculata (L.) Walp.*	แอฟริกา
8	ถั่วมอท	Moth bean	*Moth*	*Vigna aconitifolia (Jacq.) Maréchal*	Indian subcontinent
9	ถั่วม้า	Horse gram	*Kulthi*	*Macrotyloma uniflorum (Lam.) Verdc.*	อินเดีย แอฟริกา
10	ถั่วลันเตา	Pea	*Matar*	*Lathyrus oleraceus Lam.*	ยุโรปตอนใต้ แอฟริกาตอนเหนือ ตะวันออกกลาง
11	ถั่วเลนทิล	Lentil	*Masur*	*Vicia lens (L.) Coss. & Germ.*	เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Afghanistan, Algeria, France, Iran, Iraq, Morocco, Pakistan, Spain, West Himalaya)
12	ถั่วอินเดีย	Grass pea Indian pea	*Khesari*	*Lathyrus sativus L.*	บัลกาเรีย ยูโกสลาเวีย

Pokharia et. al. (2021) ได้ศึกษาโบราณคดีพฤกษศาสตร์ (Archaeobotanical studies) ในบริเวณวัดพุทธ เมืองคุชราต ของอินเดียตะวันตก พบ ข้าวบาร์เลย์ (*Hordeum vulgare* L.) ข้าวสาลี (*Triticum aestivum* L.) ข้าว (*Oryza sativa* L.) ถั่วเขียว (*Vigna radiata* (L.) R.Wilczek) ถั่วพุ่ม (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) ถั่วม้า (*Macrotyloma uniflorum* (Lam.) Verdc.) เมล็ดแฟลกซ์ (*Linum* sp.) ฝ้าย (*Gossypium* sp.) มะขาม (Tamarindus indica L.) พุทรา (*Ziziphus* sp.) หญ้าปล้องหิน (*Paspalum scrobiculatum* L.) ถั่วปากอ้า (*Vicia* sp.) ผักบุ้ง (*Ipomoea* sp.) ซากพืชเหล่านี้มีอายุอยู่ในพุทธศตวรรษที่ 2 แสดงให้เห็นว่า อาหารหลักของพระภิกษุในยุคนั้นเป็นตามบันทึกในพระไตรปิฎก

(3) พระธนิสสโรภิกขุ (2013) เสนอความคิดเห็นในเบื้องต้นว่า อาหารควรแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ **ของที่บริโภคได้** หรือ **โภชนะ/โภชณียะ** (consumables; *bhojana/bhojaniya*) และ **ของที่ขบเคี้ยวได้** (chewables; *khādaniya*) นักวิชาการส่วนใหญ่มักแปลทั้งสองคำนี้ว่า “อาหารอ่อน” และ “อาหารแข็ง” แม้ว่าความแข็งหรือความอ่อนของอาหารแต่ละประเภทจะไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับหมวดหมู่ของอาหารที่กล่าวถึงในพระไตรปิฎก คำแปลที่ใกล้เคียงกับแก่นแท้ของอาหารแต่ละประเภทมากที่สุดก็คือ **“อาหารหลัก”** (staple food) และ **“อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก”** (non-staple food) ความแตกต่างระหว่างสองสิ่งนี้มีความสำคัญ เพราะจะเป็นปัจจัยชี้ขาดว่า อะไรเป็นเรื่องที่ต้องอาบัติ (ความผิด) หรือไม่อาบัติ (ไม่มีความผิด) อาบัติหรือความผิดนี้มี 7 ระดับ (ดูจากตารางคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องท้ายเล่ม)

ตามพระธรรมวินัย ในพระไตรปิฎก **“อาหารหลัก”** ในที่นี้ครอบคลุมเฉพาะสิ่งที่ถือเป็นอาหารหลักในสมัยพระพุทธเจ้าเท่านั้น แต่ขนมปัง พาสต้า และมันฝรั่ง ซึ่งเป็นอาหารหลักในตะวันตก ไม่ใช่อาหารหลักในอินเดียในสมัยนั้น ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดความขัดแย้งในทางปฏิบัติ เพราะอาหารของแต่ละวัฒนธรรมอาจไม่เข้าข่ายหมวดหมู่นี้เสมอไป

อาหารหลัก (Staple foods)

อาหารหลักจะถูกกำหนดโดยทั่วไปว่าเป็นอาหาร 5 ประเภท

1. เมล็ดพืชสุก (Cooked grains) เมล็ดพืชสุกมี 7 ประเภท แต่มีความขัดแย้งในอัตลักษณ์ของเมล็ดพืช เพราะเมล็ดพืชบางอย่างไม่ใช่กลุ่มเมล็ดธัญพืช แต่เป็นถั่ว เมล็ดพืชสุก ทั้ง 7 ประเภท ได้แก่

1.1 *Sāḷi* ใน Wisdom Library แปลว่า ข้าว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Oryza sativa* L. ในพระวินัยปิฎก ฉบับภาษาอังกฤษ แปลว่า “ข้าว” ส่วนพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยแปลว่า “ข้าวสาลี” ซึ่งเป็นคนละชนิดกับ “ข้าว” ข้าวสาลีมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Triticum aestivum* L.

1.2 *Vīhi* ใน Wisdom Library แปลว่า ข้าวเปลือก หรือข้าวไร่ (paddy rice) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Oryza sativa* L. เช่นเดียวกับ *Sāḷi* ในพระวินัยปิฎก ฉบับภาษาอังกฤษและพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยแปลว่า “ข้าว” เหมือนกัน ซึ่งน่าจะเป็นคนละสายพันธุ์กับ *Sāḷi*

1.3 *Yava* ใน *Wisdom Library* แปลว่า ข้าวบาร์เลย์ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hordeum vulgare* L. ในพระวินัยปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ แปลว่า “ข้าว” ส่วนพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยแปลว่า “ข้าวเหนียว”

1.4 *Godhūma* ใน Wisdom Library แปลว่า ข้าวสาลี มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Triticum aestivum* L. ในพระวินัยปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ แปลว่า “ข้าวสาลี” ส่วนพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยแปลว่า “ข้าวเปลือก”

1.5 *Kaṅgu* ใน Wisdom Library แปลว่า ข้าวฟ่างหางหมาหรือข้าวฟ่างหางกระรอก มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Setaria italic*a (L.) P.Beauv. ทั้งในพระวินัยปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยระบุว่าเมล็ดพืชชนิดนี้ คือ ข้าวฟ่าง

1.6 *Varaka* ใน Wisdom Library อธิบายว่า ในอินเดียโบราณหมายถึงพืชอย่างน้อย 2 ชนิด คือ ถั่วมอท มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Vigna aconitifolia* (Jacq.) Maréchal และข้าวฟ่างไม้กวาดหรือข้าวฟ่างลูกเดือย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Panicum miliaceum* L. ในพระวินัยปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ ไม่ได้ระบุเมล็ดพืชชนิดนี้ นอกจากบอกว่าเป็น “ถั่ว” เท่านั้น ส่วนพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยแปลว่า “ลูกเดือย”

1.7 *Kudrūsaka* ใน Wisdom Library กล่าวว่า เป็นเมล็ดธัญพืชชนิดหนึ่ง ส่วนพระธนิสสโรภิกขุ (2013) ได้ให้คำอธิบายเพิ่มเติมว่า น่าจะหมายถึง เมล็ดพืชทุกชนิดที่มาจากหญ้า เช่น ข้าวไรย์ เป็นต้น แม้ว่าจะแปลไม่ตรงกัน แต่น่าจะหมายถึงกลุ่มธัญพืชทั้งหมดที่มีการพัฒนาพันธุ์มาจนถึงปัจจุบันที่อนุญาตให้พระภิกษุฉันได้โดยไม่ผิดพระวินัย

2. *Kummāsa* ใน Wisdom Library แปลว่า **ขนมหวาน** หรือ**ข้าวต้ม** แต่ใน SuttaCentral (https://suttacentral.net/?lang=en) ให้ความหมายว่า **หมามุ่ยอินเดีย** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Mucuna pruriens* var. utilis (Wall. ex-Wight) Baker ex Burck

แต่ พระธนิสสโรภิกขุ (2013) ให้ความเห็นว่า *Kummāsa* อาจหมายถึง ขนมที่ทำจากข้าวบาร์เลย์ ถั่วหรือธัญพืชอื่นๆ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ไม่น่าจะเป็นอาหารหลัก แต่มีการอ้างในพระไตรปิฎกว่า *Kummāsa* เป็นอาหารหลักประเภทหนึ่งที่มีอายุสั้น ทิ้งข้ามคืนแล้วจะบูดเสียได้ ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยเรียก *Kummāsa* ว่า ขนมกุมมาส หรือขนมสด

3. *Sattu* หมายถึง เมล็ดธัญพืช 7 ประเภทที่นำมาตากหรือคั่วแล้วตำเป็นผง *Sattu* ปรุงโดยใช้เมล็ดธัญพืชหรือเมล็ดถั่วต่างๆ ที่คั่วให้แห้ง *Sattu* เป็นแป้งที่ใช้กันมากในอินเดีย เนปาล ทิเบต และปากีสถาน ทำจากเมล็ดถั่วชนิดต่างๆ (pulses) และเมล็ดธัญพืชชนิดต่างๆ (cereals) ผงแป้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารหลักและอาหารรอง ในกลุ่มมังสวิรัติใช้แป้งนี้เป็นแหล่งของโปรตีน ในแคว้นพิหารของอินเดีย *Sattu* มักทำจากถั่วลูกไก่ (chickpea or chick pea หรือมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cicer arietinum* L.) หรือข้าวโพดคั่วแห้ง นอกจากนี้ ในหลายชุมชนยังนิยมผลิต *Sattu* จากถั่วชนิดต่างๆ นำมาผสมเข้าด้วยกัน เพื่อให้เหมาะกับความต้องการในการทำอาหารชนิดต่างๆ ตามรสนิยมของตนเอง ที่พบเห็นมากจะเป็น

ข้าวบาร์เลย์หรือถั่วเบงกอล ในรัฐโอริสสาของอินเดีย Sattu หรือ Chatua ใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์ ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลย์ และถั่วชิกพี คั่วให้แห้ง แล้วบดให้ละเอียดเป็นแป้ง วิธีการปรุง *sattu* แบบดั้งเดิม ใช้ภาชนะเหล็กในการคั่วเมล็ดธัญพืชหรือเมล็ดถั่วในทราย จากนั้น นำมาร่อนเอาทรายออก และนำเมล็ดพืชมาบดให้ละเอียดเป็นแป้ง ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยเรียก Sattu ว่า “ข้าวตู” (ภาพ 4.1)

ภาพ 4.1
ลักษณะของ Sattu หรือ “ข้าวตู” ที่ใช้ในงานเทศกาลต่างๆ
(ภาพจาก https://en.wikipedia.org/wiki/Sattu)

4. ปลา (Fishes) ในพระไตรปิฎกน่าจะหมายถึง เนื้อของสัตว์ทุกชนิดที่อาศัยอยู่ในน้ำ

5. เนื้อ (Meat) เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่อาศัยอยู่บนบก ยกเว้น เนื้อสัตว์ 10 ชนิด คือ เนื้อมนุษย์ ช้าง ม้า สุนัข งู สิงโต เสือ เสือดาว หมี และ ไฮยีนา (ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยใช้คำว่า เสือเหลืองแทนไฮยีนา) ในหมวดนี้ พระธนิสสโรภิกขุ (2013) ได้นำเสนอว่า ปลาไหลที่มีรูปร่างเหมือนงูก็จัดเป็นอาหารที่ห้ามฉันด้วย

ในการนำเนื้อมาฉัน ยังมีข้อบัญญัติในพระไตรปิฎก เล่ม 1 หน้า 107 กล่าวว่า *“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุฉันเนื้อเป็นเดนราชสีห์ ไม่ต้องอาบัติ”* พระองค์ตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุฉันเนื้อเป็นเดนเสือโคร่ง ไม่ต้องอาบัติ”* (เล่ม 1 หน้า 107) พระองค์ตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุฉันเนื้อที่เป็นเดนหมาใน ไม่ต้องอาบัติ”* (เล่ม 1 หน้า 108)

อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก (Non-staple foods)

พระธนิสสโรภิกขุ (2013) ให้ความหมายว่า หมายถึงอาหารทุกชนิดนอกเหนือจากอาหารหลัก ยาบำรุงกำลัง 5 ชนิด* (ไม่ได้ระบุว่ามีอะไรบ้าง) เครื่องดื่มบำรุงกำลัง 5 ชนิด (ไม่ได้ระบุว่ามีอะไรบ้าง)* น้ำผลไม้ และยา แป้งและขนมที่ทำจากแป้ง (เค้ก ขนมปัง และพาสต้าที่ทำโดยไม่ใช้ไข่จะจัดอยู่ในหมวดนี้) ราก หัว (รวมถึงมันฝรั่ง) รากบัว ต้นกล้า ลำต้น เปลือก ใบ ดอกไม้ ผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช และเรซิน หรือยางไม้ที่ใช้เป็นอาหาร อย่างไรก็ตาม รายการเหล่านี้ สิ่งใดที่โดยปกติใช้เป็นยา จะไม่จัดอยู่ในหมวดอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก พระธนิสสโรภิกขุ (2013) ยังระบุด้วยว่า

สังคมบางแห่งใช้พืชหัว หัวใต้ดิน ขนมที่ทำจากแป้ง เป็นต้น เป็นอาหารหลัก แต่ไม่มีที่ใดแนะนำว่า ควรเปลี่ยนคำจำกัดความของอาหารหลักให้เหมาะสมกับสังคมที่ตนอยู่อาศัย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากไข่จัดอยู่ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ขนมปัง ขนมอบ บะหมี่ และพาสต้าที่ทำจากไข่จึงถือเป็นอาหารหลัก ดังนั้น ในโลกตะวันตกเราจึงเหลือเส้นแบ่งที่ค่อนข้างซิกแซ็กในการแยกสิ่งที่เป็นอาหารหลักและสิ่งที่ไม่ใช่อาหารหลักเพื่อจุดประสงค์ของกฎเกณฑ์ดังกล่าว

***หมายเหตุ**

ใน Wisdom Library กล่าวว่า ยาและเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ที่ พระธนิสสโรภิกขุ (2013) กล่าวถึง คือ สิ่งเดียวกัน ในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 2 หน้า 142 เรียกกลุ่มนี้ว่า **“เภสัช”** ซึ่งประกอบด้วย เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และยังมีข้อกำหนดว่า *“เภสัชใดควรลิ้มสำหรับภิกษุผู้เป็นไข้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนเภสัชนั้นแล้วเก็บไว้ฉันได้ 7 วันเป็นอย่างมาก ให้เกินกำหนดนั้นไป ต้องอาบัตินิสสัคคิยปาจิตตีย์”* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 143)

สำหรับคำว่า **“ยา”** ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ประกอบด้วย

(1) เรื่องรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 46)

(2) เรื่องยางไม้ที่เป็นยา คือ ยางเคี่ยวจากหิงคุ ยางเคี่ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดตันตกะ ยางจากใบตันตกะ* ยางเคี่ยวจากก้านตันตกะ*(Taka) กำยาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฎ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่ม 5 หน้า 48)

*“ตันตกะ หรือ ตกะ” (Taka) ในพจนานุกรมภาษาบาลี หมายถึงยางไม้ (Gum หรือ Resin) ที่ได้มาจากต้นไม้หลายชนิด ในศาสนาพุทธแต่ละนิกายนิยามไว้ต่างกัน นอกจากนี้ยังได้จากสัตว์ด้วย ได้แก่ ขี้ผึ้งและครั่ง ดังในตาราง 4.3

ตาราง 4.3 ตันตกะ หรือ ตกะ (Taka) หมายถึงยางไม้ที่ได้จากพืชหลายชนิด

ชื่อสมุนไพร		**พุทธนิกายที่ระบุว่ามีการใช้**						
ชื่อไทย	**ชื่อวิทยาศาสตร์**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
กำยานตะวันออกกลาง Benzoin-or Storax	*Liquidambar orientalis* Mill.	-	-	-	√	-	√	-
ขี้ผึ้ง Bee wax	beeswax	-	-	-	-	-	√	√
ครั่ง Lac	*Kerria lacca*	-	-	-	-	-	√	√
ทองกวาว Flame of forest	*Butea monosperma* (Lam.) Kuntze	-	-	-	-	-	-	√
ผักชีดอย	*Dichrocephala integrifolia* subsp. *integrifolia*	-	-	√	-	-	-	-
พันจำอินเดีย Indian copal tree	*Vateria indica* L.	-	-	√	√	√	-	-
พุดซ้อนอินเดีย Gummy cape jasmine	*Gardenia gummifera* L.f.	-	-	√	√	-	√	-
มหาหิงคุ์ Asafoetida	*Ferula assa-foetida* L.	√	√	√	√	√	√	√
ไม้ยางหอม Bdellium	*Commiphora wightii* (Arn.) Bhandari *Commiphora berryi* (Arn.) Engl. *Commiphora caudata* (Wight & Arn.) Engl.	-	-	-	-	√	-	-
สาละอินเดีย Sal tree	*Shorea robusta* C.F.Gaertn.)	-	-	-	-	-	√	
หอมหมื่นลี้ Wukang	*Osmanthus fragrans* Lour.							√

1= พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ
2 = พระไตรปิฎก ฉบับหลวง
3 = พุทธแบบเถรวาท (Theravāda)
4 = ธรรมคุปตกะ (Dharmaguptaka)
5 = นิกายสรวาสติวาท (Sarvāstivāda)
6 = นิกายมูลสรวาสติวาท (สันสกฤต)
(Mūlasarvāstivāda)
7 = นิกายมูลสรวาสติวาท (จีน)

ข้อมูลจาก (https://www.wisdomlib.org/hinduism/essay/
bhesajjakkhandhaka-chapter-on-medicine/d/doc1085610.html)

(3) เรื่องน้ำฝาดที่เป็นยา คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 47)

(4) เรื่องใบไม้ที่เป็นยา คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 47)

(5) เรื่องผลไม้ที่เป็นยา คือ ลูกพิลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 47)

เมื่อทำการศึกษายาทั้ง 5 กลุ่ม พบว่า ในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มีความแตกต่างไปจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาอังกฤษที่นำเสนอโดย Jyotir Mitra (1958) และพระธนิสสโรภิกขุ (2013) ดังตาราง 4.4

ตาราง 4.4 เปรียบเทียบยาทั้ง 5 กลุ่ม ที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ใช้เป็นยา ที่ไม่ใช่ของขบเคี้ยว ที่ปรากฏในเอกสารพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย และฉบับ (1) ภาษาอังกฤษ ของ Jyotir Mitra (1958) (2) และ พระธนิสสโรภิกขุ (*Ṭhānissaro Bhikkhu*, 2013) (3)

ลำดับ	ชื่อพืช	รากไม้เป็นยา			ใบไม้เป็นยา			ผลไม้เป็นยา			ยางไม้เป็นยา*			ยาต้ม/น้ำฝาด		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	ขมิ้น (*Curcuma longa* L.)	✓	✓	✓												
2	ขิงสด (*Zingiber officinale* Roscoe)	✓	✓	✓												
3	ว่านน้ำ (*Acorus calamus* L.)	✓	✓	✓												
4	ว่านเปราะ (*Kaempferia galanga* L.)	✓														
5	อุตพิต (*Typhonium trilobatum* (L.) Schott)	✓														
6	ข่า (*Alpinia galanga* (L.) Willd.)	✓														
7	แฝก (*Chrysopogon zizanioides* (L.) Roberty)	✓		✓												
8	แห้วหมู (*Cyperus rotundus* L.)	✓	✓	✓												
9	ไอรีสขาว (white Orris root; *Iris florentina* L.)		✓	✓												

ลำดับ	ชื่อพืช	รากไม้เป็นยา			ใบไม้เป็นยา			ผลไม้เป็นยา			ยางไม้เป็นยา*			ยาต้ม/น้ำฝาด		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10	โหราเดือยไก่ (Ativisā; *Aconitum heterophyllum* Wall. ex Royle)		✓	✓												
11	กุหลาบคริสต์มาส (Kaṭukarohiṇi; *Helleborus niger* L.)		✓	✓												
12	อ้อยช้าง (*Urisa*; *Lannea coromandelica* (Houtt.) Merr.)		✓													
13	สะเดา (*Azadirachta indica* A.Juss.)				✓	✓	✓							✓	✓	✓
14	โมกมัน (*Wrightia arborea* (Dennst.) Mabb.)				✓									✓		
15	ขี้กา (*Gymnopetalum* sp.)				✓									✓		
16	แมงลัก (*Ocimum basilicum* L.)				✓											
17	กะเพรา (Tulasi; *Ocimum tenuiflorum* L.)					✓	✓									
18	ฝ้าย (*Gossypium herbaceum* L.)				✓	✓	✓					✓	✓			
19	หยีน้ำ (Nattamāla; *Pongamia pinnata* (L.) Pierre)														✓	✓
20	โมกหลวง (Kuṭaja *Holarrhena pubescens* Wall. ex G.Don)					✓	✓								✓	✓
21	โพธิ์ขี้นก (Pakkava; *Ficus rumphii* Blume)														✓	✓
22	บวบงู (Paṭola; *Trichosanthes cucumerina* L.)					✓	✓									
23	พุดพิชญา (*Wrightia antidysenterica* (L.) R.Br.)					✓										
24	ลูกพิลังคะหรือส้มกุ้ง (Viḷaṅga; *Embelia ribes* Burm.f.),							✓	✓	✓						
25	ดีปลี (*Piper retrofractum* Vahl)							✓								
26	ดีปลีเชือก (*Piper longum* L.)								✓							
27	พริก (*Capsicum* sp.)							✓								
28	พริกไทย (*Piper nigrum* L.)								✓	✓						
29	สมอไทย (*Terminalia chebula* Retz.)							✓	✓	✓						
30	สมอพิเภก (*Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.)							✓		✓						
31	มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.)					✓		✓	✓	✓						
32	ผลโกฐ (goṭha-fruit หมายถึงพืช 2 ชนิด คือ มะเขือพวง *Solanum torvum* Sw. และบวบหอม *Luffa aegyptiaca* Mill. (SuttaCentral Dictionary)							✓		✓						
33	ข้าวจี่ (*Grewia tiliifolia* Vahl)								✓							

ลำดับ	ชื่อพืช	รากไม้เป็นยา			ใบไม้เป็นยา			ผลไม้เป็นยา			ยางไม้เป็นยา*			ยาต้ม/น้ำฝาด		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
34	แซ่ม้าทะลาย (*Erycibe paniculata* Roxb.)									✓						
35	ยางเคี่ยวจากต้นและเปลือกหิงคุ (*Ferula assa-foetida* L.)										✓	✓	✓			
36	ยางจากยอดตันตกะ มี 2 ชนิด คือ อินทวาอินเดีย(*Gardenia gummifera* L.f.) และ พันจำอินเดีย (*Vateria indica* L.)											✓	✓			
37	ยางจากต้นกำยาน (*Styrax* species)										✓					
38	ยางจากต้นงิ้ว (*Bombax ceiba* L.)											✓	✓			
39	น้ำฝาดบอระเพ็ด (*Tinospora cordifolia* (Willd.) Hook.f. & Thomson)													✓		
40	น้ำฝาดกระถินพิมานอินเดีย (*Vachellia nilotica* (L.) P.J.H.Hurter & Mabb.)													✓		

*ยางไม้เป็นยาจากตันตกะ (Taka) ตกะ ไม่ใช่ชื่อต้นไม้ แต่หมายถึงยางไม้ในหมู่เกาะปาปัวนิวกีนี (Papua New Guinea) หมายถึง ยางไม้ที่ได้จากต้นผักชีดอย (*Dichrocephala integrifolia* (L.f.) Kuntze) ในฟิลิปปินส์หมายถึง ยางไม้ได้มาจากต้นปอกระเจาฝักยาว (*Corchorus olitorius* L.)

Jyotir Mitra (1958) นำเสนอว่า ในศาสนาพุทธแบ่งอาหารออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. อาหารอ่อน (*bhojaniya* or *bhojja* = Soft food) ประกอบด้วยอาหาร 5 ประเภท ได้แก่ ธัญพืชต้มสุก (*odana*) *kummāsa*, sattu,* ปลา (*maccha*) และ เนื้อ (*māmsa*)

2. อาหารแข็ง (*khadaniya* or *khaja* = Solid food) หมายถึงอาหารที่นอกเหนือจากอาหารอ่อนทั้ง 5 ชนิด เป็นอาหารที่ต้องกินในเวลากลางคืน (*yāmakalika*) ในระหว่าง 7 วัน (*sattāhakālika*) และในระหว่างช่วงชีวิต (*yāvajivika*) ซึ่งรวมถึง ราก ลำต้น ใบดอก และผล ในส่วนนี้น่าจะหมายถึง ยาที่ต้องบริโภคในเวลาที่จำเพาะ

3. อาหารที่มีลักษณะเป็นวุ้นหรือเมือก (*leyya* = Relishable or lickable articles) ซึ่งรวมทั้ง *sādava*** และ *pāyasa****

4. เครื่องดื่ม (*Peyya* or beverage food) เป็นน้ำที่ได้มาจากผลหรือดอกของพืชหลายชนิด ยกเว้นผลหรือดอกของพืชที่นำไปใช้ในการทำแอลกอฮอล์ ห้ามนำมาใช้ดื่ม เช่น ดอกมะซางอินเดีย ชนิด *Madhuca longifolia* (L.) J.F.Macbr. และดอกชะเอมเทศ (*Glycyrrhiza glabra* L.) ส่วนมะซางของไทยเป็นคนละชนิดกับมะซางอินเดีย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Madhuca pierrei* (F.N.Williams) H.J.Lam

หมายเหตุ

* คำว่า *kummāsa* ใน SuttaCentral Dictionary ให้นิยามไว้ 3 อย่าง คือ

(1) น้ำซุป โจ๊ก ข้าวต้มหรือเกี๊ยวที่ทำจากธัญพืช อาจเป็นข้าวบาร์เลย์หรือข้าวสาลี

(2) ของหวานที่ทำจากนมและข้าวต้ม (odana) ซึ่งมีเนื้อเป็นแบบเจลลี่ (junket) อีกความหมายหนึ่ง คือ เค้ก (*pūva*)

(3) หมามุ่ยอินเดีย ชนิด *Mucuna pruriens* var. utilis (Wall. ex Wight) Baker ex Burck เมล็ดนำมาต้มเป็นข้าวต้มหรือโจ๊ก นิยมกินเป็นอาหารเช้า เมื่อพระพุทธเจ้าเลิกทรมานตนเอง อาหารชนิดแรกที่เสวยคือข้าวต้มหรือโจ๊ก

** Sādava (สารทวะ) จาก https://www.wisdomlib.org/definition/shadava) มีความหมายหลายอย่าง เช่น

(1) ในหนังสือ Indian Food: A Historical Companion (KT Achaya, 1994) กล่าวถึง *Sādava* ว่า ในยุคพุทธกาล หมายถึง อาหารผลไม้ที่ใส่เครื่องเทศหรือเครื่องดื่มผลไม้ที่ใส่เครื่องเทศ ขิง ยี่หร่า และกานพลูเข้ามามีบทบาทในยุคพุทธกาล ยุคอารยันกล่าวถึง พริกไทยดำ (*maricha*) และมหาหิงคุ์ (asafoetida หรือ *hing*) การเพิ่มรสชาติให้กับน้ำ รวมทั้งมะขามและผลไม้เป็นที่นิยมกันมาก

(2) ใน Wisdom Library *Ṣāḍava* (षाडव) หมายถึง อาหารที่มีลักษณะเป็นวุ้นที่ทำมาจากน้ำผลไม้ ในหนังสือชื่อ the *Kaśyapasaṃhitā Kalpasthāna (Bhojana)* ในหัวข้อ โภชนาการและศิลปะการทำอาหาร (dietetics and culinary-art) หรือที่รู้จักกันในชื่อ *Pākaśāstra* หรือ *Pākakalā* ในคัมภีร์พระเวท *(Saṃhita)* และตำราของพราหมณ์ *(Brāhmaṇa literature)* มีการล่าวถึงดอกไม้และผลไม้ที่นำมาใช้เป็นอาหาร และยังมีการกล่าวถึง Kaśyapa ว่า หมายถึงน้ำหวานที่ทำมาจากน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะขาม (tamarind) ชมพู่ (rose apple) ผลมาลัยหรือข้าวจี่ (*parūṣakā* มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Grewia asiatica* L.) และมะงั่ว (*Citrus medica* L.) ซึ่งเรียกอาหารนี้ว่า raga (เครื่องดื่มราคะ) ในอาหารนี้ยังมีการเติมมัสตาร์ดดำเพื่อให้มีกลิ่นฉุน และน้ำตาลทรายเพื่อทำให้หวาน อาหารนี้มีลักษณะเป็นวุ้น

(3) ศาสนาพุทธในทิเบตกล่าวถึง *Ṣāḍava* ว่า หมายถึง เค้กที่ทำด้วยน้ำตาลทรายหรือผสมในเนยใสหรือน้ำมันงาดำ เค้กชนิดนี้นิยมใช้เป็นเครื่องบูชา เพื่อขอพรให้ประสบความสำเร็จ

***pāyasa (ปายะสะ= *Pāyasa* (पायस) เป็นคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การนำเอาข้าวไปต้มกับนมและน้ำตาล ปายะสะคือ ข้าวต้ม (gruels) ชนิดหนึ่ง ในสังคมของชาวอินเดียข้าวต้มปายะสะใช้ประกอบในพิธีพราหมณ์ เช่น การวางศิลาฤกษ์และมีความสำคัญมาทางการแพทย์แบบอายุรเวท คัมภีร์สุศรุตสัมหิตา (สันสกฤต: सुश्रुतसंहिता , แปลว่า "บทสรุปของสุศรุต" IAST: *Suśrutasaṃhitā*) เป็นตำราโบราณสันสกฤตเกี่ยวกับการแพทย์และเป็นหนึ่งในตำราที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับเรื่องนี้ที่หลงเหลือมาจากโลกยุคโบราณ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีการเตรียมและคุณสมบัติของข้าวต้ม (gruels) แบบต่างๆ ไว้ เช่น *peya*, *vilepi*, *maṇḍa*, *pāyasa*, *mudgayūṣa* และ *kṛsara*, นอกจากนี้ยังมีอาหารที่มีเนื้อเป็นส่วนประกอบ เช่น *ullupta*, *vesavāra*, etc. (ดูรายละเอียดได้ในหัวข้อข้าวต้ม)

4.3 อาหารเพื่อสุขภาพที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

(1) ข้าวต้ม

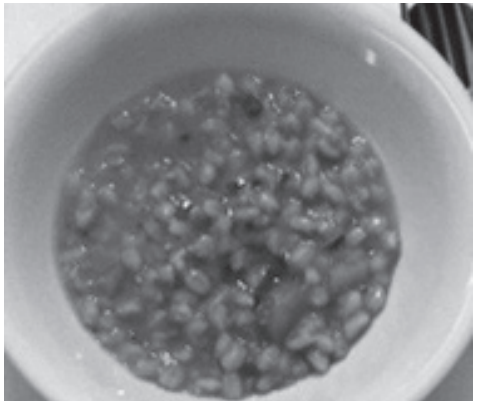
ข้าวต้มเป็นอาหารหลักที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จำนวน 9 เล่ม (เล่ม 2, 3, 4, 5, 7, 22, 26, 27 และ 29) ปรากฏไม่น้อยกว่า 500 ที่ในพระไตรปิฎกยังกล่าวไว้ว่า การฉันข้าวต้มจัดเป็นยาประเภทหนึ่ง ดังข้อความที่ว่า

> ท่านพระอานนท์ดำริว่า *"เมื่อก่อนพระผู้มีพระภาคทรงพระประชวรโรคลมในพระอุทร ก็ทรงพระสำราญได้ด้วยข้าวต้มปรุงด้วยของ 3 อย่าง" (ข้าว งา ถั่วเขียว)"* พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : 5 หน้า : 70

ข้าวต้มที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มาจากคำว่า yāgu หรือ Yavāgū (यवागू) เมื่อถอดความมาเป็นภาษาอังกฤษใช้คำว่า rice-gruel ส่วนใหญ่มีข้าว นมและน้ำตาลเป็นองค์ประกอบหลัก ดังนั้นคำว่า "ข้าวต้ม" ในพระไตรปิฎกจึงไม่ใช่ข้าวต้มแบบของคนไทยหรือของคนจีน

ความหมาย

คำว่า **ข้าวต้ม** ในพระไตรปิฎกน่าจะมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า พอริดจ์ (Porridge) ซึ่งมีหลายชนิด เช่น โอ๊ตมีล (Oatmeal) คนจี (Congee) โจ๊ก (Jook) ซุปถั่วแบบดาล (Dal) คอร์นมีล (Cornmeal) กริตส์ (Grits) ซึ่งรวมถึงข้าวต้มของไทยด้วย พอริดจ์นั้นมีกำเนิดในแถบเมโสโปเตเมีย ธัญพืชชนิดแรกที่นำมาใช้กัน ก็คือ ข้าววีตป่า ที่เรียกว่า Emmer Wheat (ภาพ 4.2) (*Triticum turgidum* subsp. *dicoccum* (Schrank ex Schübl.) Thell.) ต่อมา มีการนำมาเพาะปลูกในชุมชนจนกลายมาเป็นวีตอีกหลากหลายสายพันธุ์ Emmer Wheat แพร่หลายจากเมโสโปเตเมียมาจนถึงโรมันโบราณ ชาวโรมันกินข้าววีตป่าต้มแบบข้นๆ เรียกว่า พัลส์ (Puls) ซึ่งมหากวีโอวิดเคยเขียนถึงพัลส์เอาไว้หลายที่ รวมทั้ง puls fabricia หมายถึง ข้าววีตต้มข้นๆ ใส่เบคอนด้วย โดยอาหารจานนี้ถือว่า เป็นอาหารถวายเทพีคาร์นา (Carna) ซึ่งเป็นเทพีแห่งชีวิตและสุขภาพ นอกจากนี้ ยังมีพอริดจ์รสเปรี้ยวๆ ที่เกิดจากแบคทีเรียแลกโตบาซิลลัส (Lactobacillus) ที่เปลี่ยนน้ำตาล (ในธัญพืช) ให้กลายเป็นแลกเตต (lactate หรือกรดแลกติก) ทำให้เกิดพอริดจ์รสเปรี้ยวขึ้นมา พอริดจ์เปรี้ยวนี้กินกันในหลายที่ทั่วโลก โดยเฉพาะในแอฟริกา อย่างเช่นในเคนยา ก็จะมีพอริดจ์ประเภทที่ใสๆ เรียกว่า อูจิ (Uji) หรืออีกที่หนึ่งที่ทำพอริดจ์แบบนี้กินในวันพิเศษ เช่น วันคริสต์มาส ปีใหม่ หรือฮัลโลวีน ก็คือ ชาวสก็อตแลนด์



ภาพ 4.2
ข้าววีตป่า Emmer Wheat และข้าวต้มที่ทำจากข้าววีตป่า
ภาพจาก https://en.wikipedia.org/wiki/Emmer#/media/File:Castel_del_Piano-Minestra_di_farro.jpg

Ṭhānissaro Bhikkhu (2013) กล่าวว่า ในสมัยพระพุทธกาลนั้น พระภิกษุมักดื่มโจ๊กหรือข้าวต้มก่อนออกไปบิณฑบาต หากโจ๊กข้นจนไม่สามารถดื่มได้และต้องรับประทานด้วยช้อน ก็จัดเป็นอาหารหลัก แต่ถ้าใสจนสามารถยกดื่มได้ จัดเป็นอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก หากการดื่มโจ๊กมีเนื้อ หรือปลาชิ้นเล็กๆ “ขนาดใหญ่กว่าเมล็ดผักกาดหอม” ลอยอยู่ในนั้น ก็จัดเป็นอาหารหลัก

ประเภทของข้าวต้ม

ข้าวต้มที่ปรากฏในภาษาบาลีมีอย่างน้อย 8 ประเภท ใน Wisdom Library ให้นิยามไว้ ดังนี้

1. *peya* Peya (पेय) หรือ Peyā (पेया) หมายถึง “โจ๊ก” ประเภทหนึ่ง โดยปกติหมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยธัญพืชที่ต้มในน้ำหรือในนม หรือใช้ข้าวปั่น 1 ส่วน ต้มกับน้ำ 14 ส่วน ต้มไปจนข้าวเละหรือแตกตัวจนนิ่ม ส่วนใหญ่มีลักษณะเหลวจนดื่มได้

2. *vilepi* เป็นข้าวหรือธัญพืชที่ต้มในน้ำหรือนมที่มากกว่าข้าวประมาณ 4 เท่า

3. *maṇḍa* เป็นข้าวต้มที่เอามาใส่น้ำหรือนมเพิ่มอีก 14 เท่า

4. *pāyasa* เป็นคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การนำเอาข้าวไปต้มกับนมและน้ำตาลโตนด ในทางอายุรเวทถือว่าเป็นข้อห้าม ไม่ให้ทำข้าวต้มที่มีส่วนผสมของข้าวสวย น้ำตาลโตนด และนมเหล้า และนำไปรวมกับข้าวต้มชนิด *kṛsara* ที่มีส่วนผสมของข้าวสวย เกลือ ขิงสด มหาหิงคุ์ หรือเลือดมังกร และถั่วแดงผ่าซีก ถือเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพตามตำราอายุรเวท ข้าวต้มชนิด *pāyasa* ยังเป็นข้าวต้มที่นิยมนำไปประกอบพิธีกรรมในการถวายให้กับดาวนพเคราะห์

5. *mudgayūṣa* ถั่วเขียวต้มกับน้ำหรือนม

6. *kṛsara* ข้าวต้มกับงาและนมหรืออาจผสมน้ำตาลโตนดด้วย ใช้ประกอบพิธียกเสาโรงละคร อีกแบบหนึ่งคือ ข้าวและพืชตระกูลถั่วที่หุงรวมกัน" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาหารทั่วไปในแคชเมียร์โบราณ (Kaśmīra) ในอภิธานศัพท์ของ 84,000 พระธรรมขันธ์ ภาคภาษาอังกฤษ กล่าวว่า kṛsara หมายถึง อาหารที่เป็นส่วนผสมของ ข้าว ถั่วและเครื่องเทศ (https://read.84000.co/glossary/entity-44656.html) ในตำราอายุรเวทห้ามนำไปกินรวมกับข้าวต้มแบบ *pāyasa* จะทำให้สุขภาพไม่ดี

7. *Tekaṭula-yāgu* ในพระวินัยปิฎก ระบุว่า ทำด้วย งา (*tila*) เมล็ดข้าว (*Taṇḍula*) ถั่วแดง (Kālatittha) หรือ อาจเป็นส่วนผสมของ งา เมล็ดข้าว และถั่วดำ (Māsā) หรือเป็นส่วนผสมของ งา เมล็ดข้าว และกระถินหวานฝรั่ง (Kālattha มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Vicia sativa* L.) คำว่า *kaṭu* มีความหมายว่ามีกลิ่นฉุน ซึ่งได้แก่ ขิง (*śuṇṭthi* มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber officinale* Roscoe) พริกไทยดำ (*mārīca* มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L.) และ ดีปลีเชือก (Pīppalī มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper longum* L. ซึ่งเป็นคนละชนิดกับดีปลีไทย ดีปลีไทยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Piper retrofractum Vahl) ทางอายุรเวทนำสมุนไพร 3 ชนิดนี้มารวมกันเรียกว่า "ตรีกฏุก" (Jyotir Mitra, 1985)

สรุปว่า ข้าวต้มหรือโจ๊กชนิดนี้ทำจากพืช 3 ชนิด (ข้าว งา และถั่ว) แล้วปรุงรสด้วยเครื่องเทศ 3 ชนิด (ขิง พริกไทยและดีปลีเชือก) ผสมกันด้วยนม และน้ำ 4 ส่วน แล้วเพิ่มเนยข้น (*Ghṛta*) น้ำผึ้ง และกากน้ำตาล (molasses)

Saskulī เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ทำจากแป้งข้าวสาลีที่เรียกว่า *"Sāmita"* นำมาผสมกับเนยใส (*ghee*) นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมแล้วนำไปทอดในเนยใส เอาไว้กินกับข้าวต้มหรือโจ๊ก

8. ข้าวต้มเปรี้ยวหรือโจ๊กเปรี้ยว (sour gruel) ครั้งหนึ่ง เมื่อพระพุทธองค์เสด็จไปที่อาณาจักรโกศล ในเวลานั้น พระสารีบุตรป่วยด้วยโรคลมในร่างกาย ภิกษุทั้งหลายได้แจ้งให้พระพุทธเจ้าทราบโดยครบถ้วน พระพุทธเจ้าทรงถามภิกษุว่า *"ยาชนิดใดที่เหมาะสมและจำเป็น"* [พระภิกษุ] ทูลตอบว่า *"ยาที่ดีที่สุดคือสมอดีงู (Terminalia citrina (Gaertn.) Roxb.) ข้าวต้มเปรี้ยว"* พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าอนุญาตให้ภิกษุที่เจ็บป่วยใช้สมอดีงู ข้าวต้มเปรี้ยว"*

วิธีทำข้าวต้มเปรี้ยวหรือโจ๊กเปรี้ยว

นำเมล็ดข้าวบาร์เลย์มาตำเบาๆ แล้วเอาเปลือก ฝุ่น และดินออก อย่าให้เมล็ดข้าวแตก ล้างน้ำ 7 ครั้ง แล้วใส่ภาชนะที่สะอาด เวลาวางโจ๊กเปรี้ยว อย่าวางไว้ทางทิศตะวันออกหรือทิศเหนือ ควรวางไว้ทางทิศใต้หรือทิศตะวันตก โดยเปิดฝาภาชนะไว้ อย่าให้มีกลิ่นเหม็นเข้าห้อง อย่าวางไว้ในลานเจดีย์ อย่าวางไว้ที่โล่ง ควรวางไว้ในที่ลับตา ให้เตรียมเป็นยาสำหรับชีวิตของตน โดยใช้สมุนไพรในส่วนผสมที่เท่ากัน ได้แก่ สมอดีงู (yellow myrobalan; *Terminalia citrina* (Gaertn.) Roxb.) สมอพิเภก (beleric myrobalan, *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.) มะขามป้อม (emblic myrobalan, *Phyllanthus emblica* L.) พริกไทยดำ (black pepper, *Piper nigrum* L.) ดีปลีเชือก (long pepper, *Piper longum* L.) และยาอื่นๆ เหล่านี้ลงในภาชนะที่ใส่ข้าวต้มเปรี้ยว ปิดภาชนะด้วยผ้าขนสัตว์ที่สะอาด มัดด้วยเชือก แล้วใช้ไม้ท่อนหนึ่งทับ

บนภาชนะนั้น เมื่อจะกินข้าวต้มเปรี้ยวนี้ ให้ละลายในน้ำ [ปริมาณเท่ากัน] แล้วดื่ม หากดื่มข้าวต้มเปรี้ยวโดยไม่ละลายในน้ำ ถือว่าผิดวินัย ถ้าเมล็ดข้าวบาร์เลย์ไม่แตก ก็ดื่มได้ตามเวลาที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม ถ้าเมล็ดข้าวบาร์เลย์แตก ก็ดื่มได้ตามเวลาที่เหมาะสม แต่ดื่มไม่ได้ในเวลาที่ไม่เหมาะสม นี้เป็นคำสอนเรื่องข้าวต้มเปรี้ยว (Wisdom Library) (ภาพ 4.3)

ภาพ 4.3
ข้าวต้มเปรี้ยว (sour gruel) ที่ปรุงเสร็จแล้ว
(ภาพจาก https://stock.adobe.com/th/search?k=%22sour+gruel%22)

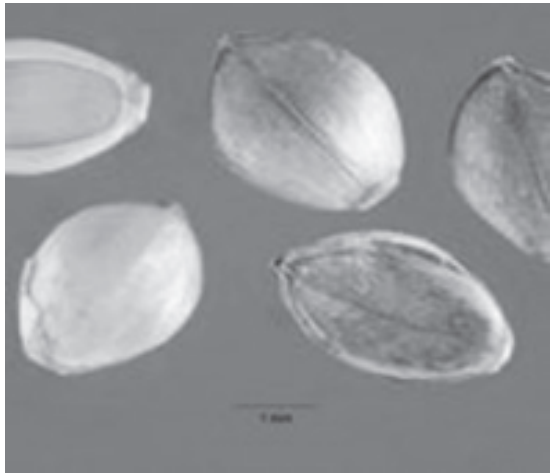
นอกจากนี้ ยังมีข้าวต้มที่มีเนื้อเป็นส่วนประกอบ เช่น *ullupta* (เนื้อสับผัดในเนยใส และเครื่องเทศ), *vesav**ā**ra* (เนื้อที่ไม่มีกระดูกนำไปปรุงสุก แล้วนำบดรวมกับเครื่องเทศ เช่น พริกไทย กระเทียม เป็นต้น และใส่เนยใส จากนั้นปั้นเป็นลูกกลมหรือแบนแล้วนำไปนึ่ง มีลักษณะคล้ายกับเนื้อทอดในปัจจุบัน) อาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อเหล่านี้อาจนำมาผสมกับข้าวต้มฉันได้

ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า การกินข้าวต้ม (gruel หรือ *y**ā**gu*, หรือ *Yav**ā**gu*) ให้ประโยชน์ 10 ประการ คือ

(1) ทำให้มีอายุยืน (It gives life = ***ā**yum deti*)
(2) ทำให้มีความผ่องใส (It gives beauty หรือ complexion = *va**ŋŋ**aui deti*)
(3) ทำให้มีความสุขใจ (It gives ease = *sukham deti*)
(4) ทำให้มีพลานามัยแข็งแรง (It gives strength = *balam deti*)
(5) ทำให้มีปัญญา (It gives intelligence = *patibh**ā**nam deti*)
(6) ทำให้ระงับความหิว (Conjey, when it is drunk, checks hunger = *pīt**ā** khudam patihanati*)
(7) ทำให้ดับความกระหาย (It keeps off thirst = *pip**ā**s**ā**m vinet*)
(8) ทำให้ลมเดินคล่อง (It regulates the wind = *v**ā**tam* anulometi)
(9) ทำให้ชำระลำไส้ (It cleanses the bladder = *valthim sod heti*)
(10) ทำให้เกิดการย่อยอาหารที่ยังไม่ย่อย ให้ย่อยได้ (It digests raw remnant of food = ***ā**m**ā**vasesam paceti*)

โจ๊กที่ทำจากข้าวหัก (*kaṇḍājaka*) มักกินร่วมกับโจ๊กเปรี้ยว (sour gruel หรือ *vilaṅga-dutiyā*) แต่บางครั้งก็กินกับเค้ก (*pūva*) และซุป

เคยมีพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งไม่มีมือและเท้า ฉันโจ๊กเปรี้ยวรสเค็ม (salted sour gruel หรือ *loṇasovīraka*) แล้วมรณภาพ จึงมีคำเตือนว่า โจ๊กเปรี้ยวบางครั้งเป็นอันตรายได้ เพราะมีแบคทีเรียบางชนิดที่เป็นอันตรายไปเจริญอยู่ โจ๊กหรือข้าวต้มที่ทำจากข้าว ที่เรียกว่า *pāyasa* มีรสชาติอร่อย ถ้านำข้าวมาต้มกับนมเรียกว่า “*khīrodana*” ถ้านำเนื้อ (*Sālimaṃsodana*) มาต้มรวมกับข้าวและเมล็ดหญ้าปล้องหิน (*kudrūsaka* มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Paspalum scrobiculatum* L. ภาพ 4.4) พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าจะเป็นอาหารหลักของคนในอนาคต ซึ่งจะมีอายุขัยเพียงแค่ 10 ปี นอกจากนี้ยังมีบันทึกว่า ข้าวที่หุงสุกแล้วนำมาต้มกับเนยใส (*ghṛta*) เป็นอาหารสำหรับนักพรตที่เปลือยกาย (naked ascetics) ฟองที่ได้จากน้ำต้มข้าวก็ใช้เป็นอาหารได้ –ข้าวบาร์เลย์ (*sattu*) และข้าวต้ม/โจ๊กที่ทำจากข้าวบาร์เลย์ (mantha) ใช้เป็นอาหารได้อย่างต่อเนื่อง มีพ่อค้าชาวตปุสสะและภัลลิกะ (*Tapussa* และ *Bhallika*) นำข้าวต้ม/โจ๊กที่ทำจากข้าวบาร์เลย์ (*mantha*) และเค้กที่ทำจากน้ำผึ้ง (*madhupiṇḍaka*) ที่ได้มาจากพม่ามาถวายพระพุทธเจ้า เมล็ดถั่วชนิดต่างๆ (pulses) เช่น ถั่วเขียว (*Mudga*) ถั่วดำ (*Māsa*) ถั่วเลนทิล (*Masūra*) และถั่วลูกไก่ (*Kalāya* มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cicer arietinum* L.) เป็นที่นิยมนำมาทำข้าวต้ม/โจ๊ก เช่นกัน นอกจากนี้ ถั่วเขียวและถั่วดำยังนิยมนำมาประกอบอาหารประเภทแกงอีกด้วย



ภาพ 4.4
หญ้าปล้องหิน (kudrūsaka มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Paspalum scrobiculatum (จาก https://www.flowersofindia.net/catalog/slides/Kodo%20Millet.html)

สันนิษฐานว่า คำว่า gruel เมื่อนำมาแปลเป็นไทยในพระไตรปิฎก ใช้คำว่า “ข้าวต้ม” จะมีส่วนสัมพันธ์กับ ข้าวต้มมัดและข้าวต้มโยน ซึ่งในประเทศไทยมีการใช้ข้าวต้มทั้ง 2 ชนิด ประกอบในพิธีกรรมต่างๆ ทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา วันออกพรรษาฯ คนโบราณมักทำบุญด้วยข้าวต้มมัด เพราะเป็นขนมที่เชื่อกันว่ามีความสำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยสมัยพุทธกาลชาวพุทธประสงค์จะทำอาหารเพื่อใส่บาตรให้กับพระพุทธเจ้าที่เสด็จลงมาจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ในวันออกพรรษา เชื่อกันว่ามีชาวพุทธเนืองแน่นจนพระองค์ไม่สามารถลงมารับอาหารถวายได้ ชาวบ้านจึงต้องทำข้าวต้มมัดแล้วโยนใส่บาตรให้พระองค์ เชื่อว่าหากใครโยนลงบาตรของพระพุทธเจ้าได้คนนั้นจะมีบุญมาก เป็นที่มาของประเพณีตักบาตรข้าวต้มนั่นเอง ข้าวต้มมัดและข้าวต้มโยนจึงเป็นภูมิปัญญาไทยชนิดหนึ่ง เป็นการถนอมอาหารประเภทหนึ่ง เพราะมีอายุการเก็บได้นานหลายวัน

(2) ยาและยาบำรุงกำลัง

(*sattaahakaalika*: Tonic and Medicine)

Wisdom Library ให้ความหมายของยาบำรุงกำลังและยา ไว้ว่า ยาบำรุงร่างกายเหล่านี้ถูกควบคุมไว้ตั้งแต่แรก เมื่อพระภิกษุปิลินทวัจฉะทรงแสดงฤทธิ์ทางพลังจิตได้อย่างยอดเยี่ยม ทำให้มีชื่อเสียง จนได้รับเครื่องบูชาห้าประการนี้เป็นจำนวนมาก แม้ว่า พระองค์จะทรงแบ่งยาเหล่านี้ให้ภิกษุรูปอื่นๆ ก็ตาม แต่ก็มีมากเกินไปจนต้องเก็บส่วนเกินไว้และบ้านเรือนของภิกษุเหล่านั้นเต็มไปด้วยหนู ภิกษุที่เข้ามาเยี่ยมเยียนตำหนิภิกษุเหล่านั้นว่า “สะสมของไว้มากมายราวกับกษัตริย์” พระพุทธเจ้าจึงทรงวางกฎนี้ไว้ดังนี้:

“การเก็บยาบำรุงร่างกายห้าประการ ได้แก่ เนยใส เนยสด น้ำมัน น้ำผึ้ง หรือน้ำตาล/กากน้ำตาล ไว้เกินเจ็ดวัน ถือเป็นความผิด เป็นอาบัติ”

มีการแปลและการตีความเกี่ยวกับยาบำรุงร่างกายเหล่านี้แตกต่างกันไป ตามชุมชนและประเทศต่างๆ บางสถานที่อนุญาตให้ดื่มได้เฉพาะของเหลวเท่านั้น ในขณะที่บางชุมชนจะดื่มได้เฉพาะน้ำเปล่าในช่วงบ่าย ชุมชนบางแห่งจะไม่ยอมรับการประเคนแม้แต่ยาบำรุงร่างกายด้วยซ้ำไป (หลังจากช่วงเวลา 7 วันสิ้นสุดลง) บางแห่งจะยอมรับภายใต้สถานการณ์บางอย่าง ดังนั้น ผู้ศรัทธา/ฆราวาสจึงจำเป็นต้องสอบถามเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติของชุมชนในพื้นที่ของตนและปฏิบัติตามนั้น

ข้อสังเกตบางประการในยุคปัจจุบัน:

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุที่เจ็บป่วยฉันยา 5 ชนิด ได้แก่ เนยใส (ghee) เนยสด (*Navanīta*= fresh butter) น้ำมัน (oil) น้ำผึ้ง (honey) และน้ำตาล/กากน้ำตาล (sugar) ในเวลาใดก็ได้ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามคัมภีร์มหาวัคค์ พระภิกษุที่ป่วยฉันยา 5 ชนิดนี้ได้ แม้ว่ายาทั้ง 5 ชนิดนี้จะใช้เป็นอาหารสำหรับคนทั่วไป แต่ก็ไม่ถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับพระภิกษุที่ป่วย ส่วนระดับความเจ็บป่วยที่จำเป็นที่จะรับประทานยาเหล่านี้ ยังเป็นประเด็นที่ถกเถียงกัน ในบางชุมชนยอมรับว่า การรู้สึกอ่อนล้าหรือรู้สึกเหนื่อยหลังจากออกแรงกาย ก็เพียงพอสำหรับการใช้ยา 5 ชนิดนี้ แต่บางชุมชนไม่ยอมรับ (*Ṭhānissaro Bhikkhu* 2013 p.242)

ประสิทธิผลหลักของยาทั้ง 5 นี้เหมือนจะอยู่ที่คุณค่าทางโภชนาการตามความเข้าใจของคนในยุคปัจจุบัน ไม่ได้มีคุณค่าทางยาเหมือนเช่นยาแก้ปวดหรือยาแก้อักเสบแบบยาในปัจจุบัน แต่ยาทั้ง 5 ชนิด

นี้ก็ทำให้ร่างกายกลับมาแข็งแรง ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นตัวขึ้นได้ แต่ก็ไม่ได้มีคุณสมบัติเทียบเท่าอาหารปกติ

นอกจากนี้ หากยาบำรุงกำลังถูกผสมกับอาหารในปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ถือว่ายอมรับได้ตามข้อกำหนดนี้:

"...หากน้ำตาลมีแป้งผสมอยู่เล็กน้อยเพียงเพื่อให้แน่นขึ้น — เช่นที่บางครั้งเกิดขึ้นในน้ำตาลก้อนจากอ้อย หรือน้ำตาลก้อนจากมะพร้าว หรือตาล — ก็ยังจัดเป็นยาบำรุงกำลังอยู่ดี เพราะยังคงถือว่าเป็นเพียงน้ำตาลเท่านั้น" หรือ ช็อคโกแลต (Plain chocolate) ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล น้ำมันพืช และโกโก้

บางชุมชนก็อนุญาตให้เป็นยาได้ แต่ผสมนมไม่ได้ เพราะนมถือว่าเป็นอาหาร (The Buddhist Monastic Code, Volume I=BMC)

ความคิดเห็นอื่นๆ เกี่ยวกับยาบำรุง: "บางคนบอกว่า *Navanīta* คือ เนย บางคนบอกว่า คือ ชีส อย่างไรก็ตาม มีข้อโต้แย้งที่สมเหตุสมผลตามมาตรฐาน 4 ประการของพระพุทธเจ้า (มหาวัคค์ บทที่ 6 ข้อ 40) เพื่อระบุว่า เนยและชีสมีความคล้ายคลึงกับ *Navanīta* ที่แท้จริงเพียงพอและไม่เหมือนกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่อนุญาต ทำให้เนยและชีสสามารถฉันได้เช่นกัน รวมถึง *Navanīta* เป็นหนึ่งในยาบำรุงห้าชนิด ในตะวันตก ชีสถือเป็นอาหารบางครั้ง และเมื่อเห็นพระภิกษุกินชีสในตอนบ่ายหรือเย็น อาจทำให้ฆราวาสบางคนดูถูกดูแคลนได้ หากใช้สิทธิ์กินชีสในตอนบ่ายหรือเย็น ควรมีอาการมากกว่าแค่ความเหนื่อยล้า แต่มีอาการเจ็บป่วยแทน "...อาจเป็นไปได้ว่ายาบำรุงนี้จะถูกใช้เพียงครั้งเดียวแล้วเลิกใช้ทันที โดยคาดหวังว่าอาการเจ็บป่วยจะไม่กลับมาอีก แต่ถ้าไม่แน่ใจก็สามารถยอมรับยานั้นและเก็บไว้อีก 7 วัน โดยไม่ต้องให้มีการถวายใหม่" (AB= Ajahn Brahmavamsos (พระวิสุทธิสังวรเถร (พรหมว์โสภิกขุ)) Notes)

เรื่องผลไม้ที่เป็นยา

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นไข้ ต้องการผลไม้ที่เป็นยา ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ

พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า *"ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นยา คือ ลูกพิลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฎ"* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 47)

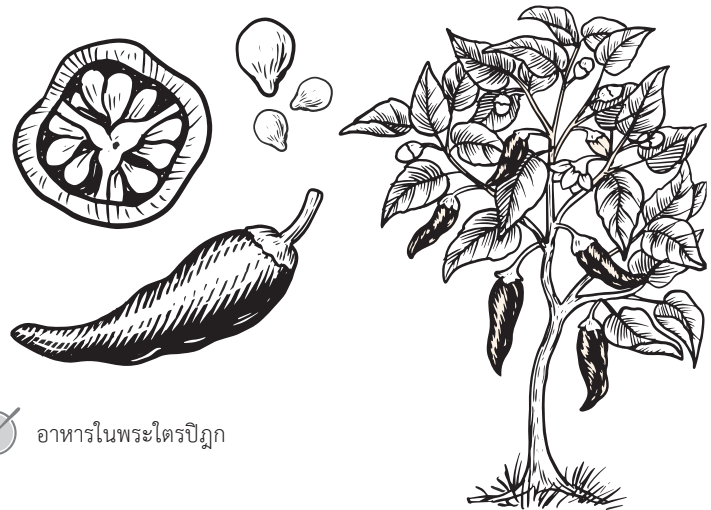
ในขณะที่ *Bhikkhu Brahmali (2021)* ได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าอนุญาตให้พระภิกษุฉันผลไม้เป็นยาได้ดังนี้

พริกไทยเทียม (false pepper ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Schinus molle* L.) ดีปลีเชือก (ภาพ 4.5) หรือ long pepper มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper longum* L. พริกไทย (black pepper มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L.) สมอไทย (chebulic myrobalan มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia chebula* Retz.) สมอพิเภก (belleric myrobalan มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.) มะขามป้อม (emblic myrobalan มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phyllanthus emblica* L.) เอื้องหมายนา (crepe ginger มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Hellenia speciosa (J.Koenig) S.R.Dutta) และผลไม้สมุนไพรชนิดอื่นๆ ที่ไม่สามารถนำมาใช้เป็นอาหารสดหรือปรุงสุกได้ เมื่อได้รับแล้วสามารถเก็บไว้ใช้ได้ตลอดชีวิต และนำไปใช้เมื่อมีเหตุผล หากนำไปใช้โดยไม่มีเหตุผล ถือว่ามีความผิดฐานประพฤติผิด (เภสัชชขันธกะ Bhesajjakkhandhaka) ตามตาราง 4.5

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบผลไม้เป็นยาในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย
และของ Bhikkhu Brahmali (2021)

ชื่อผลไม้เป็นยาที่ปรากฏในเอกสาร	
พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ	*Bhikkhu Brahmali* **(2021)**
ลูกพิลังคะ (Embelia ribes Burm.f.)	ดีปลีเชือก (Piper longum L.)
ดีปลี (Piper retrofractum Vahl)	พริกไทย (Piper nigrum L.)
พริก* (Capsicum spp.)	พริกไทยเทียม (Schinus molle L.)
สมอไทย (Terminalia chebula Retz.)	สมอไทย (Terminalia chebula Retz.)
สมอพิเภก (Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.)	สมอพิเภก (Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.)
มะขามป้อม (Phyllanthus emblica L.)	มะขามป้อม (Phyllanthus emblica L.)
ผลโกฐ (Luffa aegyptiaca Mill.)	เอื้องหมายนา (Hellenia speciosa (J.Koenig) S.R.Dutta)

*พริกมีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ โคลัมบัสนำพริกจากอเมริกาใต้ไป
ยุโรป และชาวโปรตุเกสนำพริกจากยุโรปเข้าไปในอินเดียในราว
ปี ค.ศ. 1400s ดังนั้น พริกจึงไม่น่าจะปรากฏในสมัยพุทธกาล



ภาพ 4.5
ดีปลีเชือก (ก) มีผลขนาดเล็กกว่า
ดีปลี (ข) และมีกลิ่นแรงกว่า

(3) นมและผลิตภัณฑ์จากนม

(Dairy and Dairy Products)

นมและผลิตภัณฑ์จากนมมีความสำคัญมากในวัฒนธรรมอินเดียโบราณ ซึ่งฝังรากมาจนถึงศาสนาพุทธ นมและผลิตภัณฑ์จากนมส่วนใหญ่ใช้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และถือว่าเป็นอาหารชั้นยอด เทียบเท่ายาอายุวัฒนะ แต่การบริโภคนมของคนในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้พบได้น้อยมาก ญี่ปุ่น เกาหลี โดยเฉพาะในประเทศไทย Esterik (1984) รายงานว่า สัญลักษณ์ของนมที่ได้มาจากวัฒนธรรมของอินเดียนั้นปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกของพุทธศาสนา ในกฎของนักบวช ผลิตภัณฑ์จากนมถูกแยกออกมาเป็นอาหารพิเศษ จัดเป็นอาหารชั้นเลิศ ได้แก่ เนยใส เนยแข็ง น้ำผึ้ง กากน้ำตาล ปลา เนื้อ นม และนมเปรี้ยว

นมและผลิตภัณฑ์จากนมแม้จะปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ในสังคมของคนเอเชียในอดีตกลับมีการบริโภคกันน้อยมาก ไม่ว่าจะเป็นผู้นับถือศาสนาพุทธในประเทศไทย ญี่ปุ่น หรือเกาหลี ในจีน และญี่ปุ่นมีการดื่มนมถั่วเหลือง และเต้าหู้แทนนม และผลิตภัณฑ์จากนม ชาวพุทธในญี่ปุ่นถือว่า นมคือยาประเภทหนึ่ง (Kotyk, 2021)

Jyotir Mitra (1958) กล่าวว่า นมเป็นอาหารที่สำคัญไม่แพ้ธัญพืช นมและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จากวัว ในภาษาบาลีเรียกว่า Gorasa (गोरस) ได้รับอนุญาตให้พระภิกษุฉันได้ ประกอบด้วย นม (*khīra*) นมเปรี้ยว (*dadhi*) นมที่ดึงไขมันออก (*takka* หรือ butter milk) เนย (*navanīta*) และเนยข้น (*ghṛta* (sappih) or clarified butter) นมและเนยแข็งจัดอยู่ในประเภท “อาหารหลักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง” แต่ในบริบทอื่นๆ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จัดอยู่ในประเภทอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก ผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ ทั้งหมด ยกเว้นเนยสดและเนยใสเมื่อใช้เป็น “ยาบำรุงกำลัง” ถือเป็นอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก

Ṭhānissaro Bhikkhu (2013) กล่าวว่า ประเด็นโต้แย้ง 1 ใน 10 ประเด็นที่นำไปสู่การเรียกประชุมสภาสงฆ์ ครั้งที่ 2 คือ ประเด็นว่านมเปรี้ยวเหลว ซึ่งเป็นนมที่ผ่านขั้นเป็นนมแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นเป็นเนยข้น จะจัดอยู่ในหมวดอาหารหลัก/อาหารรองทั่วไป ตามมาตรา 35 หรือไม่ สภาฯ ตัดสินใจว่า นมเปรี้ยวเหลวอยู่ในหมวดอาหารหลัก/อาหารรองทั่วไป

พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย กล่าวว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมีกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ รับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตโครส 5 ชนิด คือ นมสด นมเปรี้ยว เปรียง* เนยข้น** และเนยใส*** (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 128-129) ได้เปรียบเทียบคำอธิบายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยกับพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ตาราง 4.6)

หมายเหตุ

*พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายเปรียงไว้ 3 อย่าง คือ

(1) นมส้มผสมน้ำแล้วเจียวให้แตกมัน จัดเป็นโครส (อ่านว่า โค-รส) อย่างหนึ่งในจำนวน 5 อย่าง

(2) น้ำมัน โดยเฉพาะใช้สำหรับน้ำมันไขข้อของวัว

(3) เถาวัลย์เปรียง

ตาราง 4.6 เปรียบเทียบความหมายของผลผลิตจากนม น้ำมัน น้ำผึ้ง
และน้ำอ้อยตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย
และ website ของราชบัณฑิตยสถาน

คำ	ความหมาย	
	พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย	**website ของราชบัณฑิตยสถาน**
เนยใส (Ghee)	ทำจากน้ำนมโคบ้าง เนยใสทำจากน้ำนมแพะบ้าง เนยใสทำจากน้ำนมกระบือบ้าง หรือเนยใสทำจาก น้ำนมสัตว์ที่มีมังสะเป็นกัปปิยะ	เนยแข็งที่ทำให้แตกมัน หรือน้ำมันที่เคี่ยวมาจากเนย และไขมันที่สกัดจากน้ำมันสัตว์ ทั้งที่มีลักษณะเหลวและแข็ง
เนยข้น (Butter)	เนยข้นทำจากน้ำนมสัตว์ต่าง ๆ	เนยที่ทำให้แปรรูปจากนมโค นมแพะ นมแกะ (ที่รีดมาสดๆ) เป็นไขมันข้น
น้ำมัน (Oil)	น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดงา น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดผักกาด น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดมะซาง น้ำมันที่สกัดจาก เมล็ดละหุ่ง หรือน้ำมันไขสัตว์	น้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่สกัดมาจากเมล็ดพืช หรือเปลวมันสัตว์ เช่น น้ำมันละหุ่ง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันหมู
น้ำผึ้ง (Honey)	ได้แก่ น้ำรสหวานที่แมลงผึ้งทำ	น้ำหวานที่ตัวผึ้งเก็บจากเกสรดอกไม้เอาไปทำรวงผึ้ง
น้ำอ้อย (Sugar/ Molasses)	น้ำรสหวานที่เกิดจากอ้อย	น้ำหวานที่ได้จากต้นอ้อย รวมทั้งที่ได้จากต้นตาลและต้น มะพร้าว

สรุปของที่ฉันได้ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. โภชนะ 5 ชนิด คือ (1) ข้าวสุก (2) ขนมสด (3) ข้าวตู (4) ปลา (5) เนื้อ รวมทั้งนมและผลิตภัณฑ์จากนม
2. เภสัช 5 ชนิด คือ (1) เนยใส (2) เนยข้น (3) น้ำมัน (4) น้ำผึ้ง (5) น้ำอ้อย
3. น้ำปานะ 8 ชนิด คือ (1) น้ำมะม่วง (2) น้ำหว้า (3) น้ำกล้วยมีเมล็ด (4) น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (5) น้ำมะซาง (6) น้ำผลจันทน์หรือน้ำองุ่น (7) น้ำเหง้าบัว (8) น้ำผลมะปราง หรือน้ำลิ้นจี่

รวมทั้งสิ่งที่เป็นยามกาลิก (สิ่งที่บริโภคได้ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยง) สัตตาหกาลิก (สิ่งที่บริโภคได้ภายใน 7 วัน) และยาวชีวิก (สิ่งที่บริโภคได้ตลอดชีวิต คือ เกลือ มูตร คูถ เถ้า ดิน)

บทที่ 5
น้ำ น้ำปานะ สุรา และเมรัย

5.1 น้ำ หรือน้ำดื่ม
5.1.1 จุดประสงค์ของการดื่มน้ำ
5.1.2 วิธีการทำให้น้ำบริสุทธิ์
5.1.3 ขนาดของเครื่องกรองน้ำให้สะอาด
5.1.4 แนวทางในการดื่มน้ำ
5.2 น้ำปานะ น้ำอัฏฐบาน หรือน้ำอัฐบาน
5.3 สุรา และ เมรัย

5.1 น้ำ หรือน้ำดื่ม

น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ ที่จะช่วยรักษาความสมดุลของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำอย่างถูกวิธีและเพียงพอ เพื่อป้องกันการขาดน้ำของร่างกาย

5.1.1 จุดประสงค์ของการดื่มน้ำ มีดังนี้

(1) เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย

(2) เพื่อป้องโรคที่อาจเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากภาวะการขาดน้ำ ในสมัยพุทธกาลน้ำในธรรมชาติมีสิ่งปนเปื้อนไม่มาก แต่อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องมีการกรองสิ่งต่างๆ ที่ปนอยู่ในน้ำออกไปก่อน โดยเฉพาะสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่อาศัยอยู่ในน้ำ ศาสนาพุทธใน

ประเทศไทย กำหนดให้มี “ธมกรก” (ภาพ 5.1) หรือกระบอกกรองน้ำของพระสงฆ์ เป็นเครื่องใช้สอย 1 อย่างในอัฐบริขาร เครื่องกรองน้ำด้วยลมเป่า แม้ว่าในปัจจุบันจะมีน้ำดื่มที่สะอาดหรือน้ำขวดดื่มแล้วก็ตาม ธมกรกก็ยังต้องมีประกอบในการบวช

ภาพ 5.1
ธมกรก ที่พระสงฆ์ต้องมีไว้ใช้กรองน้ำ เพื่อกำจัดสิ่งมีชีวิตออกจากน้ำ

Jyotir Mitra (1958) กล่าวว่า ในเอกสารมิลินทปัญหา กล่าวถึง อัญมณีชนิดหนึ่ง (udakappasadaka mani) ที่ทำให้น้ำที่ขุ่นและไม่สะอาด ใสสะอาดได้ (Bhikkhuni T. N. Tin Lien., 1996)

5.1.2 วิธีการทำให้น้ำบริสุทธิ์

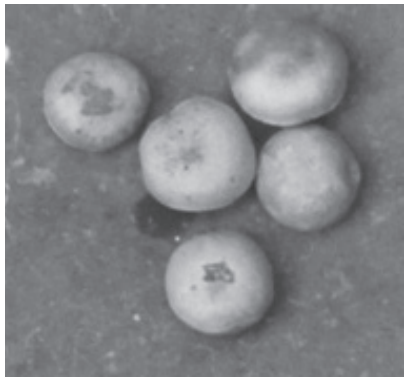
Susruta (สุศรุตะเป็นแพทย์ชาวอินเดียโบราณผู้เป็นที่รู้จักจากผลงานประพันธ์ สุศรุตะสัมหิตา ซึ่งเป็นหนึ่งในเอกสารที่บันทึกเกี่ยวกับความรู้ทางการแพทย์ของอินเดียโบราณที่ยังหลงเหลืออยู่และเก่าแก่ที่สุด เป็นรากฐานและพื้นฐานสำคัญของการแพทย์แบบอายุรเวท) ได้ระบุวิธีการทำให้น้ำบริสุทธิ์ไว้ 7 วิธี ได้แก่

(1) การแช่ผลคะตะกะ (Kataka) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Strychnos-potatorum* L.f. (ภาพ 5.2) ลงในน้ำ แต่จากฐานข้อมูลของ Useful Tropical Plants (https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id= Strychnos+potatorum) กล่าวว่า เมล็ดเมื่อนำมาถูกับหม้อดินให้รอบเมล็ด จากนั้นนำไปแช่ในน้ำจะทำให้น้ำขุ่นตกตะกอนแล้วใสขึ้นได้ นอกจากนี้ ยังมีงานทดลองสนับสนุนว่า ในเมล็ดของต้นคะตะกะยังมีสาร polyelectrolytes

ภาพ 5.2

ก. ใบและผลของต้นคะตะกะ (Strychnos potatorum L.f.)

ข. เมล็ดที่ใช้ทำความสะอาดน้ำ



ที่สามารถทำให้น้ำสะอาดและลดจุลินทรีย์ในน้ำได้ด้วย Sanmugapriyaa และ Venkataraman (2014) ได้ศึกษาความเป็นพิษเฉียบพลันและเรื้อรังของเมล็ดคะตะกะ พบว่า ในขนาด 2,000 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัวหนู 1 กิโลกรัม ไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติใดๆ ต่อร่างกายของหนู Yadav et al. (2014) จัดทำการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับต้นคะกะตะ พบว่ามีคุณสมบัติทางยาหลายประการ เช่น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านการอักเสบ มีศักยภาพในการต่อต้านแผลในกระเพาะ มีฤทธิ์ลดความเจ็บปวดและลดไข้ มีฤทธิ์ปกป้องตับ และต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ต้านโรคข้ออักเสบ มีประสิทธิผลการคุมกำเนิด ทำให้น้ำขุ่นกลายเป็นน้ำใสได้ ฯ

(2) แซ่อัญมณีที่เรียกว่าโกเมน ในปัจจุบันมีการนำเอากราเน็ตหรือโกเมน มาใช้ในเครื่องกรองน้ำเพราะเป็นแร่อโลหะ มีแรงเฉื่อยทางเคมี มีความแข็งแรง ทนทาน มีความถ่วงจำเพาะสูง ทนต่อสารเคมีและการกัดกร่อน มีความหนาแน่นสูง ทำให้มีประสิทธิภาพในการจับตะกอนได้ดี

(3) รากของต้นบัว สามารถกรองน้ำที่ขุ่นให้ใสได้ ในวรรณกรรมตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์เป็นหนังสือที่เชื่อกันว่าแต่งขึ้นในสมัยสุโขทัย ผู้แต่งคือ นางนพมาศ หรือ “ท้าวศรีจุฬาลักษณ์” แต่หนังสืออาจชำรุดเสียหาย และได้มีการแต่งขึ้นใหม่ในสมัยรัตนโกสินทร์ แต่คงเนื้อหาเดิมของโบราณ เพิ่งมีการชำระและตีพิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2457 ในหน้าที่ 13 ได้กล่าวไว้ว่า *“ให้มีการปลูกบัว 5 ชนิด เพื่อนำน้ำในสระบัวทั้ง 5 ชนิด ซึ่งเรียกว่า “เบญจปทุมลอย” ดังนี้ “บัวสัตตบุศย์สระหนึ่ง บัวสัตตบรรณสระหนึ่ง บัวเผื่อนสระหนึ่ง บัวลินจงสระหนึ่ง บัวจงกลนีสระหนึ่ง ใช้น้ำจากสระเหล่านี้ใส่สังข์ นำไปโปรดมหาชน”*

แสดงให้เห็นว่ารากของบัวทั้ง 5 ชนิดนี้สามารถทำให้น้ำใสมากจนสามารถนำมาทำเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ได้ บัวทั้ง 5 ชนิด มาจากบัว 2 กลุ่ม คือ บัวสัตตบุศย์อยู่ในกลุ่มบัวหลวงมีสีขาว บัวสัตตบรรณอยู่ในกลุ่มบัวสายมีดอกสีแดงเข้ม บัวเผื่อนอยู่ในกลุ่มบัวสายดอกสีขาวแกมชมพูจนถึงสีครามอ่อน บัวลินจงอยู่ในกลุ่มบัวสายดอกสีชมพูและบัวจงกลนีอยู่ในกลุ่มบัวสายดอกสีขาวอมชมพู (ภาพที่ 5.3) แต่ในเอกสารชั้นหลังๆ กล่าวว่าเบญจปทุมหมายถึงบัว 5 สี ไม่ใช่ชนิดของบัว ดังที่กล่าวไว้ในเอกสารโบราณ

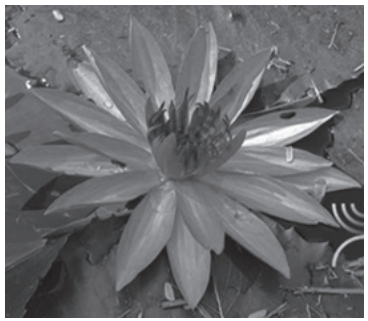
(4) มอสน้ำ (Taxiphyllum barbieri (Cardot & Copp.) Z. Iwats.) มีชื่อสามัญว่า Bogor Moss เป็นมอสที่ช่วยทำให้น้ำสะอาด ในปัจจุบันมีการขายเป็นการค้า สำหรับทำความสะอาดตู้ปลาสวยงาม

(5) ผ้าลินิน

(6) ไข่มุก ไม่สามารถค้นหารายละเอียดได้ แต่เข้าใจว่าเป็นการนำเอาไข่มุกมาบดแล้วใช้เป็นตัวกรองน้ำ

(7) คริสตัลในเหยือกหรือภาชนะ ที่บรรจุด้วย (1) ควอตซ์ใส (Clear Quartz) (2) อะเมทิสต์ (Amethyst) (3) ควอตซ์สีชมพู (Rose Quartz) (4) ซิทริน (Citrine) (5) อะเมทริน (Ametrine) (6) ควอตซ์สีควัน (Smoky Quartz) (7) อะเวนทูรีนสีเขียว (Green Aventurine)

บัวสัตตบุศย์



บัวลินจง

บัวเผื่อน

บัวจงกลณี

บัวสัตตบรรณ

ภาพ 5.3
เบญจปทุมลอย หรือบัว 5 ชนิดที่นำน้ำเลี้ยงบัวมาบรรจุในสังข์
เพื่อรดน้ำให้พร ตามเอกสารของตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์

5.1.3 ขนาดของเครื่องกรองน้ำให้สะอาด

Jyotir Mitra (1958) กล่าวว่า ภิกษุทุกรูปต้องมีเครื่องกรองน้ำส่วนตัว เพื่อใช้กรองน้ำ เอาสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ออกจากน้ำดื่ม นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าไม่อนุญาตให้มีภาชนะใส่น้ำที่ทำด้วยวัสดุอื่นยกเว้น เหล็กและดิน อนุญาตให้มีได้ 3 ขนาด

(1) ขนาดใหญ่ มีปริมาณเท่ากับครึ่งหนึ่งของหม้อหุงข้าว (*āḷhaka* measure)

(2) ขนาดกลาง (*n**āḷikā*** measure) เท่ากับ 1 ขวด หรือประมาณ 600 มิลลิลิตร

(3) ขนาดเล็ก paltha (prastha) measure เท่ากับ 400 กรัม หรือ 400 มิลลิลิตร

5.1.4 แนวทางในการดื่มน้ำ

(1) ดื่มน้ำมากพอ อย่างน้อยวันละ 1.5-3 ลิตร

(2) หลังอาหารดื่มน้ำทันที 1 แก้ว เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร และดื่มอีก 2-3 แก้ว เมื่อเวลาผ่านไป 10-20 นาที เพื่อช่วยระบบดูดซึมอาหารของร่างกาย

(3) ควรดื่มน้ำในเวลาที่เหมาะสม คือ

- ดื่มน้ำทันทีเมื่อตื่นนอน
- ไม่ควรดื่มน้ำก่อนเข้าห้องปฏิบัติธรรม
- ควรดื่มน้ำให้มาก ๆ ในระหว่างที่มีการพักนาน ๆ
- เมื่อรู้สึกว่าร่างกายขาดน้ำ เช่น ปัสสาวะมีสีเหลือง หรือคอแห้ง ควรดื่มน้ำทันที

หมายเหตุ ไม่ควรยืนดื่มน้ำ ไม่ควรอมขอบแก้วน้ำ ไม่กระดกแก้วน้ำสูงเกินควร และไม่ดื่มน้ำเสียงดัง หากเดินทางไกล

ก่อนออกเดินทาง 1 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำ ครั้นถึงที่หมายจึงค่อยดื่ม เพราะจะช่วยไม่ให้ปวดปัสสาวะขณะเดินทางได้

5.2 น้ำปานะ น้ำอัฏฐบาน หรือ น้ำอัฐบาน

หลังเที่ยงไปแล้วพระภิกษุไม่สามารถฉันอาหารหลัก หรือของขบเคี้ยวได้ แต่สามารถดื่มน้ำปานะได้ เดิมน้ำปานะเรียกว่า น้ำอัฏฐบาน หรือ น้ำอัฐบาน

ราชบัณฑิตยสถาน ได้นิยามคำว่า **อัฐบาน** แปลว่า **น้ำ 8 อย่าง** หมายถึงน้ำที่คั้นจากผลไม้ 8 ชนิด ได้แก่ น้ำมะม่วง น้ำลูกหว้า น้ำกล้วยมีเม็ด น้ำกล้วยไม่มีเม็ด น้ำมะซาง น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น น้ำเหง้าบัว น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่ (http://legacy.orst.go.th/?knowledges) คำว่าอัฐบาน เป็นภาษาเก่า ปัจจุบันนี้นิยมเรียกว่า น้ำปานะ

ดังนั้น น้ำปานะ หมายถึง น้ำที่ทำจากผลไม้ ในเอกสารต่างๆ มีการกล่าวถึงผลไม้หรือวัตถุดิบอื่นๆ ที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้นำมาทำเป็นน้ำปานะได้ ดังนี้

(1) ในพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึงน้ำปานะไว้ใน 2 เล่ม คือ

> (1.1) เล่มที่ 2 หน้า 396 กล่าวว่า “น้ำปานะ ได้แก่ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต ๘ อย่าง คือ (๑) อัมพปานะ น้ำมะม่วง (๒) ชัมพุปานะ น้ำหว้า (๓) โจจปานะ น้ำกล้วยมีเมล็ด (๔) โมจปานะ น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (๕) มธุกปานะ น้ำมะซาง (๖) มุททิกปานะ น้ำผลจันทน์หรือน้ำองุ่น (๗) น้ำเหง้าบัว (๘) ผารุสกปาน น้ำผลมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ และน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำผักดอง น้ำดอกไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะซาง น้ำอ้อยสด ฉันได้”
>
> (1.2) ในเล่ม 29 หน้า 444 ของพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึง **“น้ำปานะ”** 2 ลักษณะ คือ
>
> น้ำปานะ 8 อย่าง คือ
>
> | | |
> |---|---|
> | 1. น้ำมะม่วง | 2. น้ำหว้า |
> | 3. น้ำกล้วยมีเมล็ด | 4. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด |
> | 5. น้ำมะซาง | 6. น้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น |
> | 7. น้ำเหง้าบัว | 8. น้ำมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ |
>
> น้ำปานะอีก 8 อย่าง คือ
>
> | | |
> |---|---|
> | 1. น้ำสะคร้อ | 2. น้ำผลเล็บเหยี่ยว |
> | 3. น้ำพุทรา | 4. น้ำเปรียง |
> | 5. น้ำผสมน้ำมัน | 6. น้ำข้าวยาคู |
> | 7. น้ำนม | 8. น้ำรส |

น้ำปานะ 8 อย่างด้านบนของ เล่มที่ 2 หน้า 396 ตรงกับเล่ม 29 หน้า 444 และของราชบัณฑิตยสถาน แต่น้ำปานะในกลุ่มที่ 2 อาจมีคำถามตามมา เนื่องจากเคยกล่าวไว้แล้วว่า น้ำนมจัดเป็นอาหารหลัก พระสงฆ์ไม่ควรฉันหลังเที่ยงวัน เช่นเดียวกับน้ำเปรียง ในพจนานุกรมของราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของน้ำเปรียงไว้ 2 แบบ คือ

ก. นมส้มผสมน้ำแล้วเจียวให้แตกมัน จัดเป็นโครสอย่างหนึ่งในจำนวน 5 อย่าง. (โครส คือ สิ่งที่ได้จากนมโค มี 5 อย่าง คือ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น เปรียง เรียก ปัญจโครส หรือ เบญจโครส: พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554)

ข. น้ำมัน โดยเฉพาะใช้สำหรับน้ำมันไขข้อของวัว

ทั้งน้ำนม น้ำเปรียง และน้ำผสมน้ำมัน จัดเป็นอาหารหลัก ไม่น่าจะฉันได้หลังเที่ยงวัน

(2) จากฐานข้อมูลของ Wisdom Library กล่าวว่า ในพระไตรปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ กล่าวไว้ว่า

"Juice drinks include the freshly squeezed juice of sugar cane, lotus root, all fruits except grain, all leaves except cooked vegetables, and all flowers except the [bassia latifolia] (Mahaavagga.VI.35.6).According to the Commentary, the juice must be strained, and may be warmed by sunlight but not heated over a fire." (https://www.wisdomlib.org/buddhism/book/the-bhikkhus-rules/d/doc1760.html)

ถอดความเป็นภาษาไทยได้ว่า

"เครื่องดื่มน้ำผลไม้ ได้แก่ น้ำอ้อยคั้นสด น้ำรากบัว ผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นเมล็ดพืช ใบทุกชนิด ยกเว้นผักที่ปรุงสุกแล้ว* และดอกไม้ทุกชนิด ยกเว้นดอกมะซางอินเดีย** (ภาพ 5.4) *Madhuca longifolia* var. *latifolia* (Roxb.) A.Chev. (มหาวัชร VI.35.6) ตามคำอธิบาย น้ำผลไม้ต้องกรอง เพื่อไม่ให้มีเนื้อหรือกากจากผลไม้ปนลงน้ำคั้นนี้ได้ และอุ่นด้วยแสงแดดได้ ห้ามอุ่นบนไฟ"

หมายเหตุ

*** ผักที่ปรุงสุกแล้วถือว่าเป็นอาหารหลัก** จึงไม่ควรดื่มเป็นน้ำปานะ เพราะอาจมีชิ้นของผักปนลงไปได้

ภาพ 5.4
ดอกและผลของมะซางอินเดีย
ภาพดอกจาก
https://en.wikipedia.org/wiki/Madhuca_longifolia

***** ในเอกสารจากทิเบตอธิบายว่า ผักต้มกินแล้วทำให้เกิดความใคร่ ผักที่มีกลิ่นฉุนทำให้เกิดความโกรธ เป็นคำอธิบายจาก https://www.dharmadrum.org/portal_e2_page.php?cnt_id=15&up_page=2

****** ชนเผ่าในรัฐโอริสสาของอินเดียใช้ดอกมะซางอินเดียหมักทำไวน์ที่เรียกว่า “Mahuli”

ในเอกสารเดียวกันนี้ยัง กล่าวว่า น้ำปานะได้มาจากผลไม้ 8 ชนิด คือ น้ำมะม่วง (mango juice) น้ำชมพู่ (roseapple juice) น้ำจากกล้วย 2 ชนิด (juice from two types of bananas) น้ำจากผลต้นมะซาง (honey tree juice) น้ำจากผลพลับหรือผลองุ่น (persimmon or grape juice) น้ำรากบัว (lotus root juice) น้ำจากผลมะปริงหรือลิ้นจี่ (marian plum or lychee juice)

น้ำที่คั้นจากลูก (ผล)ไม้ (รวมทั้งเหง้าพืชบางชนิด) น้ำคั้นผลไม้ (จัดเป็นยามกาลิก); มีพุทธานุญาตปานะ 8 อย่าง (นิยมเรียกเลียนเสียงคำบาลีว่า อัฏฐบาน หรือ น้ำอัฏฐบาน) พร้อมทั้งน้ำคั้นพืชต่างๆ ดังพุทธพจน์ว่า (วินย.5/86/123)

“ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตปานะ 8 อย่าง คือ 1. อมฺพปานํ น้ำมะม่วง 2. ชมฺพุปานํ น้ำชมพู่หรือน้ำหว้า 3. โจจปานํ น้ำกล้วยมีเม็ด 4. โมจปานํ น้ำกล้วยไม่มีเม็ด 5. มธุกปานํ น้ำมะซาง 6. มุทฺทิกปานํ น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น 7. สาลุกปานํ น้ำเหง้าอุบล 8. ผารุสกปานํ น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่, ...เราอนุญาตน้ำผลไม้ (ผลรส) ทุกชนิด เว้นน้ำผลธัญชาติ, ...เราอนุญาต น้ำใบไม้ (ปัตตรส) ทุกชนิด เว้นน้ำผัก ต้ม, ...เราอนุญาตน้ำดอกไม้ (บุปผรส) ทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะซาง, ...เรา อนุญาตน้ำอ้อยสด (อุจฉุรส)”

มีคำอธิบายเพิ่มเติมว่า น้ำผลธัญชาติที่ต้องห้าม ได้แก่น้ำจากผลของธัญชาติ เช่น เมล็ดข้าว (น้ำซาวข้าว น้ำข้าว) นอกจากนั้น ผลไม้ใหญ่ (มหาผล) 9 ชนิด ได้แก่ ลูกตาล มะพร้าว ขนุน สาเก หรือขนุนสำมะลอ น้ำเต้า ฟักเขียว แตงไทย แตงโม ฟักทอง และพวกอปรัณณะ เช่น ถั่วเขียว ท่านจัด อนุโลมเข้ากับธัญผล เป็นของต้องห้ามหลังเที่ยงไปแล้ว เพราะทั้งหมดนี้จัดอยู่ในอาหารหลัก

(3) ในมหานิทเทส (ขุ.ม. 29/742/449) ท่านแสดงปานะ 8 (อัฏฐบาน) ไว้ 2 ชุด ชุดแรกตรงกับที่เป็นพุทธานุญาตในพระวินัย ส่วนชุดที่ 2 แตกต่างกัน ได้แก่ น้ำ ผลสะคร้อ น้ำผลเล็บเหยี่ยว น้ำผลพุทราปานะ ทำด้วยเปรียง ปานะน้ำมัน ปานะน้ำยาคู (ยาคุปานะ) ปานะน้ำนม (ปโย-ปานะ) ปานะน้ำคั้น (รสปานะ) ในพระวินัย เคยมีเรื่องที่พราหมณ์ผู้หนึ่งจัดถวายปโยปานะ คือ ปานะน้ำนม แก่สงฆ์ (ในเรื่องไม่แจ้งว่าเป็นเวลาใด) และภิกษุทั้งหลายดื่มน้ำนมมีเสียงดัง “สุรุสุรุ” เป็นต้นบัญญัติแห่งเสขิยวัตรสิกขาบทที่ 51 (วินย.2/851/553)

(4) เอกสารของ *Ṭhānissaro Bhikkhu* (2013)

กล่าวว่า บางชุมชนไม่ยอมรับน้ำจากผลไม้ที่มีขนาดใหญ่ เช่น ผลตาล (palmyra fruit) ผลมะพร้าว (coconut) ผลขนุน (jack fruit) ผลสาเก (breadfruit) น้ำเต้า (bottle gourd) ฟักเขียว (white gourd) แตงไทย (musk melon) แตงโม (water melon) และ สควอช (squash) มีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่าในประเทศไทย ได้รวมเอาสับปะรด (pineapple) และ เกรปฟรุต (grapefruit) อยู่ในกลุ่มผลไม้ขนาดใหญ่ด้วย เป็นกลุ่มผลไม้ที่ไม่สามารถฉันได้หลังเที่ยงไปแล้ว

ในเรื่องผลไม้ขนาดใหญ่ที่ห้ามนำมาทำเป็นน้ำปานะสอดคล้องกับข้อความในฐานข้อมูลของ Wisdom Library ทีกล่าวไว้ว่า *"Some communities will not accept fruit juice made from large fruits:*

"In discussing the Great Standards, the Commentary says that grain is a "great fruit," and thus the juice of any one of nine large fruits — palmyra fruit, coconut, jack fruit, breadfruit, bottle gourd, white gourd, musk melon, water melon, and squash — would fall under the same class as the juice of grain... From this judgment, many Communities [in Thailand] infer that the juice of any large fruit, such as pineapple or grapefruit, would also be classed as a non staple food [and therefore could not be consumed in the afternoon.]"

ถอดความเป็นภาษาไทยได้ว่า ในบางชุมชนไม่ยอมรับให้นำผลไม้ขนาดใหญ่มาทำเป็นน้ำปานะ เช่น ผลตาล มะพร้าว ขนุน บวบ ฟักทอง แตงไทย และพืชตระกูลน้ำเต้า ผลไม้ขนาดใหญ่นี้มีสถานะเทียบเท่าธัญพืช ในประเทศไทยให้รวมสับปะรด และเกรปฟรุตไว้ในกลุ่มนี้ด้วย

จะเห็นว่า **มะซาง** เป็นพืชที่มีข้อจำกัดมากกว่าชนิดอื่นๆ น้ำดอกมะซางนั้นต้องห้าม ส่วนน้ำผลมะซางจะฉันล้วนๆ ไม่ได้ ต้องผสมน้ำ เหตุผลที่ดอกมะซางเป็นน้ำปานะต้องห้ามนี้ เนื่องจากพืชในกลุ่มมะซางมีถึง 117 ชนิด แต่มีถิ่นกำเนิดในอินเดียเพียง 5 ชนิด มี 1 ชนิด คือ *Madhuca longifolia* (L.) J.F.Macbr. ที่คนพื้นเมืองในรัฐโอริสสานำดอกมาใช้หมักเป็นไวน์ ซึ่งเป็นไวน์ที่มีชื่อเสียงมาก เดิมมะซางชนิดที่พบในประเทศไทยคือ *Madhuca pierrei* (F.N.Williams) H.J.Lam ซึ่งดอกมีความหวานไม่มากพอที่จะนำมาหมักทำไวน์ อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน

มีวัดบางแห่งนำมะซางชนิด *Madhuca longifolia* (L.) J.F.Macbr. เข้ามาปลูกในประเทศไทยแล้ว ในเอกสารของ *Ṭhānissaro Bhikkhu* (2013) ยังกล่าวว่า นอกจากมะซางแล้ว ยังมีดอกชะเอมเทศ (*Glycyrrhiza glabra* L.) ที่ไม่สามารถนำมาทำเป็นน้ำปานะได้ เนื่องจากเป็นดอกไม้ที่มีการนำมาทำเป็นแอลกอฮอล์

เมื่อจะถวายน้ำผลไม้ สิ่งสำคัญคือ ต้องกรองให้ดี เพื่อไม่ให้มีเนื้อหรือเศษผลไม้เหลืออยู่ เพราะผลไม้ถือเป็นอาหาร ดังนั้น จึงไม่สามารถฉันได้ในช่วงบ่าย บางสถานที่ในประเทศไทยจะกรองน้ำผลไม้ด้วยผ้ากรอง 7 ครั้งเพื่อให้แน่ใจ แต่ประเด็นสำคัญคือ ผ้ากรองต้องละเอียดเพียงพอ และอุ่นด้วยแสงแดดได้ แต่ห้ามอุ่นบนไฟ

มีบทบัญญัติไว้ว่า ภิกษุไม่ควรฉันผลไม้ ซึ่งจัดว่าเป็นอาหารประเภทหนึ่งหลังเที่ยงวัน แต่ก็สามารถดื่มน้ำผลไม้ได้ตลอดเวลา ตลอดทั้งวัน แต่ไม่สามารถเก็บน้ำผลไม้ไว้ได้เกินวันนั้น เรียกว่า ยามากาลิก (*yaamakaalika*) เป็นเครื่องดื่มที่ทำจากผลไม้ที่นำมาบด แล้วกรองเอาเนื้อหรือเศษชิ้นของเนื้อผลไม้ออกให้หมด (อรรถกถาพระวินัยมหาสติปัฏฐาน 4 ระบุว่า ไม่ควรเก็บผลไม้ไว้เกินรุ่งสาง เพราะน้ำตาลที่ผสมอยู่ในน้ำผลไม้อาจทำให้เกิดการหมักเป็นแอลกอฮอล์ได้) บางสถานที่ในไทยจะกำหนดให้มีการกรองน้ำผลไม้ด้วยผ้ากรอง 7 ครั้ง เพื่อให้แน่ใจ แต่ประเด็นสำคัญคือ ผ้ากรองต้องละเอียดเพียงพอ

วิธีทำปานะ ที่ท่านแนะไว้ คือ ถ้าผลยังดิบ ก็ผ่าฝานหั่นใส่ในน้ำให้สุกด้วยแดด ถ้าสุกแล้ว ก็ปอกหรือคว้าน เอาผ้าห่อ บิดให้ตึงอัดเนื้อผลไม้ให้คายน้ำออกจากผ้า เติมน้ำลงให้พอดี (จะไม่เติมน้ำก็ได้ เว้นแต่ผลมะซางซึ่งท่านระบุว่าต้องเจือน้ำจึงควร) แล้วผสมน้ำตาลและเกลือเป็นต้น ลงไปพอให้ได้รสดี ข้อจำกัดที่พึงทราบคือ

(1) ปานะนี้ให้ใช้ของสด ห้ามมิให้ต้มด้วยไฟ ให้เป็นของเย็นหรือสุกด้วยแดด (ข้อนี้พระมติสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรสว่า ในบาลีไม่ได้ห้ามน้ำสุกแม้สุกก็ไม่น่ารังเกียจ)

(2) ต้องเป็นของที่อนุปสัมบันทำ จึงควรฉันในเวลาวิกาล (ถ้าภิกษุทำ ถือเป็นเหมือนยาวกาลิกเพราะรับประเคนมาทั้งผล)

(3) ของประกอบ เช่น น้ำตาลและเกลือ ไม่ให้เอาของที่รับประเคนค้างคืนไว้มาใช้ (แสดงว่ามุ่งให้เป็นปานะที่อนุปสัมบันทำถวายด้วยของของเขาเอง)

สรุปแล้วน้ำปานะน่าจะคั้นมาจากผลไม้ได้มากกว่า 8 ชนิด ยกเว้นผลไม้ที่มีขนาดใหญ่ น้ำปานะต้องไม่มีเนื้อหรือชิ้นส่วนใดๆ ของผลไม้ปนลงในน้ำคั้น สามารถดื่มได้หลังเที่ยงไปแล้ว น้ำปานะที่ทำไว้แล้วข้ามวันภิกษุไม่สามารถนำมาดื่มได้

5.3 สุราและเมรัย

พระพุทธเจ้าไม่อนุญาตให้พระสงฆ์ดื่มสุราและเมรัยได้ เนื่องจากเหตุการณ์ ดังนี้

ครั้งนั้น พวกอุบาสก อุบาสิกาชาวกรุงโกสัมพีจัดเตรียมหัวเชื้อสุราชื่อกาโปติกะไว้ทุกครัวเรือน *พอเห็นพระสาคตะเดินบิณฑบาตจึงได้กล่าวกับท่านพระสาคตะดังนี้ว่า "พระคุณเจ้า ขอนิมนต์พระคุณเจ้าสาคตะดื่มหัวเชื้อสุราชื่อกาโปติกะเถิดพระคุณเจ้า ขอนิมนต์พระคุณเจ้าสาคตะดื่มหัวเชื้อสุราชื่อกาโปติกะเถิด"*

ครั้นท่านพระสาคตะดื่มหัวเชื้อสุราชื่อกาโปติกะทุกๆ ครัวเรือนแล้วออกจากเมืองได้ล้มกลิ้งที่ประตูเมือง ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกมาพร้อมภิกษุหลายรูปได้ทอดพระเนตรเห็นท่านพระสาคตะนอนกลิ้งอยู่ที่ประตูเมือง ครั้นเห็นแล้วจึงรับสั่งว่า "ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงพาสาคตะไป" ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะดื่มสุราและเมรัย

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 466 กล่าวไว้ว่า

ที่ชื่อว่า **สุรา** ได้แก่ สุราที่ทำจากแป้ง สุราที่ทำจากขนม สุราที่ทำจากข้าวสุก สุราหมักแป้งเชื้อเหล้า สุราที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด

ที่ชื่อว่า **เมรัย** ได้แก่ น้ำหมักดองดอกไม้ น้ำหมักดองผลไม้ น้ำหมักดองน้ำผึ้ง น้ำหมักดองน้ำอ้อยงบ น้ำหมักดองที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด

ภิกษุต่อไปนี้ไม่ต้องอาบัติ คือ

1. ภิกษุดื่มยาดองที่มีสี กลิ่น รส เหมือนน้ำเมาแต่ไม่ใช่น้ำเมา
2. ภิกษุดื่มน้ำเมาเจือในแกง
3. ภิกษุดื่มน้ำเมาเจือในเนื้อ
4. ภิกษุดื่มน้ำเมาเจือในน้ำมัน
5. ภิกษุดื่มน้ำเมาเจือน้ำอ้อยดองมะขามป้อม
6. ภิกษุดื่มยาดองอริฏฐะ (ดองด้วยน้ำมะขามป้อมเป็นต้น สี กลิ่น และรสคล้ายน้ำเมา แต่ไม่ใช่น้ำเมา) ซึ่งไม่ใช่น้ำเมา
7. ภิกษุวิกลจริต
8. ภิกษุต้นบัญญัติ

คำว่า **ดื่ม** คือ **ภิกษุดื่ม** โดยที่สุดแม้ดื่มด้วยปลายหญ้าคาแตะ ต้องอาบัติปาจิตตีย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 465)

สุราและเมรัย หมายถึง สุรา 5 อย่าง คือ (1) สุราแป้ง (2) สุราขนม (3) สุราข้าวสุก (4) สุราใส่เชื้อ (5) สุราผสมเครื่องปรุง และเมรัย 5 อย่าง คือ (1) เครื่องดองดอกไม้ (2) เครื่องดองผลไม้ (3) เครื่องดองน้ำอ้อย (4) เครื่องดองผสมเครื่องปรุง (5) เครื่องดองน้ำผึ้ง (ขุ.ขุ.อ. 2/17-18)

ส่วนใน องฺ.ปญฺจก.อ. 3/179/69, องฺ.ปญฺจก.ฏีกา 3/179/66 อธิบายว่าเมรัยมี 4 อย่าง กล่าวคือ ไม่มีเครื่องดองผสมเครื่องปรุง คำว่า ‘เว้นขาดจากการเสพของมึนเมา คือ สุราและเมรัย’ อาจแปลได้อีกว่า ‘เว้นขาดจากการเสพสุรา เมรัยและของมึนเมา’ ตามนัยนี้คือ ‘ตทุภยเมว (สุราเมรยำ) มทนียฏฺเฐน มชฺชำ, ยำ วา ปนญฺญมฺปิ กญฺจิ มทนียำ แปลว่า สุราและเมรัย ทั้งสองนั้นแหละเป็นของมึนเมา เพราะเป็นเหตุให้เมา และยังมีสิ่งอื่นอีกที่เป็นของมึนเมา (ขุ.ขุ.อ. 2/18) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 22 หน้า 49)

บทที่ 6
ข้อปฏิบัติที่ห้ามกระทำ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

6.1 อาหารต้องห้าม

6.2 ข้อห้ามและมารยาทในการฉันอาหาร

- 6.2.1 หลักการที่ควรปฏิบัติ
- 6.2.2 ข้อห้ามปฏิบัติ
- 6.2.3 ข้อกำหนดตาม โภชนวรรคที่ 4 มี 10 สิกขาบท
- 6.2.4 ข้อกำหนดตาม อเจลกวรรคที่ 5 มี 10 สิกขาบท
- 6.2.5 ข้อกำหนดตาม สัปปาณวรรคที่ 7 มี 10 สิกขาบท
- 6.2.6 มารยาทในการฉันอาหาร

6.1 อาหารต้องห้าม

ข้อห้ามสำหรับพระภิกษุที่เกี่ยวข้องกับอาหาร แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ อาหารที่ห้ามฉัน และข้อห้ามและมารยาทในการฉันอาหาร มีดังนี้

อาหารที่ห้ามฉัน

(1) เนื้อสัตว์ 10 ชนิด คือ เนื้อมนุษย์ ช้าง ม้า สุนัข งู สิงโต เสือ เสือดาว หมี และไฮยีนา (ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยใช้คำว่า เสือเหลือง แทนไฮยีนา) การกินเนื้อมนุษย์ต้องถุลลัจจยะ อาปัตติ* (*thullaccaya* เป็นโทษประเภทหนึ่งใน 7 ประเภท ของพระธรรมวินัย) ส่วนเนื้อชนิดอื่นที่ห้ามกินต้องทุกกตะ อาปัตติ* (*dukkaṭa* เป็นโทษประเภทหนึ่ง

ใน 7 ประเภท ของพระธรรมวินัย) มนุษย์ ม้า และช้าง ถือว่า มีคุณธรรมเกินกว่าจะนำมาบริโภคได้ เนื้อชนิดอื่นห้ามกินด้วยเหตุผลว่า น่ารังเกียจ (*“ผู้คนตำหนิ บ่นว่า และพูดกันว่า ‘พระศากยบุตรพวกนี้กินเนื้อสุนัขได้อย่างไร สุนัขน่ารังเกียจ น่าขยะแขยง’”*) หรืออันตราย

Ṭhānissaro Bhikkhu (2013) มีคำอธิบายเพิ่มเติมอีก 3 ข้อ ดังนี้

(ก) ข้อห้ามครอบคลุมไม่เพียงแต่เนื้อสัตว์ทั้ง 10 ชนิดนั้น แต่ยังรวมถึงเลือด กระดูก ผิวหนัง และหนัง (ชั้นเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง) ด้วย

(ข) ข้อห้ามไม่ให้กินเนื้อสุนัข ไม่ได้รวมถึงสุนัขที่เป็นสายพันธุ์ธรรมชาติ เช่น หมาป่าและจิ้งจอก แต่ห้ามไม่ให้กินเนื้อสัตว์ที่เป็นลูกผสมระหว่างครึ่งสุนัข (หมาบ้าน) ครึ่งหมาป่า ซึ่งเรื่องนี้ยังเป็นปัญหาในหลายชุมชน

(ค) ข้อห้ามไม่ให้กินเนื้องู ครอบคลุมถึงเนื้อของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดที่ยาวและไม่มีเท้า ดังนั้น ปลาไหลจึงไม่ได้รับอนุญาต ชุมชนหลายแห่งตั้งคำถามถึงประเด็นสุดท้ายนี้เช่นกัน

หากภิกษุไม่แน่ใจว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาถวายคืออะไร ให้ซักถามผู้นำมาถวายก่อนฉัน ถ้าเป็นเนื้อต้องห้าม แล้วไม่ถาม แต่ฉันเข้าไปเลยจะต้องได้รับโทษหนัก อรรถกถาตีความว่า หากพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นเนื้อชนิดใด ก็ไม่จำเป็นต้องถามผู้ให้ทานว่าเนื้อเป็นชนิดใด หากไม่รู้จักก็ต้องถาม หากว่าเป็นเนื้อสัตว์ชนิดที่ไม่ควรฉัน แต่ฉันไปผิดโดยไม่รู้ การฉันโดยเข้าใจผิดเช่นนั้น ก็ไม่มีความผิด นอกจากนี้ยังกล่าวอีกว่า “อนุญาตให้ฉันเนื้อและเลือดดิบได้ก็ต่อเมื่อถูกสิ่งมีชีวิตอื่นเข้าสิง ดังนั้น ในสถานการณ์ปกติทั่วไป บุคคลจะฉันปลาหรือเนื้อดิบไม่ได้ แม้ว่าจะฉันประเภทที่อนุญาตก็ตาม ซึ่งรวมถึงสเต็กทาร์ทาร์ ซาชิมิ หอยนางรมที่แกะเปลือกครึ่งตัว ไข่ดิบ และคาเวียร์ นอกจากนี้ แม้แต่ปลา หรือเนื้อที่ปรุงสุกแล้ว ซึ่งฉันได้ก็ห้ามฉันเช่นกัน หากภิกษุเห็น ได้ยิน หรือสงสัยว่าสัตว์นั้นถูกฆ่าเพื่อจุดประสงค์เฉพาะในการเลี้ยงภิกษุ”

เนื้อสัตว์ที่ฆ่าเจาะจง เช่น ฆ่าปลา ฆ่าไก่ เป็นต้น เพื่อทำอาหารถวายแต่พระภิกษุสามเณรโดยตรง ซึ่งเรียกว่า “ลุททิสสะ-มังสะ” แปลว่า เนื้อเจาะจง เป็นของห้ามไม่ให้พระภิกษุสามเณรขบฉัน ถ้าพระภิกษุไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน และไม่ได้สงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อเป็นของเฉพาะเจาะจงแก่ตน ฉันได้ ไม่มีโทษ

(2) ผลไม้ที่มีเมล็ดซึ่งอาจเพาะเป็น คือ ผลไม้ที่ใช้เมล็ดปลูกได้ เช่น เงาะ ลำไย เป็นต้น และเหง้าที่ปลูกเป็น หมายถึงเหง้าที่นำมาขยายพันธุ์ได้ คือพวกเผือก มัน แห้ว เป็นต้น ทรงอนุญาตให้อนุปสัมบัน คือ บุคคลที่ไม่ใช่พระภิกษุ ได้แก่ สามเณร และคฤหัสถ์ ทำให้เป็นกัปปิยะเสียก่อน คือ ทำให้เป็นของสมควรแก่สมณะเสียก่อนแล้วฉันได้ไม่เป็นอาบัติ

(3) ห้ามไม่ให้กินกระเทียม เว้นแต่จะป่วย ตามคำอธิบาย โรคในที่นี้หมายถึงโรคใดๆ ก็ตามที่กระเทียมสามารถรักษาได้ ตามธรรมเนียมแล้ว กระเทียมใช้เป็นยาปฏิชีวนะและป้องกันโรคหวัดและไข้หวัดใหญ่ตามความรู้ทางการแพทย์ในปัจจุบัน กระเทียมยังช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูงได้อีกด้วย ภิกษุณีหมวด 1 ซึ่งเป็นกฎอีกข้อหนึ่งที่ห้ามกินกระเทียม มีอาหารหลายชนิดที่มีส่วนผสมของกระเทียมอยู่ในข้อกำหนดไม่ถือเป็นความผิด จากข้ออนุญาตเหล่านี้ อาจโต้แย้งได้โดยใช้สถานะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ข้อห้ามเดิมสำหรับทั้งภิกษุและภิกษุณี คือ ห้ามกินกระเทียมเพียงอย่างเดียว กระเทียมสามารถผสมกับส่วนผสมอื่นๆ ได้ แม้ว่าจะไม่ป่วยก็ตาม จาก https://www.dhammatalks.org/vinaya/bmc/Section0043.html

(4) อาหารที่ปรุงด้วยสุราจนมีสี มีกลิ่น หรือมีรส ปรากฏรู้ได้ว่ามีสุราเจือปน ทรงห้ามไม่ให้พระภิกษุขบฉัน ถ้าไม่มีสีไม่มีกลิ่น หรือไม่มีรสปรากฏฉันได้ ไม่เป็นอาบัติ

6.2 ข้อห้ามและมารยาทในการฉันอาหาร

6.2.1 หลักการที่ควรปฏิบัติ

ไม่ควรบริโภคอาหารให้มากเกินไป ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย กล่าวไว้ว่า อาหารเป็นเครื่องบำบัดความหิว เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต หลักการบริโภคปรากฏใน พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 117 กล่าวว่า

> *“ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประเทืองผิว ไม่ใช่เพื่อให้อ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราดังนี้ แล้วจึงบริโภคอาหาร ความสันโดษ ความรู้จักประมาณ การพิจารณาในโภชนาหารนี้เรียกว่าความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค”*

นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำว่า

> *“ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม*
> *ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป*
> *พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่*
> *พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำ*
> *เท่านี้ก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุก*
> *ของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน”*

(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 26 หน้า 500)

> *“ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัย สมบูรณ์ อยู่สำราญ”*

(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 13 หน้า 150)

แต่มีข้อความหนึ่งที่ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน คือ *“ความเจ็บไข้ ทุกชนิดจัดเป็นสิ่งที่เลว ส่วนโรคเบาหวาน (โรคอ้วน) จัดเป็นโรคที่ดี”* (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 204)

เรื่องการบริโภคมากเกินไปจะทำให้ร่างกายเป็นโรค ปรากฏในพระไตรปิฎกภาษาไทย ที่สำคัญมี 2 ตอน คือ

(1) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 7 หน้า 33 กล่าวว่า

> *“ครั้งนั้น หมอชีวกโกมารภัจมีธุระต้องเดินทางไปกรุงเวสาลี เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ณ ที่ประทับ ครั้นถึงแล้วได้ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “พระพุทธเจ้าข้า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย”*

แสดงให้เห็นว่าเมื่อฉันอาหารมากไป ทำให้อ้วนจึงเกิดอาพาธ วิธีแก้ คือ การออกกำลังโดยการเดินจงกรม

(2) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 25 หน้า 134

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

สมัยนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนานหนึ่งทรงอืดอัด เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยแล้วทรงอืดอัด จึงได้ตรัสคาถานี้ในเวลานั้นว่า

มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง
เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”

จาก พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช-วิทยาลัย เล่ม 15 หน้า 145

ซึ่งต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศล ได้มอบให้มาณพชื่อ สุทัสสนะ คอยเตือนสติ โดยท่องคาถาของพระพุทธเจ้า ดังข้อความว่า

“สมัยนั้น มาณพชื่อสุทัสสนะ ยืนอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ของพระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าปเสนทิโกศลรับสั่งเรียกสุทัสสนมาณพมาตรัสว่า “มานี่สุทัสสนะเจ้าจงเรียนคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาค แล้วจงกล่าวในเวลาที่เราเสวยกระยาหาร อนึ่ง เราจะให้ค่าอาหารแก่เจ้าวันละ 100 กหาปณะ”

สุทัสสนมาณพรับสนองพระดำรัสพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “เป็นพระมหากรุณาอย่างยิ่ง พระเจ้าข้า” แล้วเรียนคาถานี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้วกล่าวในเวลาที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารว่า

มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง
เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน

ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงดำรงอยู่ได้โดยเสวยพระกระยาหารทะนานหนึ่งเป็นอย่างมากเรื่อยมา ต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศล มีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรงลูบพระวรกายด้วยฝ่าพระหัตถ์ ทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง”

ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท นาควรรคที่ 23 ได้กล่าวไว้ว่า *“มหาบพิตร คนบริโภคมากเกินไป ย่อมมีทุกข์อย่างนี้”* แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า :-

มิทฺธี ยทา โหติ มหคฺฆโส จ
นิทฺทายิตา สมฺปริวตฺตสายี
มหาวราโหว นิวาปปุฏฺโ
ปุนปฺปุนํ คพฺภมุเปติ มนฺโท.

มีความหมายว่า ในกาลใด บุคคลเป็นผู้กินมาก มักง่วง และมักนอนหลับกระสับกระส่าย ประหนึ่งสุกรใหญ่ที่ถูกปรนปรือด้วยอาหาร ฉะนั้น ในกาลนั้น เขาเป็นคนมืนซึม ย่อมเข้าไปถึงห้องร่ำไป

จากเหตุการณ์ดังกล่าวจะเห็นว่า โรคอ้วนเป็นปัญหาที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แสดงให้เห็นถึงพระวิสัยทัศน์ของพระพุทธเจ้าที่ทรงกำหนดให้พระสงฆ์ฉันได้มื้อเดียวต่อวัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของพระสงฆ์เอง

6.2.2 ข้อห้ามปฏิบัติ

(1) หลงใหลไปกับหน้าตาและรสชาติของอาหาร

(2) ห้ามฉันหรือมีอาหารล่วงลำคอหลังเที่ยงวัน ความหมายของคำว่า กิน ใน Dramatalk (*Ṭhānissaro Bhikkhu*, 2013) ตั้งประเด็นไว้ว่า กิน เป็นคำกริยา หมายถึง เคี้ยวและบริโภค ในภาษาบาลี กฎนี้มักจะจับคู่กับอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลักและอาหารหลักตามลำดับ ทั้งสองคำมีความหมายว่า “กิน” แต่คำถามที่เกิดขึ้นคือ **การกิน หมายถึง การกลืนลงคอหรือเข้าปาก** เรื่องนี้กลายเป็นปัญหา เช่น เมื่อภิกษุมีเศษอาหารติดฟันจากมื้อเช้าและกลืนลงไปหลังเที่ยง โดยทั่วไปแล้วอรรถกถาบัญญัติให้คำจำกัดความของการกิน คือ การกลืนลงคอ ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นว่าการกินในทางเทคนิคแล้วหมายถึง “การนำเข้าปาก” สรุปได้ว่า การนำเอาอาหารหลักหรืออาหารที่ไม่ใช่หลักเข้าปากในช่วงเที่ยงวันจนถึงรุ่งสางของวันถัดไป ถือเป็นความผิดปาจิตตีย์

พระวิภังค์ตรัสว่า เมื่อภิกษุตั้งใจจะบริโภคอาหารหลักหรืออาหารรอง ก็ย่อมอาบัติทุกอย่าง (*dukkaṭa*) ปัญหาคือ อาบัติทุกอย่าง (*dukkaṭa*) มีไว้เพื่อบริโภคอาหารผิดเวลาเท่านั้นหรือ หรืออาบัติทุกอย่าง (*dukkaṭa*) มีไว้เพื่อบริโภคอาหารผิดเวลา พระวิภังค์ไม่ได้ตอบคำถามนี้ แต่พระสูตรได้ตอบไว้ว่า อาบัติทุกอย่าง (*dukkaṭa*) มีไว้เพื่อบริโภคอาหารผิดเวลา พระวิภังค์กล่าวต่อไปว่า ถ้าภิกษุบริโภคอาหารหลักหรืออาหารรองผิดเวลา ก็จะได้รับอาบัติทุกอย่าง (*dukkaṭa*) ทุกครั้งที่ฉันเข้าไป สำหรับน้ำผลไม้ ยาบำรุงร่างกาย (tonic) และยา (medicine) ก็มีอาบัติทุกอย่าง (*dukkaṭa*) เมื่อบริโภคผิดเวลา

> “ภิกษุทั้งหลาย เราห้ามอาหารเหล่านั้นตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เราอนุญาตแก่ภิกษุเมื่อคราวอัตคัดอาหาร มีข้าวกล้าไม่งอกงาม บิณฑบาตหาได้ลำบาก คือ อาหารที่เก็บไว้ภายในที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง ที่จับต้องแล้วรับประเคนใหม่ ที่นำมาจากที่นิมนต์ ที่รับประเคนก่อนเวลาภัตตาหาร ที่เกิดในป่า ที่เกิดในกอบัว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงฉันอาหารที่เก็บไว้ภายในที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง ที่จับต้องแล้วรับประเคนใหม่ ผู้ใดฉันต้องอาบัติทุกกฎ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่ฉันแล้ว บอกห้ามภัตตาหารแล้ว ไม่พึงฉันอาหารที่นำมา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 117)

ภิกษุที่ป่วยก็ไม่มีข้อยกเว้น เพราะมีอาหารหลายอย่างที่ภิกษุที่ป่วยสามารถฉันได้ในเวลาที่ไม่ถูกต้องโดยไม่ก่อให้เกิดโทษ เช่น น้ำผลไม้ ยาบำรุงร่างกาย 5 ชนิด และยารักษาโรค นอกจากนี้ ในมรณสักขีบทที่ 6 ข้อ 14.7 ยังได้อนุญาตให้ภิกษุที่กินยาถ่าย สามารถกินน้ำซุปเนื้อที่กรองแล้ว น้ำซุปข้าวที่กรองแล้ว หรือน้ำซุปถั่วเขียวที่กรองแล้วได้ในเวลาใดก็ได้ในมาตรฐานอันเข้มข้น ภิกษุที่ป่วยมากสามารถกินน้ำซุปเหล่านี้ได้ทุกเมื่อ และบางคนก็โต้แย้งว่าน้ำซุปถั่วชนิดอื่นๆ เช่น น้ำซุปที่กรองแล้วที่ทำจากถั่วเหลืองต้ม ก็จัดอยู่ในประเภทอาหารหลักเช่นกัน ไม่ควรฉันผิดเวลา อย่างไรก็ตามเรื่องเหล่านี้ ต่างจากกรณีของยาบำรุงร่างกาย 5 ชนิด ความหิวหรือความเหนื่อยล้าเพียงอย่างเดียวดูเหมือนจะไม่ถือเป็นเหตุผลเพียงพอที่จะกินอาหารเหล่านี้ในเวลาที่ไม่ถูกต้อง

(3) อาหารที่เรียกว่า **โลณโสวิระกะ หรือ โลณโสชิระกะ** (*loṇasovīraka* or *loṇasocīraka*) หมายถึง **ข้าวต้มเปรี้ยว** (ดูรายละเอียดที่ข้าวต้ม) ได้รับอนุญาตให้ฉันได้ (มก.6.16.3) ในเวลาที่ไม่ถูกต้องเพื่อเป็นยาสำหรับภิกษุที่ป่วย และเมื่อผสมกับน้ำแล้ว จะเป็นเครื่องดื่มสำหรับภิกษุที่ไม่ป่วย ปัจจุบันไม่มีใครทำกันอีกต่อไปแล้ว แต่สูตรสำหรับอาหารนี้ในอรรถกถาบทที่ 3 มีความคล้ายคลึงกับสูตรมิโซะ (เต้าเจี้ยวหมัก) บางคนโต้แย้งโดยใช้มาตรฐานที่เข้มข้นกว่าว่า ควรอนุญาตให้ใช้สารนี้เป็นพิเศษรวมถึงมิโซะด้วย แต่นี่เป็นประเด็นที่ถกเถียงกันมาก เท่าที่สามารถตรวจสอบได้ มิโซะไม่ได้ใช้รักษาโรคในผู้ใหญ่แม้แต่ในประเทศจีน ซึ่งเป็นสถานที่ที่จะค้นหาการใช้เป็นยา อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการอนุญาตให้ใช้กับมิโซะได้ การฉันน้ำซุปมิโซะเป็นอาหารในเวลาที่ไม่ถูกต้อง ก็ถือเป็นการผิดศีลเช่นกัน

(4) ของที่ไม่เป็นเดน ภิกษุสำคัญว่าเป็นของที่เป็นเดน เคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ทุกกฎ และของที่เป็นเดน ภิกษุสำคัญว่าเป็นของที่เป็นเดน ไม่ต้องอาบัติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 397)

ของที่ไม่เป็นเดน ที่ชื่อว่า ที่ไม่เป็นเดน คือ

(1) ของที่ภิกษุยังมิได้ทำให้เป็นกัปปิยะ (เหมาะสม)

(2) ของที่ภิกษุยังมิได้รับประเคน

(3) ของที่ภิกษุยังมิได้ยกขึ้นส่งให้

(4) ของที่อยู่นอกหัตถบาส

(5) ของที่ภิกษุยังมิได้ฉัน

(6) ของที่ภิกษุฉันแล้วบอกห้าม ลุกจากอาสนะแล้ว

(7) ของที่ภิกษุยังมิได้กล่าวว่า “ทั้งหมดนั่นพอแล้ว”

(8) ของไม่เป็นเดนภิกษุเป็นไข้ นี้ชื่อว่า ที่ไม่เป็นเดนของที่เป็นเดน

ที่เป็นเดน คือ

(1) ของที่ภิกษุทำให้เป็นกัปปิยะแล้ว

(2) ของที่ภิกษุรับประเคนแล้ว

(3) ของที่ภิกษุยกขึ้นส่งให้แล้ว

(4) ของที่อยู่ในหัตถบาส

(5) ของที่ภิกษุฉันแล้ว

(6) ของที่ภิกษุฉันแล้วบอกห้าม แต่ยังไม่ลุกจากอาสนะ

(7) ของที่ภิกษุกล่าวว่า “ทั้งหมดนั่นพอแล้ว”

(8) ของเป็นเดนภิกษุเป็นไข้ นี้ชื่อว่าที่เป็นเดน

(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 396)

ภิกษุรับประเคนด้วยตั้งใจว่า “จะเคี้ยว จะฉัน” ต้องอาบัติทุกกฎ ฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ทุกๆ คำกลืนของที่ไม่เป็นเดน ภิกษุสำคัญว่า เป็นของที่ไม่เป็นเดน เคี้ยวของเคี้ยวหรือฉันของฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ ของที่ไม่เป็นเดน ภิกษุไม่แน่ใจ เคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์

ภิกษุรับประเคนยามกาลิก สัตตาหกาลิก ยาวชีวิก เพื่อเป็นอาหาร ต้องอาบัติทุกกฎ ฉัน ต้องอาบัติทุกกฎทุกๆ คำกลืนของที่เป็นเดน ภิกษุสำคัญว่า เป็นของที่ไม่เป็นเดน ต้องอาบัติทุกกฎของที่เป็นเดน ภิกษุไม่แน่ใจ ต้องอาบัติทุกกฎ

6.2.3 ข้อกำหนดตาม โภชนวรรคที่ 4 มี 10 สิกขาบท

(1) อาหารในโรงทานที่ทั่วไปไม่นิยมบุคคล ภิกษุไม่เจ็บไข้ ฉันได้แต่เฉพาะวันเดียวแล้ว ต้องหยุดเสียในระหว่างต่อไปจึงฉันได้อีก ถ้าฉันติดๆ กันตั้งแต่สองวันขึ้นไป ต้องปาจิตตีย์

(2) ถ้าทายกเขามานิมนต์ ออกชื่อโภชนะทั้ง 5 อย่าง คือ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าไปรับของนั้นมาหรือฉันของนั้นพร้อมกันตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป ต้องปาจิตตีย์ เว้นไว้แต่สมัย คือ

- เป็นไข้อย่าง 1
- หน้าจีวรกาลอย่าง 1
- เวลาทำจีวรอย่าง 1
- เดินทางไกลอย่าง 1
- ไปทางเรืออย่าง 1
- อยู่มากด้วยกัน บิณฑบาตไม่พอฉันอย่าง 1
- โภชนะเป็นของสมณะอย่าง 1

(3) ภิกษุรับนิมนต์แห่งหนึ่ง ด้วยโภชนะทั้ง 5 อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ไม่ไปฉันในที่นิมนต์นั้น ไปฉันเสียที่อื่น ต้องปาจิตตีย์ เว้นไว้แต่ ยกส่วนที่รับนิมนต์ไว้ก่อนนั้นให้แก่ภิกษุอื่นเสีย หรือหน้าจีวรกาลและเวลาทำจีวร

(4) ภิกษุฉันค้างอยู่ มีผู้เอาโภชนะทั้ง 5 อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามาประเคน ห้ามเสียแล้ว ลุกจากที่นั่งนั้นแล้ว ฉันของเคี้ยวของฉันซึ่งไม่เป็นเดนภิกษุไข้ หรือไม่ได้ทำวินัยกรรม ต้องปาจิตตีย์

(5) ภิกษุรู้อยู่ว่า ภิกษุอื่นห้ามข้าวแล้ว [ตามสิกขาบทหลัง] คิดจะยกโทษเธอ แกล้งเอาของเคี้ยวของฉันที่ไม่เป็นเดนภิกษุไข้ ไปล่อให้เธอฉัน ถ้าเธอฉันแล้ว ต้องปาจิตตีย์

(6) ภิกษุฉันของเคี้ยว ของฉัน ที่เป็นอาหารในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงวันใหม่ ต้องปาจิตตีย์

(7) ภิกษุฉันของเคี้ยวของฉันที่เป็นอาหาร ซึ่งรับประเคนไว้ค้างคืน ต้องปาจิตตีย์

(8) ภิกษุขอโภชนะอันประณีต คือ ข้าวสุก ระคนด้วยเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม ต่อคฤหัสถ์ที่ไม่ใช่ปวารณาเอามาฉัน ต้องปาจิตตีย์

(9) ภิกษุกลืนกินอาหารที่ไม่มีผู้ให้ คือ ยังไม่ได้รับประเคน ให้ล่วงทวารปากเข้าไป ต้องปาจิตตีย์ เว้นไว้แต่น้ำและไม้สีฟัน

6.2.4 ข้อกำหนดตาม อเจลกวรรคที่ 5 มี 10 สิกขาบท

(1) ภิกษุให้ของเคี้ยวของฉัน แก่นักบวชนอกศาสนา ด้วยมือตน ต้องปาจิตตีย์

(2) ภิกษุชวนภิกษุอื่นไปเที่ยวบิณฑบาตด้วยกัน หวังจะประพฤติอนาจาร ไล่เธอกลับมาเสีย ต้องปาจิตตีย์

(3) ภิกษุสำเร็จการนั่งแทรกแซง ในสกุลที่กำลังบริโภคอาหารอยู่ ต้องปาจิตตีย์

(4) ภิกษุนั่งอยู่ในห้องกับผู้หญิง ไม่มีผู้ชายอยู่เป็นเพื่อน ต้องปาจิตตีย์

(5) ภิกษุนั่งในที่แจ้งกับผู้หญิงสองต่อสอง ต้องปาจิตตีย์

(6) ภิกษุรับนิมนต์ด้วยโภชนะทั้ง 5 แล้ว จะไปในที่อื่นจากที่นิมนต์นั้น ในเวลาก่อนฉันก็ดี ฉันกลับมาแล้วก็ดี ต้องลาภิกษุที่มีอยู่ในวัดก่อนฉันก็ดี ถ้าไม่ลาก่อนเที่ยงไป ต้องปาจิตตีย์ เว้นไว้แต่สมัย คือ จีวรกาล และเวลาทำจีวร

(7) ถ้าเขาปวารณาด้วยปัจจัยสี่เพียง 4 เดือน พึงขอเขาได้เพียงกำหนดนั้นเท่านั้น ถ้าของให้เกินกว่ากำหนดนั้นไป ต้องปาจิตตีย์ เว้นไว้แต่เขาปวารณาอีก หรือปวารณาเป็นนิตย์

(8) ภิกษุไปดูกระบวนทัพที่เขายกไปเพื่อจะรบกัน ต้องปาจิตตีย์ เว้นไว้แต่มีเหตุ

(9) ถ้าเหตุที่ต้องไปมีอยู่ พึงไปอยู่ได้ในกองทัพเพียง 3 วัน ถ้าอยู่ให้เกินกว่ากำหนดนั้น ต้องปาจิตตีย์

(10) ในเวลาที่อยู่ในกองทัพตามกำหนดนั้น ถ้าไปดูเขารบกันก็ดี หรือดูเขาตรวจพลก็ดี ดูเขาจัดกระบวนทัพก็ดี ดูหมู่เสนาที่จัดเป็นกระบวนแล้วก็ดี ต้องปาจิตตีย์

6.2.5 ข้อกำหนดตาม สัปปาณวรรคที่ 7 มี 10 สิกขาบท

(1) ภิกษุแกล้งฆ่าสัตว์ดิรัจฉาน ต้องปาจิตตีย์

(2) ภิกษุรู้อยู่ว่า น้ำมีตัวสัตว์ บริโภคน้ำนั้น ต้องปาจิตตีย์

(3) ภิกษุรู้อยู่ว่า อธิกรณ์นี้สงฆ์ทำแล้วโดยชอบ เลิกถอนเสียกลับทำใหม่ ต้องปาจิตตีย์

(4) ภิกษุรู้อยู่ แกล้งปกปิดอาบัติชั่วหยาบของภิกษุอื่น ต้องปาจิตตีย์

(5) ภิกษุรู้อยู่ เป็นอุปัชฌายะอุปสมบทกุลบุตรผู้มีอายุหย่อนกว่า 20 ปี ต้องปาจิตตีย์

(6) ภิกษุรู้อยู่ ชวนพ่อค้าผู้ซ่อนภาษีเดินทางด้วยกัน แม้สิ้นระยะบ้านหนึ่ง ต้องปาจิตตีย์

(7) ภิกษุชวนผู้หญิงเดินทางด้วยกัน แม้สิ้นระยะบ้านหนึ่ง ต้องปาจิตตีย์

6.2.6 มารยาทในการฉันอาหาร

(1) ภิกษุพึงรับบิณฑบาตโดยเคารพ ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ รับบิณฑบาตโดยไม่เคารพ ทำเหมือนจะทิ้ง ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 676)

(2) ภิกษุพึงให้ความสำคัญในบาตรขณะรับบิณฑบาต ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ รับบิณฑบาตมองดูที่นั้น ๆ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 377)

(3) ภิกษุพึงรับบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อเลือกรับเฉพาะแกงมาก ต้องอาบัติทุกกฎ (บิณฑบาต คือ ภัตตาหารที่มีแกงผสมอยู่ประมาณ 1 ใน 4 ส่วน คือ บิณฑบาต 3 ส่วน แกง 1 ส่วน ชื่อว่าบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 678)

(4) ภิกษุพึงรับบิณฑบาตเสมอขอบปากบาตร ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อรับบิณฑบาตจนล้นขอบปากบาตร ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 680)

(5) ภิกษุพึงฉันบิณฑบาตโดยเคารพ ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันบิณฑบาตโดยไม่เคารพ ทำเหมือนไม่อยากจะฉันต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 681)

(6) ภิกษุพึงให้ความสำคัญในบาตร ขณะฉันบิณฑบาต ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันบิณฑบาตมองดูไปที่นั้นๆ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 682)

(7) ภิกษุพึงฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันบิณฑบาตเจาะลงในที่นั้นๆ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 683)

(8) ภิกษุพึงฉันบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันเฉพาะแกงมาก ต้องอาบัติทุกกฎ (ที่ชื่อว่า แกง ได้แก่ 2 ชนิด คือ (1) แกงถั่วเขียว (2) แกงถั่วเหลืองที่ใช้มือหยิบได้) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 684)

(9) ภิกษุไม่พึงฉันบิณฑบาตขยุ้มลงแต่ยอด ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันบิณฑบาตขยุ้มลงแต่ยอด ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 685)

(10) ภิกษุไม่พึงใช้ข้าวสุกกลบแกงหรือกับข้าว เพราะอยากได้มาก ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ใช้ข้าวสุกกลบแกงหรือกับข้าว เพราะอยากได้มาก ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 686)

(11) ภิกษุไม่เป็นไข้ ไม่พึงออกปากขอแกงหรือข้าวสุกมาฉันส่วนตัว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ไม่เป็นไข้ ออกปากขอแกงหรือข้าวสุกมาฉันส่วนตัว ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 688)

(12) ภิกษุไม่พึงมุ่งตำหนิ มองดูบาตรของภิกษุเหล่าอื่น ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ มุ่งตำหนิ มองดูบาตรของภิกษุเหล่าอื่น ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 690)

(13) ภิกษุไม่พึงทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 691)

(14) ภิกษุพึงทำคำข้าวให้กลม ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ทำคำข้าวยาว ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 692)

(15) ภิกษุไม่พึงอ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ อ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 693)

(16) ภิกษุขณะกำลังฉัน ไม่พึงสอดมือทั้งหมดเข้าในปาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 694)

(17) ภิกษุไม่พึงพูดคุย ขณะที่ในปากมีคำข้าว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อพูดคุยขณะที่ในปากมีคำข้าว ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 695)

(18) ภิกษุไม่พึงฉันโยนคำข้าว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันโยนคำข้าว ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 696)

(19) ภิกษุไม่พึงฉันกัดคำข้าว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันกัดคำข้าว ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 697)

(20) ภิกษุไม่พึงฉันทำกระพุ้งแก้มตุ่ย ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันทำกระพุ้งแก้มตุ่ยข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 698)

(21) ภิกษุไม่พึงฉันสลัดมือ (ทิ้งเศษอาหาร) ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันสลัดมือ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 699)

(22) ภิกษุไม่พึงฉันโปรยเมล็ดข้าว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันโปรยเมล็ดข้าว ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 700)

(23) ภิกษุไม่พึงฉันแลบลิ้น ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันแลบลิ้น ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 701)

(24) ภิกษุไม่พึงฉันทำเสียงดังจั๊บๆ ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันทำเสียงดังจั๊บๆ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 702)

(25) ภิกษุไม่พึงฉันทำเสียงดังซู้ดๆ ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันทำเสียงดังซู้ดๆ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 704)

(26) ภิกษุไม่พึงฉันเลียมือ ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันเลียมือ ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 705)

(27) ภิกษุไม่พึงฉันเลียบาตร ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันเลียบาตร ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 706)

(28) ภิกษุไม่พึงฉันเลียริมฝีปาก ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ฉันเลียริมฝีปาก ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 707)

(29) ภิกษุไม่พึงจับภาชนะน้ำดื่มด้วยมือเปื้อนอาหาร ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ จับภาชนะน้ำดื่มด้วยมือเปื้อนอาหาร ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 709)

(30) ภิกษุไม่พึงเทน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ เทน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฎ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 2 หน้า 711)

บทที่ 7
บทสวด
ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

ชาวพุทธเชื่อว่าควรกินอาหารเพื่อดำรงชีวิตและบำรุงร่างกาย แต่ไม่ควรยึดติดกับความสุขทางกายที่เกิดจากการกิน พระสงฆ์จะเน้นที่ความน่ารังเกียจของอาหารเพื่อลดความอยากอาหาร พระสงฆ์จะกล่าวคำอวยพรก่อนฉันอาหารเสมอ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช-วิทยาลัย เล่ม 1 หน้า 87)

ในประเทศไทยส่วนใหญ่พบบทสวดถวายข้าวพระพุทธและสงฆ์ ดังนี้

คำถวายข้าวพระพุทธ

(ตั้งนะโม 3 จบ พร้อมกัน)

อิมัง สูปะพฺยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง
โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ
ข้าพเจ้าขอบูชาด้วยโภชนะข้าวสาลี
พร้อมด้วยแกงกับและน้ำอันประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลา ยาจามะ
ข้าพเจ้าขอส่วนที่เหลืออันเป็นมงคลนี้
(หลังจากกล่าวเสสัง เพื่อลาข้าวพระพุทธแล้วนั้น
เราสามารถนำอาหารเหล่านั้นไปบริโภค หรือแจกจ่าย
เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต)

คำถวายภัตตาหาร และเครื่องไทยธรรมแด่พระสงฆ์

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต
ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ
ปะฏิคคัณหาตุ พุทธะสาสะนัสสะ
จิรัฏฐิติยา เจวะ อัมฺหากัญจะ ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล คำถวายภัตตาหาร และเครื่องไทยธรรมแด่พระสงฆ์

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหารกับทั้งบริวาร เหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อความดำรงยั่งยืนนานแห่งพระบวรพุทธศาสนาพร้อมทั้ง เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

บทสวดอาหารพุทธศาสนา เถรวาท (Buddhist food chants)

5 ข้อคิดจากศาสนาพุทธนิกายเซน (The Five Reflections, from the Zen tradition)

First, let us reflect on our own work and the effort of those who brought us this food.

Second, let us be aware of the quality of our deeds as we receive this meal.

Third, what is most essential is the practice of mindfulness, which helps us to transcend greed, anger and delusion.

Fourth, we appreciate this food which sustains the good health of our body and mind.

Fifth, in order to continue our practice for all beings we accept this offering

ถอดความได้ว่า

1. ขอให้เรามาทบทวนถึงงานของเราเองและความพยายามของผู้ที่นำอาหารนี้มาให้เรา
2. ให้เราตระหนักถึงคุณภาพของการกระทำของเราเมื่อเรารับอาหารมื้อนี้
3. สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการฝึกสติ ซึ่งจะช่วยให้เราก้าวข้ามความโลภ ความโกรธ และความหลงผิดได้
4. เราขอชื่นชมอาหารซึ่งช่วยรักษาสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของเรา

5. เพื่อให้เราปฏิบัติธรรมต่อไปได้เพื่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย
เราจึงยอมรับการถวายนี้

บทสวดอาหารเถรวาท

A Theravada food chant

Wisely reflecting, I use this food not for fun, not for pleasure, not for fattening, not for beautification, but only for the maintenance and nourishment of this body, for keeping it healthy, for helping with the Spiritual Life;

Thinking thus, I will allay hunger without overeating, so that I may continue to live blamelessly and at ease.

"ข้าพเจ้าได้ใคร่ครวญอย่างมีปัญญาว่า ข้าพเจ้ากินอาหารนี้ ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน ไม่ใช่เพื่อความสุข ไม่ใช่เพื่อการทำให้อ้วน ไม่ใช่เพื่อความสวยงาม แต่เพียงเพื่อการบำรุงรักษาและบำรุงร่างกายนี้ เพื่อให้มันมีสุขภาพดี เพื่อช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตทางจิตวิญญาณ เมื่อคิดเช่นนี้ ข้าพเจ้าจะบรรเทาความหิวโดยไม่กินมากเกินไป เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่มีที่ติและสบายใจ"

บทสวดอื่น ๆ (A Buddhist blessing for food)

This food is the gift of the whole universe,
อาหารนี้เป็นของขวัญของทั้งจักรวาล

Each morsel is a sacrifice of life,
อาหารแต่ละคำเป็นการเสียสละชีวิต

May I be worthy to receive it.
ขอให้ข้าพเจ้าสมควรได้รับมัน

May the energy in this food,
ขอให้พลังในอาหารนี้

Give me the strength,
ให้กำลังแก่ข้าพเจ้า

To transform my unwholesome qualities
เพื่อเปลี่ยนคุณสมบัติที่ไม่ดีของข้าพเจ้า

into wholesome ones.
ให้กลายเป็นสิ่งที่ดี

I am grateful for this food,
ข้าพเจ้ามีความกตัญญูต่ออาหารนี้

May I realise the Path of Awakening,
ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุถึงหนทางแห่งการตรัสรู้

For the sake of all beings.
เพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

Namo Amida Buddha.
นะโม พระอมิตาภพุทธเจ้า

บทสวดเหล่านี้น่าจะใช้เป็นเครื่องเตือนสติในการฉัน เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในการบริโภคอาหารที่ชอบมากเกินไป หรือไม่บริโภคอาหารที่ไม่ชอบ

บทที่ 8
อาหารมังสวิรัติในพุทธศาสนา

ประวัติ

พุทธศาสนาปรากฏขึ้นในอินเดียเป็นครั้งแรก ยังไม่มีประเพณีและกฎเกณฑ์ด้านอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ เนื่องจากการปฏิบัติทางศาสนาพุทธแพร่หลายในอินเดีย ผู้มีศรัทธาส่วนใหญ่จึงต้องปฏิบัติตามประเพณีด้านอาหารที่คล้ายคลึงกับวัฒนธรรมอาหารของอินเดีย ภิกษุและภิกษุณีหาอาหารโดยการเดินเคาะประตูบ้านทีละหลังในหมู่บ้านพร้อมกับถือบาตร วิธีการดำรงชีพเช่นนี้มีคำกล่าวที่ว่า “บาตรอาหารจากครัวเรือนหนึ่งพันหลัง” เพื่อปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกันและเป็นโอกาสในการสร้างสัมพันธ์กับชุมชน พระภิกษุไม่เลือกที่จะ

รับอาหารจากใคร และไม่มีข้อห้ามเรื่องความสะอาดและความศักดิ์สิทธิ จักรพรรดิอโศก ซึ่งทรงเปลี่ยนมานับถือมังสวิรัติและนับถือศาสนาพุทธในเวลาเดียวกัน และพระเจ้าอโศกเป็นผู้เผยแพร่พระพุทธศาสนาอย่างมาก ตั้งแต่ 268-232 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ได้สั่งสอนผู้คนให้ปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความระมัดระวัง ในพระราชกฤษฎีกาหลายฉบับ สิ่งที่โดดเด่นที่สุดก็คือ พระองค์ทรงมีกฎหมายจารึกไว้บนเสาหิน โดยสั่งให้พสกนิกรของพระองค์ปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความเมตตากรุณาและ ห้ามไม่ให้มีการบูชายัญสัตว์ทั่วทั้งอาณาจักรของพระองค์

ในประเทศศรีลังกา เมียนมา และไทย ซึ่งพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทยังคงแพร่หลายอยู่ ประเพณีดั้งเดิมยังคงอนุรักษ์ไว้ พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกสรรหรือพิถีพิถันเรื่องอาหารได้ การบิณฑบาตของพระภิกษุจะไม่ปฏิเสธแม้แต่ปลาหรือเนื้อสัตว์ ตราบใดที่ไม่ใช่สัตว์ที่ถูกเชือดเพื่อเจาะจงหรือยังประโยชน์ต่อพระสงฆ์ที่ไปบิณฑบาต นี่คือเหตุผลที่ไม่มีการบังคับให้ฉันอาหารมังสวิรัติในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท หากใครสามารถปฏิบัติได้ พุทธศาสนานิกายนี้สนับสนุนและเน้นย้ำให้ฉันอาหารมังสวิรัติ เนื่องมาจากความเชื่อในการปฏิบัติธรรมเพื่อความเมตตาต่อสัตว์ ไม่จำเป็นต้องทำเพื่อสุขภาพและเศรษฐกิจเสมอไป ดังนั้น พระสูตรมหายานบางบท เช่น พระสูตรพรหมเนต (梵網經; สก๊อต: พระสูตรพรหมชล) และพระสูตรชูรังคม จึงห้ามฉันเนื้อสัตว์และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการฉันอาหารมังสวิรัติ

มีการสันนิษฐานว่า การกินมังสวิรัติในกลุ่มผู้นับถือศาสนาพุทธน่าจะมาจาก 2 เหตุผลหลัก คือ

1. พระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานเนื่องมาจากการฉันอาหารที่เรียกว่า *sukara-maddava* คำนี้แปลโดยตรงหมายถึง อาหารอ่อน แต่มีความเห็นกันหลายอย่าง บางคนหมายถึง เห็ด บางคนก็ว่าเป็นเนื้อสุกร แต่ในความเห็นของ Chen and Chen (2005) กล่าวว่าน่าจะเกิดจากเชื้อ *Clostridium perfringen* ซึ่งติดมากับเนื้อสุกร ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้คนบางกลุ่มหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์

2. ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการไม่ฆ่าสัตว์ แม้แต่การบริโภคพืชก็ต้องบริโภคแบบมีเมตตา จึงเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดกลุ่มการกินมังสวิรัติ โดยเฉพาะกลุ่มพระสงฆ์ในศาสนาพุทธแบบมหายาน ซึ่งพระสงฆ์ในกลุ่มนี้ไม่ออกบิณฑบาต ทำให้สามารถบริโภคแบบมังสวิรัติได้

การรับประทานอาหารมังสวิรัติของชาวพุทธนั้นต้องงดเว้นการกินผักที่มีกลิ่นฉุน (葷, hun) และอาหารที่มีกลิ่นเนื้อ (腥, xing) ผักที่มีกลิ่นฉุน ได้แก่ หอมหัวใหญ่ (onions) กระเทียม (garlic) ต้นหอม (green onions) ต้นหอมจีน (chives) กระเทียมต้น (leeks) เป็นต้น ตามพระสูตรชูรังคมสูตรกล่าวว่า “การกินผักที่มีกลิ่นฉุนดิบ อาจทำให้เกิดความโกรธ ส่วนการกินผักที่มีกลิ่นฉุนปรุงสุกอาจทำให้เกิดกิเลสตัณหา” ดังนั้น จึงมีกฎสำหรับพระภิกษุสงฆ์ว่า หลังจากกินผักที่มีกลิ่นฉุนแล้ว ควรนอนคนเดียว อยู่ห่างๆ ไว้สักสองสามก้าวและเดินตามลมจากผู้อื่น หรือกลั้วคอจนกว่าจะไม่มีกลิ่นฉุนอีกต่อไป จุดประสงค์หลักของการงดเว้นการกินผักที่มีกลิ่นฉุนบางชนิดคือ เพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนผู้อื่น นอกจากนี้ก่อนสวดพระสูตร ควรงดการกินผักที่มีกลิ่นฉุนด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ภูตผีปีศาจที่อาจอยู่ตรงนั้นปลุกเร้าความโกรธและความโลภ อาหารที่มีกลิ่นเนื้อหมายถึง เนื้อสัตว์หรือปลา ให้ใช้เครื่องเทศ 5 ชนิด คือ พริกหรือพริกไทยดำ โป๊ยกั๊ก ยี่หร่า กระเทียมจีน และอบเชย ถือเป็นเครื่องเทศไม่ใช่อาหารที่มีกลิ่นฉุน ดังนั้น จึงไม่อยู่ในรายการต้องห้าม

การงดแอลกอฮอล์เป็นศีลที่สำคัญของศาสนาพุทธ ในบางศาสนาไม่เพียงแต่แอลกอฮอล์จะได้รับอนุญาตเท่านั้น แต่ยังใช้ในพิธีกรรมด้วย เนื่องจากการทำไวน์ไม่เป็นอันตรายต่อสัตว์ และแอลกอฮอล์มักใช้เป็นยา

ได้ ดังนั้นบางศาสนาจึงไม่ห้าม อย่างไรก็ตาม ศาสนาพุทธเน้นเรื่องปัญญา ดังนั้น เราเชื่อว่าการดื่มแอลกอฮอล์สามารถเปลี่ยนอารมณ์และบุคลิกภาพได้อย่างง่ายดาย คนส่วนใหญ่ไม่สามารถมีจิตใจแจ่มใสและควบคุมตัวเองได้หลังจากดื่มมากเกินไป ดังนั้น เพื่อให้จิตใจแจ่มใสและเพิ่มความขยันหมั่นเพียรในการบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติ บุคคลจะต้องงดแอลกอฮอล์ ขงจื๊อยอมรับว่าการดื่มจะเป็นที่ยอมรับสำหรับประชาชนทั่วไปหากเขาไม่สูญเสียการควบคุมตัวเอง ดังนั้น หากพุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถงดแอลกอฮอล์ได้ เขาก็ละทิ้งศีลห้ามดื่มและยังคงถือเป็นผู้ปฏิบัติตามพระรัตนตรัยได้ หากแอลกอฮอล์ใช้ในการปรุงอาหาร ตราบใดที่ไม่มีกลิ่นตกค้างและฤทธิ์ที่ทำให้มึนเมา ก็ไม่ควรเป็นกังวล

ในร้านอาหารที่บริการเนื้อสัตว์ หรือที่บ้านซึ่งบางคนกินเนื้อสัตว์และบางคนกินมังสวิรัติ ควรใช้ชุดเครื่องครัวและภาชนะแยกกันจะดีกว่า เนื่องจากกลิ่นของเนื้อสัตว์และผักต่างกันมาก จึงส่งผลต่อผู้รับประทานต่างกัน เพื่อประโยชน์ในการเลือกที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องแยกอาหารและไม่ปะปนกัน อย่างไรก็ตาม หลังจากบรรลุธรรมแล้ว ปรมาจารย์ฮุยเหนิง องค์ที่ 6 ได้ปลอมตัวเดินทางกับกลุ่มนักล่า ในเวลาอาหาร ด้วยความกรุณาต่อสรรพสัตว์ พระองค์จึงกินเฉพาะผักจากจานผสมและหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ ดังนั้นภายใต้สภาพความเป็นอยู่ที่จำกัด การปรุงอาหารมังสวิรัติในเครื่องครัวที่ใช้สำหรับเนื้อสัตว์ก็เป็นที่ยอมรับได้เช่นกัน

ส่วนยาสูบและยาเสพติดนั้น กฎของพุทธศาสนาอนุญาตให้สูบได้ก็ต่อเมื่อแพทย์สั่งเท่านั้น การสูบบุหรี่หรือดื่มสุราไม่ถือเป็นการผิดศีล หากใช้ในสถานการณ์เช่นนี้ แน่นอนว่าไม่ควรใช้สุขภาพเป็นข้ออ้างในการเสพยาสูบ สุรา และยาเสพติด ในบางพื้นที่ การสูบบุหรี่เป็นวิธีหนึ่งในการรับมือกับกลิ่นเหม็น ดังนั้น พระภิกษุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีกลิ่นเหม็น จึงอนุญาตให้สูบในปริมาณที่เหมาะสมได้ มิฉะนั้น เพื่อความสง่างาม ภิกษุ

และภิกษุณีควรงดสูบบุหรี่ ศีลไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่เพื่อกระตุ้นอารมณ์ เพื่อความเคยชิน หรือเพื่อความเบื่อหน่าย ในพื้นที่เขตร้อน การเคี้ยวหมากสามารถป้องกันโรคทางเดินหายใจได้ แต่หากไม่ใช่เพื่อสุขภาพ การเคี้ยวหมากก็ถือเป็นการไม่สมศักดิ์ศรีและเป็นอันตรายต่อภาพลักษณ์ของพระภิกษุและภิกษุณี

แน่นอนว่า ยาสูบและหมากไม่ใช่อาหารหลัก การบริโภคในปริมาณพอเหมาะเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ แต่การบริโภคมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปอาจทำให้เกิดพิษสุรา นิโคตินทำลายปอดและทำให้เกิดมะเร็ง น้ำหมากอาจทำลายฟันได้ ดังนั้น ชาวพุทธควรงดการบริโภคสิ่งเหล่านี้ เว้นแต่มีความจำเป็นจริงๆ

ส่วนไข่นั้นจัดอยู่ในกลุ่มกลิ่นเนื้อ เพราะสามารถกลายเป็นลูกไก่ได้ และยังมีกลิ่นของสัตว์ด้วย ดังนั้น ผู้ที่ถือศีลอดอย่างเคร่งครัดจึงไม่ควรรับประทานไข่ แม้ว่าไข่ที่ผลิตเป็นจำนวนมากในปัจจุบันจะผ่านการฆ่าเชื้อแล้วและไม่มีชีวิต แต่ก็เห็นได้ชัดว่าไข่เหล่านี้ไม่ได้มีต้นกำเนิดจากพืช แม้ว่าการกินไข่ที่ผ่านการฆ่าเชื้อจะไม่ถือเป็นการฝ่าฝืนศีลที่ห้ามฆ่าหรือทำร้ายความเมตตากรุณา แต่ในมุมมองของผู้รับประทานมังสวิรัติแล้ว ควรหลีกเลี่ยง ผลิตภัณฑ์จากนมไม่จัดอยู่ในกลุ่มกลิ่นเนื้อ เนื่องจากวัวและแพะกินหญ้าและธัญพืช นมจึงไม่ส่งกลิ่นเนื้อฉุน นอกจากนี้ การดื่มนมไม่ได้เกี่ยวข้องกับการฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ เมื่อเลี้ยงวัวและแพะเพื่อรีดนม กระบวนการนี้จะไม่เป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสัตว์เล็ก ดังนั้น ในสมัยพระพุทธเจ้า ผู้คนบริโภคนม 5 วิธี ได้แก่ นม ชีส (นมเปรี้ยว) เวย์ เนย และครีม ซึ่งเป็นอาหารหลักทั่วไปและสารอาหารที่จำเป็น ดังนั้น จึงไม่ใช่สิ่งต้องห้ามสำหรับชาวพุทธ ในปัจจุบัน เนื่องจากความต้องการผลิตภัณฑ์จากนมเพิ่มขึ้น ฟาร์มโคนมและโรงงานแปรรูปหลายแห่งจึงใช้เทคนิคการผลิตจำนวนมาก และละเมิดธรรมชาติ

ทางชีวภาพและสภาพความเป็นอยู่ของสัตว์ ด้วยเหตุผลเหล่านี้ กลุ่มพิทักษ์สัตว์บางกลุ่มจึงสนับสนุนให้ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์จากนม ดังนั้น ชาวพุทธจึงต้องใช้ความระมัดระวังในการซื้อผลิตภัณฑ์จากนม โดยคำนึงถึงแหล่งที่มา และพิจารณาว่าสัตว์ได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีมนุษยธรรมหรือไม่

การบริโภคมังสวิรัติในบางกลุ่มเชื่อว่า การดื่มน้ำข้าวเปรียบเสมือนการดื่มนม และการบริโภคเต้าหู้เปรียบเสมือนการกินโยเกิร์ต

ประเภทของมังสวิรัติ

มังสวิรัติ (Vegetarian) คือ การทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบและเน้นสารอาหารจากพืช ในบางรายอาจมีการรับประทานเนื้อสัตว์เล็ก นม หรือไข่ร่วมด้วย ตามความสะดวกและเหตุผลในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล

ในปัจจุบันแบ่งมังสวิรัติออกไปเป็น 7 กลุ่ม

1. มังสวิรัตินมและไข่ (Lacto-ovo vegetarian) เป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุด คือ สามารถรับประทานทั้งนมและไข่ได้ แต่งดเนื้อสัตว์ทุกประเภท

2. มังสวิรัตินม (Lacto vegetarian) กลุ่มนี้สามารถกินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมได้ เช่น นม ชีส โยเกิร์ต เนย แต่งดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากไข่ทุกประเภท

3. มังสวิรัติไข่ (Ovo vegetarian) กลุ่มนี้สามารถรับประทานไข่ได้ แต่งดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมทุกประเภท

4. มังสวิรัติปลา (Pescatarian) กลุ่มนี้สามารถรับประทานปลาและหอยได้ ในบางรายอาจรับประทานนมหรือไข่เสริมด้วยก็ได้ แต่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ อื่นๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว

5. กึ่งมังสวิรัติ (Pollotarian) กลุ่มนี้สามารถกินปลา ไก่ ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนมทุกประเภท แต่งดเนื้อสัตว์ใหญ่หรือเนื้อแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว

6. วีแกน (Vegan) หรือ มังสวิรัติบริสุทธิ์ ที่เคร่งในการงดเนื้องดใช้เครื่องอุปโภคที่ทำมาจากสัตว์ รวมทั้งไม่สนับสนุนกิจกรรมที่เบียดเบียนสัตว์ทุกประเภท มีขั้นตอนการปฏิบัติตน 10 ข้อ ได้แก่

6.1 บริโภคอาหารจากพืชเท่านั้น เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช อาหารที่แปรรูปหรืออาหารที่ปรุงแต่งน้อยที่สุด

6.2 ได้รับโปรตีนทดแทนจากถั่ว หมี่กึง โปรตีนเกษตร

6.3 สามารถกินเนื้อทดแทน (Plant-based meat) ได้

6.4 สามารถดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ได้ เพราะไม่มีหลักเรื่องศีล 5 เข้ามาเกี่ยวข้อง

6.5 สามารถกินอาหารหรือของหวานที่ทำจากผงวุ้น (Agar-Agar) หรือ เพคติน (Pectin) ได้ แต่ไม่สามารถกินอาหารที่ทำจากเจลาตินทั่วไปได้

6.6 ไม่กินอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากสัตว์ เช่น น้ำผึ้ง เจลาติน

6.7 งดใช้เครื่องสำอางที่มีการทดลองกับสัตว์ (Cruelty-Free)

6.8 งดใช้เครื่องอุปโภคที่ทำจากสัตว์ เช่น เสื้อผ้าขนสัตว์ รองเท้าหนัง

6.9 ไม่สักผิวหนัง เพราะน้ำหมึกที่ใช้สักมีส่วนประกอบของไขมันสัตว์ (glycerin)

6.10 ไม่ไปเที่ยวสวนสัตว์ เพราะจัดเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนการเบียดเบียนสัตว์

กลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่เคร่งในการเป็นมังสวิรัติที่สุด ไม่เพียงแค่รับประทานอาหารจากพืชเท่านั้น แต่ยังงดใช้เครื่องอุปโภคที่ทำมาจากสัตว์ และไม่สนับสนุนกิจกรรมที่เบียดเบียนสัตว์ทุกประเภท

7. มังสวิรัติแบบยืดหยุ่น (Flexitarian) กลุ่มนี้เป็นคนที่กินมังสวิรัติอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง เหมาะสำหรับผู้ที่อยากเริ่มกิน แต่ไม่สามารถเลิกกินอาหารแบบปกติได้ และไม่อยากเครียดในการรับประทานมังสวิรัติ หากจะพูดให้เห็นภาพชัดเจน คือ กลุ่มนี้ยังกินเนื้อสัตว์เล็กอยู่ เพียงแค่กินในปริมาณที่น้อยลง ร่วมกับการลดปริมาณน้ำตาลในมื้ออาหาร และจำกัดของหวาน เน้นกินอาหารจากพืช เช่นเดียวกับมังสวิรัติกลุ่มอื่นๆ

อาหารเจ คือ อาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากพืชเป็นหลัก เช่นเดียวกับอาหารมังสวิรัติและวีแกน แต่จะมีความพิเศษเพิ่มเข้ามาอีก 2 ข้อ คือ การงดกินผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ร่วมกับการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ซึ่งอาจปฏิบัติเป็นช่วง เช่น ในช่วงเทศกาลกินเจ ระยะเวลา 9-10 วันของทุกปี หรือปฏิบัติตลอดไป

ผักกลิ่นฉุน 5 ชนิด ที่ควรระวังในช่วงเทศกาลกินเจ

1. กระเทียม
2. หัวหอม
3. หลักเกียว (หอมปรัง ลักษณะคล้ายกระเทียม และต้นหอมแต่มีขนาดเล็กกว่า)
4. กุยช่าย
5. ใบยาสูบ หมายถึง ห้ามสูบบุหรี่

หมายเหตุ: ในบางรายอาจงดรับประทานผักชีร่วมด้วย เนื่องจากเป็นผักที่มีกลิ่นฉุน แม้จะไม่ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มผักฉุนก็ตาม

อาหารมังสวิรัติที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับศาสนาพุทธ คือ เต้าหู้ น้ำเต้าหู้และโจ๊ก ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นอาหารที่นำมาทดแทนอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น เต้าหู้เป็นอาหารที่นำมาทดแทนเนื้อสัตว์ น้ำเต้าหู้นำมาแทนน้ำนม และโจ๊กนำมาแทนข้าวต้ม

เต้าหู้ จัดเป็นอาหารที่สำคัญของพระสงฆ์ในกลุ่มมหายาน การทำเต้าหู้ถูกบันทึกครั้งแรกในสมัยราชวงศ์ฮั่นของจีนเมื่อประมาณ 2,000 ปีก่อน ตำนานของจีนระบุว่าการประดิษฐ์เต้าหู้เป็นผลงานของเจ้าชายหลิวอัน (179–122 ปีก่อนคริสตกาล) แห่งมณฑลอานฮุย สันนิษฐานว่าเต้าหู้และเทคนิคการผลิตได้มีการเผยแพร่ไปในญี่ปุ่นในช่วงยุคนาระ (710–794) นักวิชาการบางคนเชื่อว่าเต้าหู้มาถึงเวียดนามในช่วงศตวรรษที่ 10 และ 11 เต้าหู้แพร่กระจายไปยังส่วนอื่นๆ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยเช่นกัน ซึ่งน่าจะสอดคล้องกับการแพร่หลายของศาสนาพุทธ เนื่องจากเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญในอาหารมังสวิรัติของศาสนาพุทธในเอเชียตะวันออก หลี่ซื่อเจิน ในสมัยราชวงศ์หมิง ได้อธิบายวิธีการทำเต้าหู้ใน Compendium of Materia Medica นับแต่นั้นเป็นต้นมา เต้าหู้ได้กลายมาเป็นอาหารหลักในหลายประเทศ รวมทั้งเวียดนาม ไทย และเกาหลี โดยมีความแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาคในเรื่องของวิธีการผลิต เนื้อสัมผัส รสชาติ และการใช้งาน

น้ำเต้าหู้ บันทึกที่เก่าแก่ที่สุดเกี่ยวกับนมถั่วเหลืองมีอยู่บนแผ่นหินของราชวงศ์ฮั่นตะวันออกที่ขุดพบในประเทศจีน ซึ่งแผ่นหินดังกล่าวมีการจารึกถึงกระบวนการผลิตนมถั่วเหลืองในห้องครัวสมัยโบราณ ในอดีตเรียกน้ำเต้าหู้ว่า “น้ำซุปเต้าหู้” (doufujiang)

โจ๊ก คำว่าโจ๊ก (**粥** หรือ **稀飯**) ใน ภาษาจีนตอนใต้มักหมายถึงข้าวต้ม ในขณะที่ทางเหนืออาจหมายถึงโจ๊กข้าวโพด โจ๊กข้าวฟ่างหางหมามุ่ย โจ๊กข้าวฟ่างหางจิ้งจอก หรือโจ๊กข้าวฟ่าง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างในการผลิตธัญพืชระหว่างภาคเหนือและใต้ โจ๊กทำได้จากธัญพืชหลายชนิด หรือพืชตระกูลถั่ว อื่นๆ เช่น ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่ว งา และฟักทอง ในปัจจุบันแต่ละประเทศมีสูตรในการทำโจ๊กแตกต่างกันไป

บทที่ 9
พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารในพระไตรปิฎกกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ในบทนี้จะกล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับอาหารในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน 3 ด้าน คือ

9.1 ด้านอาหาร น้ำดื่มและน้ำปานะ

9.2 ข้อปฏิบัติ

9.3 พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพของพระสงฆ์ในสถานการณ์ปัจจุบัน

9.1 ด้านอาหาร น้ำดื่ม และ น้ำปานะ

อาหาร ในพระไตรปิฎก ได้นิยามไว้ว่า หมายถึง ของที่ฉันได้ หรือขบเคี้ยวได้ ดังนั้น อะไรก็ตามที่รับประทาน ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย จัดว่าเป็นอาหารทั้งหมด อาหารตั้งแต่สมัยพุทธกาลมีพัฒนาการมาอย่างมากมายจนถึงปัจจุบัน พัฒนาการทางอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก คือ สิ่งแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่กระนั้นความหมายของอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎกยังสามารถใช้ได้จนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มอาหารหลักหรือกลุ่มที่ไม่ใช่อาหารหลัก แต่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในเรื่องของน้ำดื่ม ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีในการผลิตน้ำให้สะอาด สามารถหลีกเลี่ยงจากการทำลายชีวิตขนาดเล็กที่อาศัยอยู่ในน้ำได้ จนถึงปัจจุบันน้ำดื่มเข้าไปอยู่

ในระบบการค้าจนหมดสิ้น ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถผลิตน้ำดื่มได้เอง แต่อย่างไรก็ตามในประเทศอินเดียยังคงมีการใช้เมล็ดของต้นคะตะกะ (Kataka; *Strychnos potatorum* L.f.) ในการทำความสะอาดน้ำในธรรมชาติ เพื่อใช้ในการอุปโภคและบริโภคให้กับชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี (Packialakshmi *et al*, 2014; Sharaf *et al.* , 2022; Vijay and Waman, 2024) ในส่วนของน้ำปานะ แม้ว่าข้อมูลในพระไตรปิฎก ฉบับต่าง ๆ มีข้อมูลบางส่วนที่ไม่ตรงกัน แต่ก็อนุโลมได้ว่าคือน้ำคั้นผลไม้ที่ไม่กากหรือชิ้นส่วนของผลไม้ปนอยู่ในน้ำ แต่ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่มีใช้ในการผลิตน้ำผลไม้กล่อง เป็นการค้าทำให้การถวายน้ำปานะมีความสะดวกสบายมากขึ้น น้ำผลไม้กล่องที่ผลิตเข้าสู่ตลาดมีทั้งน้ำผลไม้ที่ได้จากผลไม้ขนาดเล็กและขนาดใหญ่ หรือผลไม้ที่ใช้ประกอบอาหารได้ เช่น น้ำผลไม้จากผลไม้ตระกูลน้ำเต้า น้ำเกรปฟรุต น้ำสับปะรด เป็นต้น ซึ่งประชาชนในสมัยนี้รับรู้เรื่องนี้น้อยมาก จึงมีการซื้อไปถวายพระอยู่เป็นประจำ

ส่วนที่สำคัญที่สุดในเรื่องเกี่ยวกับอาหารน่าจะเป็นนม เอกสารหลายชิ้น กล่าวว่านมคืออาหารหลัก ดังนั้นไม่สามารถดื่มได้หลังจากเวลาเที่ยงไปแล้ว แต่บางเอกสารกล่าวว่าสามารถดื่มได้ ทำให้เกิดข้อโต้แย้งในเรื่องนี้ค่อนข้างมาก จากการสอบถามพระ 27 รูป ในจังหวัดขอนแก่นพบว่าทุกรูปมีความเห็นว่านมเป็นอาหารหลัก ไม่สามารถฉันได้เมื่อเลยเที่ยงไปแล้ว แต่ถ้าเป็นนมถั่วเหลืองสามารถฉันได้

9.2 ข้อปฏิบัติ

แนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการฉันอาหารประมาณ 60 รายการ แม้ว่าจะเป็นการกำหนดมาไม่น้อยกว่า 2,000 ปีมาแล้ว แต่ยังสามารถใช้ได้จนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในเรื่องการไม่ฉันมากจนเกินไป เพราะ

ทำให้อาพาธได้ ส่วนกฎ กติกา อื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นการกำกับเพื่อให้เกิดสำรวมในขณะฉันอาหาร มีการนำเสนอว่าควรจัดทำเป็นคู่มือ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้รับทราบด้วยว่าวินัยของพระสงฆ์ที่เกี่ยวข้องการอาหารมีเรื่องใดบ้างที่คนทั่วไปควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ ส่วนใหญ่ประชาชนไม่ทราบ จึงมีการปฏิบัติต่อพระสงฆ์แบบผิดๆ ถูกๆ แนวปฏิบัติของพระสงฆ์ตามพระไตรปิฎกบางส่วนประชาชนทั่วไปสามารถนำมาปฏิบัติได้ เช่น การไม่บริโภคมากเกินไป การมีสติในขณะรับประทานอาหาร เป็นต้น

9.3 สถานการณ์ปัจจุบัน

จากรายงานประจำปีของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พ.ศ. 2564 พบว่ามีพระภิกษุและสามเณรรวมกันประมาณ 205,539 รูป ลดลงจากปี พ.ศ. 2562 ซึ่งมีประมาณ 300,000 รูป แสดงให้เห็นว่าศรัทธาการบวชในพุทธศาสนาลดลง จากงานวิจัยต่างๆ แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีการรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติในการอาหารกับพระสงฆ์อยู่ในระดับต่ำ ซึ่งส่งผลโดยตรงกับสุขภาพของพระสงฆ์ ญาติโยมส่วนใหญ่จะถวายอาหารที่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้วชอบรับประทาน ในขณะเดียวกันการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายของพระสงฆ์ก็ลดต่ำลง มีรายงานว่าสุขภาพของพระสงฆ์อยู่ในภาวะที่อ้วนกว่าชายไทยทั่วไปถึงร้อยละ 50 แสดงว่าคาถาลดความอ้วนและเรื่องของพระเจ้าปเสนทิโกศล ไม่ได้รับความสนใจจากพระสงฆ์เท่าที่ควร จากงานวิจัยพบว่าปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์คือการป่วยด้วยโรคเรื้อรังแบบไม่ติดเชื้อ เช่น เบาหวาน ความดันฯ ส่วนตัวพระสงฆ์ก็ไม่เข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง เท่าที่ควร ซึ่งในขณะนี้ได้มีการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการแล้วได้ผลตอบรับที่ดี หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เพื่อเป็นการฟื้นฟูความร่วมมือระหว่างชุมชนและวัด

ความหย่อนยานในการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยพบเห็นได้มากขึ้น เช่น การไปหาซื้ออาหารมาฉันเอง โดยไม่มีคนประเคนให้ หรือการฉันน้ำปานะสำเร็จรูปที่มีจำหน่ายตามท้องตลาด หรือฉันอาหารเลยเที่ยงวันไปแล้ว เรื่องนี้ถ้าได้มีการให้ความรู้กับประชาชน จะสามารถแก้ปัญหาได้ไม่ยากนัก วัดไทยที่อยู่ในต่างแดน โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา มีความสัมพันธ์กับเรื่องของอาหารเป็นอย่างมาก วัดกลายเป็นแหล่งผลิตอาหารไทยให้กับคนต่างชาติเป็นจำนวนมาก รัฐบาลควรจะใช้โอกาสนี้สร้างความเข้าใจเรื่องอาหารไทย กับศาสนาพุทธ เพื่อให้เกิดความเข้าที่ถูกต้องและสามารถส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาและการท่องเที่ยวได้มากยิ่งขึ้น

การทำบุญในวันพระหรืองานเทศกาลต่างๆ ทำให้เกิดการเหลือทิ้งอาหารเป็นจำนวนมาก ชุมชนและวัดควรจะต้องมีการจัดทำโครงการเพื่อลดปัญหานี้

บทที่ 10
บทสรุป
และ
ข้อเสนอแนะ

บทสรุป

ความหมายของคำว่าอาหารในพระไตรปิฎก หมายถึง สิ่งที่ใช้บำรุงจิตและบำรุงร่างกาย ในการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการศึกษาเฉพาะอาหารที่ใช้บำรุงร่างกายเท่านั้น คำว่าอาหารในพระไตรปิฎกหมายถึง สิ่งที่พระสงฆ์สามารถฉันและขบเคี้ยวได้ โดยของสิ่งนั้นไม่เป็นพิษหรือให้ผลเชิงลบต่อร่างกาย นอกจากอาหารแล้ว น้ำดื่ม น้ำปานะ จัดอยู่ในกลุ่มอาหารที่จำเป็นสำหรับพระสงฆ์ด้วย

ได้หลักการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าอยู่บนหลักการ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานเพียงพอที่จะเจริญสติภาวนาได้ ดังนั้นจึงไม่ได้ฉันจนเกิดความรู้สึกอิ่ม ข้าวทุกคำที่ตักเข้าปากต้องมีสติ ไม่หลงระเริงไปกับ

รสชาติและรูปลักษณ์ของอาหาร อาหารที่จะบริโภคได้ต้องมีผู้ถวายและประเคนให้เท่านั้น อาหารและการฉันอาหารจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญสำหรับการดำรงชีพของพระสงฆ์ โดยเฉพาะพระสงฆ์ในนิกายเถรวาท เพราะไม่สามารถแสวงหาอาหารมาฉันเองได้ ต้องได้รับจากการประเคนหรือบิณฑบาตเท่านั้น ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างฆราวาสหรือประชาชนทั่วไปกับพระสงฆ์จึงเป็นการอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพากัน ประชาชนถวายอาหารให้พระสงฆ์ พระสงฆ์ก็ให้อาหารทางความคิด จิตวิญญาณแก่ประชาชน ทำให้ร่มเย็นเป็นสุขแก่สังคม ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบหรือวินัยต่างๆ ที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติ ประชาชนก็ต้องรับรู้ด้วย จะได้มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกัน แนวปฏิบัติในปัจจุบันยังมีปัญหาอยู่มาก เช่น ประชาชนส่วนใหญ่ถวายอาหารตามความชอบของบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว และประชาชนนิยมทำบุญด้วยอาหารและเครื่องดื่ม ส่วนใหญ่ซื้ออาหารที่ปรุงแล้วจากร้านค้าหรือตลาด มีเหตุผลในการเลือกอาหารที่ทำบุญจากความสะดวก เลือกอาหารสำเร็จรูปในการทำบุญถวายพระสงฆ์ รวมทั้งพระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่าอาหารที่ได้รับบิณฑบาตส่วนใหญ่เป็นอาหารปรุงสำเร็จ เช่น แกงถุง ไก่ทอด หมูทอด อีกทั้งอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวประเภทที่ใส่กะทิ มีรสหวาน และอาหารส่วนใหญ่ปรุงโดยการทอดรูปแบบการถวายอาหารก็เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก มีอาหารเหลือทิ้งเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน

นอกจากนี้พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกซื้ออาหารเองได้ต้องรับประเคนจากฆราวาส ซึ่งในปัจจุบัน ฆราวาสส่วนใหญ่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปถวายพระสงฆ์ส่งผลให้พระสงฆ์เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ

มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า เมื่อมีการอบรมหรือให้ความรู้แก่ประชาชน พบว่าประชาชนสามารถถวายอาหารพระสงฆ์ได้เหมาะสมยิ่งขึ้น พระสงฆ์ที่เป็นเบาหวานเมื่อได้รับการถวายความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง การจัดการอาหาร สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ดีมากขึ้น

งานวิจัยเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรปรับระบบและประชาสัมพันธ์ให้ชุมชนหรือประชาชนทั่วไปได้รับทราบปัญหาและมีการหารือเพื่อกำหนดแนวปฏิบัติร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านสุขภาพของพระสงฆ์

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดทำเอกสารประชาสัมพันธ์เรื่องแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหารถวายพระสงฆ์ รวมทั้งแนวปฏิบัติที่ประชาชนควรรับทราบ

2. ควรจัดทำโครงการระหว่างบ้าน วัด และโรงเรียน เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการถวายอาหารพระสงฆ์และการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในแต่ละชุมชน

3. ข้อความในพระไตรปิฎกมีหลายตอนที่คนทั่วไปอาจเข้าใจไม่ถ่องแท้ ควรจัดให้มีการเสวนา เพื่อหาข้อสรุป และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานการเจ็บป่วยประเภทพิเศษ.** นนทบุรี: กรม, 2551

----- **สรุปแนวทางการวิเคราะห์ระบบเฝ้าระวัง 5 กลุ่มโรค 5 มิติ ปี พ.ศ. 2559 : ผลการวิเคราะห์ความเสี่ยงของเหตุการณ์ผิดปกติทางสาธารณสุข** กรุงเทพฯ: บริษัท ทีเอส อินเตอร์ พริ้นท์จำกัด จำนวน 148 หน้า

กัญชลี ไวว่อง “กระบวนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม เพื่อแก้ไขภาวะโภชนาการในพระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก” **วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม.** 45, 3 (2565): 103-117

กิ่งประภา เบญญาธนศรีศักดิ์. **การจัดการตนเองของพระภิกษุสงฆ์อาพาธด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการรักษาที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลสงฆ์.** วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่): กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2557. ฉบับอัดสำเนา

คฑาวุฒิ มีมุข, และคนอื่น ๆ. **การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์ในอำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์.** นครสวรรค์: สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครสวรรค์, 2551.

จงจิตร อังคทะวานิช. (2555). **สงฆ์ไทยไกลโรค. [**ออนไลน์**]**. ค้นเมื่อ 20/12/2553 จาก: http://www.thaihealth.or.th/content.2450_html.

เฉลิมพล ตันสกุล, รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว และ เพียงจันทร์โรจนวิภาต. **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุสงฆ์ ในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. [**ออนไลน์**]**. ค้นเมื่อ 2/6/2567 จาก: http://bkkthonac.th/home/user_files/de partment/department-24/files/26.

ณัจฉรียา คำยัง และคนอื่น ๆ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์” **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์** 2563; 16, 1 (2563): 13-23

เตชภณ ทองเติม และจีรนันท์ แก้วมา “ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงในจังหวัดศรีสะเกษ” **วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง**; 8, 3 (2562): 58-74

เตชภณ ทองเติม และจีรนันท์ แก้วมา “ความเชื่อและทัศนคติด้านการถวายอาหารแด่พระสงฆ์ของคนเจนเนอร์เรชัน ‘Z’ : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ” **วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์.** 8, 1 (2564): 15-31

ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม และคนอื่น ๆ. “หลักมัตตัญญุตากับการประกันความมั่นคงทางอาหารในมุมมองพระพุทธศาสนา”. **วารสารมหาจุฬาคชสาร** 13, 1 (2565): 23-34

นพรัตน์ ตรงศูนย์ และสุดาทิพย์ นพพิบูลย์ “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชน”. **วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ);** 38, 1 (2566): 126-140

นัยนา ยอดระบำ มณฑา เก่งการพานิช นิรัตน์ อิมามี และ ธราดล เก่งการพานิช “การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการถวายอาหารสุขภาพแด่พระสงฆ์ของประชาชนอำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา” **วารสารสุขศึกษา.** 36, 123 (2013): 51-64

เปรมกมล ศิริมงคล, จักรกฤษณ์ วังราษฎร์ และ วราภรณ์ บุญเชียง. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร และภาวะโภชนาการของพระสงฆ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. **วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา.** 14. ประจำเดือน มกราคม - ธันวาคม 2567: 108-120.

พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, วัลรัตน์ แดงหาญ และสรัญญา วภัชชวิธี. “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเครือข่าย” **วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดขอนแก่น.** 22, 2 (2558): 117-130

พระครูสิริพรหมสร (สมพงษ์ พฺรหมฺสโร) “การศึกษาวิเคราะห์อาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท” **[**ออนไลน์**]**. ค้นเมื่อ 10/6/2567 จาก: http://br.mcu.ac.th/site/thesiscontent_desc.php?ct=1&t_id=2110

พระชุมพล ตันวัฒนเสรีและ ลุยง วีระนาวิน “ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะของพระสงฆ์ในเขตจังหวัดนครปฐม” **วารสารวิทยบริการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์;** 25, 3 (2557): 48-58

พระธีรเดช ธีรปญฺโญ (ประเสริฐสังข์) สมเดช นามเกตุ เจษฎา มูลยาพอ พระสัญชัย ญาณวีโร “ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี” **วารสารธาตุพนมปริทรรศน์.** 1, 2 (2560): 151-162

พระบุญเพ็ง ปมุตฺโต (น้ำท่วม) **การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท** วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2564 ฉบับอัดสำเนา

พระมหาธิติพงศ์ อุตฺตมปญฺโญ. **มิลินทปัญหาปกรณ์แปล เล่ม 1** กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2563 จำนวน 437 หน้า

พระมหาธิติพงศ์ อุตฺตมปญฺโญ. **มิลินทปัญหาปกรณ์แปล เล่ม 2** กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2563

พระสุริยา ฐิตสีโล ไพรัตน์ ฉิมหาด และ เดโช แขน้ำแก้ว ‘การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในเขตพื้นที่ อำเภอนาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช’ **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.** 9, 5 (2565): 227-239

พีระพล หมีเอี่ยม **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2563 ฉบับอัดสำเนา

มานพ ศิริมหาราช. (2548). **วอนงดของบาป เหตุพระอาพาธ.** อ้างจาก ศนิกานต์ ศรีมณและคณะ 2561

มินตรา สาระรักษ์, วรารัตน์ สังวะลี และ วิลาศ คาแพงศรี “ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของพระภิกษุสงฆ์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอบุลราชธานี” **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี;** 19, 1 (มกราคม – เมษายน 2560): 37-48

มูลนิธิโรงพยาบาล 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์. **การดูแลสุขภาพพระภิกษุสามเณรและประชาชน.** กรุงเทพฯ: เท็กซ์แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น, 2553

วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา **นวโกวาท**. พิมพ์ครั้งที่ 38 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย 2479

วิตรา สุทธิปัญโญ. **สภาวะสุขาภิบาลอาหารถวายพระภิกษุ สามเณร: กรณีศึกษาวัดในเขตเทศบาลนคร ขอนแก่น** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (อนามัยสิ่งแวดล้อม). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2553 ฉบับอัดสำเนา

ศนิกานต์ ศรีมณ และคนอื่น ๆ “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์และพฤติกรรมการถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร”. **วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม;** 19, 37 (ก.ค.-ธ.ค. 2561): 22-38

ศราวิณ ผาจันทร์ และเบญจา มุกตพันธุ์. “ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” **ศรีนครินทร์เวชสาร.** 30, 6 (2558): 552-561

ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต, ปราณปรียา โคสะสุ และ ศิรดา ศรีโสภา. **รายงานการวิจัยเรื่องสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดอุบลราชธานี.** อุบลราชธานี: ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี. ฉบับอัดสำเนา

สนธนา สีฟ้า. **การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี** วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน) สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2560.

สุพัฒน์ ชัยวรรณ. **การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพื้นที่จังหวัดนครปฐม** ดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (วิชาการพัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2565

84000 TRANSLATING THE WORDS OF THE BUDDHA. // **[**online**]**. Retrieved 5/6/2024, from https://read.84000.co/glossary/entity-44656.html.

Achaya K. T. Indian Food: A Historical Companion. Oxford University Press, 1994. 360 pages *Ajahn Brahmavamso*. What the Buddha Says About Eating Meat. Newsletter, April-June 1990, Buddhist Society of Western Australia. pages 1-3.

Aram Son and Honggang Xu. Religious food as a tourism attraction: the roles of Buddhist temple Food in Western tourist experience. **Journal of Heritage Tourism,** 2013. Vol. 8, Nos. 2–3, 248 –258, http://dx.doi.org/10.1080/1743873X.2013.767815.

Arnold, PP. Eating and Giving Food: The Material necessity of interpretation in Thai Buddhism. **Journal of Ritual Studies.** 14(1): 6-22, 2000.

Bhikkhu Brahmali. Theravāda Collection on Monastic Law: A translation of the *Pali Vinaya Piṭaka* into English translated from *Theravāda Vinayapiṭaka* (Pali Language). 2021.

Bhikkhu Sujato. Long Discourses: A faithful translation of the Dīgha Nikāya. 2018. SuttaCentral. **[**online**]** Retrieved 10/6/2024, From: https://github.com/suttacentral/bilaradata/tree/published/translation/en/sujato/sutta/dn

Bhikkhuni T. N. Tin Lien. Concepts of Dhamma in Dhammapada. Eastern Book Linkers, 1996. 157 pages

Chen, T.S.N. and Chen, P.S.Y. “The death of Buddha: a medical enquiry”. Journal of Medical Biography. 13 (2005): 100-103.

Esterik, PV. Rice and milk in Thai Buddhism: Symbolic and social values of basic food substances. **An Interdisciplinary Journal of Southeast Asian Studies.** 1984, 2(1): 46-58

Geum-Ju Hong, Yoon-Shin Lee, Jin-Sik Nam, Ho-Ki An and Eun-Jun Lee. A study on the preference determinants of Buddhist temple food. Korean J. Food & Nutr. 20(4): 384-391). 2007. In Korean.

Jyotir Mitra. A Critical Appraisal of Ayurvedic Material in Buddhist Literature with Special Reference to Tripitaka. The Jyotriralok Prakashan Varanasi, India, 1985. 512 pages

Kotyk, J. Milk, Yogurt and Butter in Medieval East Asia: Dairy Products from China to Japan in Medicine and Buddhism. **Religions** 2021, 12, 302. **[**online**]** Retrieved 1/6/2024, From: https://doi.org/10.3390/rel12050302

Marco Benussi. Food and Buddhism: From the Elimination of Desire to Practice Towards the Absolute. 2016. **[**online**]** Retrieved 10/6/2024, From: https://www.unisg.it/en/voices/ food-buddhism-elimination-desire-practice-towards-absolute/

Nene Y L. "Indian Pulses Through the Millennia". Asian Agri-History. 2006, 10,3 (2006): 179-202.

Packialakshmi, N., Suganya, C. and Guru, V. Studies on Strychnos potatorum seed and screening the water quality assessment of drinking water. International **Journal of Research in Pharmaceutical and Nano Sciences.** 3(5), 2014, 380 - 396.

Pettit, J. E. E. Food and Medicine in the Chinese Vinayas in Buddhism and Medicine. An Anthology of Premodern Sources. C. Pierce Salguero. editor. Columbia: Columbia University Press. 2017. 728 pages

Pokharia Anil K., Sharma S., Rawat Y.S. , Srivastava A., Dighe B., Pande P.C. Rice, beans and pulses at Vadnagar: An early historical site with a Buddhist monastery in Gujarat, western India. Geobios 64 (2021) 77–91.

SuttaCentral Dictionary. **[**online**]** Retrieved 15/6/2024, From: https://suttacentral.net/

Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff). The Buddhist Monastic Code I The *Pāṭimokkha* Rules Chapter Four. 2013 [online] Retrieved 12/6/2024, From: https://www.dhammatalks.org/vinaya/bmc/Section0000.html

Sanmugapriyaa E, Venkataraman S. Toxicological investigations on Strychnous potatorum Linn. Seeds in experimental animal models. **J Health Sci** 2006; 52:339-43.

Sharafi, R., Anam, N., Kamal, T., and Tazwar, S. T. Using Strychnos potatorum Seeds as a Natural Coagulant in Flood Affected Areas of Bangladesh. International Journal of Water and Wastewater Treatment. ISSN 2381-5299. Volume 8 - Issue 3. 2022. **[**online**]** Retrieved 11/6/2024, From: https://sciforschenonline.org/journals/water-and-waste/article-data/IJWWT188/IJWWT188.pdf

Ven. Bhikkhu Hiriko. The Overlooked Allowances in Vinaya, by Ven. Bhikkhu Hiriko; 12th March 2018. 11 pages **[**online**]** Retrieved 11/6/2024, From: file:///C:/Users/Asus/Downloads/ The_Overlooked_ Allowances _in_Vinaya.pdf Wisdom Library https://www.wisdomlib.org/

Vijay, K. S. and Waman, S. N. Use of Strychnos Potatorum Seed Powder as a Water Purifier: A Sustainable Approach for Rural Development. Global Journal for Research Analysis. 4 (7): 1-2 July-2015 • ISSN No 2277 – 8160. **[**online**]** Retrieved 15/6/2024, From: https://www.worldwidejournals.com/global-journal-for-research-analysis-GJRA/recent_issues_pdf/2015/July/July_2015_1438321430__42.pdf

Yadav, Kavita N, Kadam, Prasad V., Patel, Jigna A., and Patil, Manohar J. *Strychnos potatorum:* Phytochemical and pharmacological review. **Pharmacognosy Reviews.** January-June 2014. 8 (15): 61-66.

ศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

ศัพท์	ความหมายและที่มา
กลิ่นดิบ	ในพระไตรปิฎกหมายถึงอาหารจำพวกปลาและเนื้อสัตว์ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
กัปปิยการก	หมายถึงผู้ทำหน้าที่จัดของที่สมควรแก่ภิกษุบริโภค, ผู้ปฏิบัติภิกษุ, ศิษย์พระ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
กัปปิยภูมิ	เป็นชื่อเรียกสถานที่เก็บโภชนาหารสำหรับภิกษุสงฆ์ พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ได้ 4 ที่ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
กัปปิยะ	หมายถึงสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมตามพุทธบัญญัติ ถ้าเกี่ยวข้องกับอาหารหมายถึงอาหารที่เหมาะสมที่พระภิกษุสามารถฉันได้ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
โกสะ	หมายถึงถ้วยเล็ก หรือขันเล็ก ที่ทายกผู้เป็นทานบดีบรรจุอาหารชั้นเลิศเก็บไว้ถวายบรรพชิตผู้มาบิณฑบาต (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ข้าวตู	คือข้าวตากคั่วแล้วตำเป็นผงเคล้ากับน้ำตาลและมะพร้าว (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
ข้าวเปลือกดิบ	ข้าวสาลี ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวละมาน ข้าวฟ่าง ลูกเดือย หญ้ากับแก้ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ข้าวมธุปายาส	ข้าวที่หุงด้วยน้ำนมสด เจือด้วยของหวานมี น้ำผึ้ง เป็นต้น (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ข้าวสัตตุ	ทำด้วยข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ที่เขาเด็ดรวงธัญชาติ 3 อย่าง คือ ข้าวฟ่าง ลูกเดือย หญ้ากับแก้ เอามาตำนิดหน่อยแล้วฝัดแกลบออกแล้วตำอีกจนป่น ซึ่งถ้ายังชุ่มอยู่จะจับเป็นก้อน นี้ก็จัดเป็นข้าวตูเหมือนกัน และที่เขาตำข้าวเปลือกแก่เป็นข้าวสารจนป่น นี้ก็จัดเป็นข้าวตูเช่นกัน (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
เขนง	เขาสัตว์, กลักหรือกระบอกเขาควายที่นิยมใช้บรรจุดินปืนหรือสิ่งของอื่น บางทีใช้เป่าบอกอาณัติสัญญาณ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
คณโภชนสิกขาบท	ว่าด้วยการฉันคณโภชนะ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
คมิกภัต	อาหารสำหรับภิกษุที่เตรียมจะเดินทางไป (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
คหปติกา	หมายถึงเรือนคหบดีที่เขาถวายให้เป็นกัปปิยภูมิ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
คิลานภัต	อาหารสำหรับภิกษุไข้ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
คิลานเภสัช	เภสัชสำหรับภิกษุไข้ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ) ยาแก้โรคของภิกษุไข้ และยาที่ใช้รักษาโรคของภิกษุตามที่

ศัพท์	ความหมายและที่มา
	พระพุทธเจ้ากำหนดไว้ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๓)
คิลานุปัฏฐากภัต	อาหารสำหรับภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
โคนิสาทิกา	หมายถึงกัปปิยภูมิเคลื่อนที่ได้ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ตโตนีหฎะ	ที่นำมาจากที่นิมนต์ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ทันตโปนสิกขาบท	ว่าด้วยการรับประเคนอาหารนอกจากน้ำและไม้ชำระฟัน (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ทุติยปวารณาสิกขาบท	ว่าด้วยการบอกห้ามภัตตาหารข้อที่ 2 (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ธุวยาคู	คือ ข้าวต้มที่ถวายเป็นประจำ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
นาลิยสากะ	หมายถึงของเคี้ยวที่ใช้ผักประมาณ 1 ทะนาน ขยำกับแป้งข้าวสาลีแล้วเคี่ยวในเนยใสที่ผสมเมล็ดยี่หร่า เป็นต้น ผสมกับของอร่อย 4 ชนิด อบให้สุก (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
น้ำมัน	ได้แก่ น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดงา น้ำมันจากเมล็ดผักกาด น้ำมันจากผลมะซาง น้ำมันจากเมล็ดละหุ่ง น้ำมันจากเปลวสัตว์ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
นิจทาน	หมายถึงสลากภัต (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
เนื้อสุกรอย่างดี	หมายถึงเนื้อสุกรที่มีอายุ 1 ปี ที่ปรุงให้สุกด้วยเครื่องปรุง มีเมล็ดยี่หร่า เป็นต้นผสมกับพุทราสอร่อย (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
บิณฑบาต	ภัตตาหารที่มีแกงผสมอยู่ประมาณ 1 ใน 4 ส่วน คือ บิณฑบาต 3 ส่วน แกง 1 ส่วน ชื่อว่าบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
บุพพัณชาติ	ได้แก่ ธัญชาติ 7 อย่าง คือ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า หญ้ากับแก้ ข้าวละมาน ลูกเดือย ข้าวเหนียว และข้าวฟ่าง (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปฏิกฺกมน	โรงอาหาร (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปฐมปวารณาสิกขาบท	ว่าด้วยการบอกห้ามภัตตาหารข้อที่ 1 (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปณีตโภชนสิกขาบท	ว่าด้วยการออกปากขอโภชนะอันประณีต (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปรัมปรโภชนสิกขาบท	ว่าด้วยการฉันปรัมปรโภชนะ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปักขิกภัต	คืออาหารที่เขาถวาย 15 วันครั้งหนึ่ง (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปาฏิปทิกภัต	คืออาหารที่เขาถวายในวันขึ้น-แรม 1 ค่ำ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ปุเรภัตตปฏิคคหิตกะ	ที่รับประเคนก่อนเวลาภัตตาหาร (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
โปกขรัฏฐะ	ที่เกิดในกอบัว (อาหาร) (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
โปริสาท	แปลว่า มีคนเป็นอาหาร คนกินคน เป็นชื่อของพระเจ้าพรหมทัต หลังจากถูกชาวเมืองเนรเทศแล้ว ได้ไปอาศัยโคนต้นไทรอยู่ แล้วเที่ยวปล้นคนเดินทาง เพื่อฆ่าเอาเนื้อมาปรุงอาหาร (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ภิกษา	คืออาหาร ของขบเคี้ยว (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
โภชนะ ๕	ข้าวสุก ขนมสด ข้าวตู ปลา เนื้อ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
มหายัญ	ในพระไตรปิฎกหมายถึง การตระเตรียมมหาทานซึ่งประกอบไปด้วยอาหารและเภสัชต่างๆ มีเนยใส เนยข้น นมส้ม น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นต้น (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
มูลผลาหาร	คือ อาหารที่ได้จากรากไม้กล่าวคือเหง้า (เหง้าบัว หัวเผือก หัวมัน) และผลไม้ทั้งหลายที่มีสีและกลิ่น เป็นต้น (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
ยามกาลิก	ของที่พระสงฆ์รับประเคนไว้แล้วเก็บไว้ฉันได้เพียง 1 วันกับ 1 คืน คือ ก่อนเข้าของวันใหม่ ได้แก่ น้ำอัฐบาน หรือปานะทั้งหลาย. (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
ยาวชีวิก	ของที่พระสงฆ์รับประเคนไว้แล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอด ไม่จำกัดกาล เช่น สมุนไพร ยารักษาโรค (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
โรคอลสกะ	หมายถึงโรคที่เกิดจากอาหารไม่ย่อย ได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
วนัฏฐะ	ที่เกิดในป่า (อาหาร) (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
วิกาลโภชนสิกขาบท	ว่าด้วยการฉันโภชนะในเวลาวิกาล (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
สลากภัต	คือ อาหารที่ถวายตามสลาก หมายเอาสังฆภัตอันทายกเข้ากันถวาย ต่างคนต่างจัดมา เป็นของต่างกัน มักทำกันในเทศกาลที่ผลไม้มีเผล็ดผล แล้วถวายพระด้วยวิธีจับสลาก (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
สัตตาหกาลิก	ของรับประเคนที่เก็บไว้ฉันได้ชั่วคราวเพียง 7 วัน ได้แก่ เภสัชทั้ง 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
สันนิธิการกสิกขาบท	ว่าด้วยการสะสมโภชนะ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
สัมมติกา	หมายถึงกัปปิยภูมิที่สงฆ์สมมติ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
สามคาม	หมายถึงชื่อหมู่บ้านที่มีข้าวฟ่างมากมาย (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
สามปักกะ	ที่หุงต้มเอง (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
สาลปุปผกะ	ของเคี้ยวที่ทำด้วยแป้งข้าวสาลี ปรุงด้วยของอร่อย 4 ชนิด คือ เนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
หนอนขยอก	ในที่นี้หมายถึงแมลงเจาะกลางลำต้นข้าวแล้วทำให้รวงข้าวที่ออกมาไม่มีน้ำนม (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อกัปปยะ	หมายถึงสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมตามพุทธบัญญัติ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อปรัณชาติ	ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา พืชผักที่กินหลังอาหาร (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อังคาส	หมายถึงประเคน หรือถวายอาหารแก่พระภิกษุสามเณร (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ) เป็นคำภาษาเขมรที่นำมาใช้เป็นคำกริยาในภาษาไทย หมายถึง ถวายอาหารพระ, เลี้ยงพระ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕)
อันโตวุฏฐะ	อาหารที่เก็บไว้ภายใน ที่หุงต้มภายใน (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อัมพปาลีวัน	หมายถึงสวนมะม่วงของหญิงคณิกาชื่ออัมพปาลี ซึ่งถวายเป็นที่พักแด่สงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อาคันตุกภัต	อาหารสำหรับภิกษุที่มาขอพักอาศัย ไม่ใช่อยู่ประจำ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
อาบัติ	เป็นคำที่มาจากภาษาบาลีว่า อาปตฺติ (อ่านว่า อา-ปัด-ติ) แปลว่า การตกไป ความผิด ในภาษาไทย คำว่า อาบัติ หมายถึง โทษที่เกิดจากการละเมิดสิกขาบท หรือโทษที่เกิดจากการที่ภิกษุประพฤติผิดวินัยสงฆ์ โทษนั้นมี 7 อย่าง เรียกเป็นศัพท์ว่า ปาราชิก สังฆาทิเสส ถุลลัจจัย (อ่านว่า ถุน-ลัด-ไจ) ปาจิตตีย์ (อ่านว่า ปา-จิด-ตี) ปาฏิเทสนีย์ (อ่านว่า ปา-ติ-เท-สะ -นี) ทุกกฏ (อ่านว่า ทุก-กด) และทุพภาสิต (อ่านว่า ทุบ-พา-สิด) ปาราชิก และ สังฆาทิเสส เป็นครุกาบัติหรือ อาบัติหนัก ส่วนอาบัติที่เหลือเป็นลหุกาบัติหรืออาบัติเบา ลหุกาบัติ หมายถึง อาบัติเบา อาบัติที่ไม่มีโทษร้ายแรงเท่าครุกาบัติ มี 5 อย่าง คือ อาบัติถุลลัจจัย อาบัติปาจิตตีย์ อาบัติปาฏิเทสนียะ อาบัติทุกกฏ อาบัติทุพภาสิต (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อามิส	คือวัตถุเครื่องล่อใจ เช่น เงินทอง เป็นต้น ในพระไตรปิฎก หมายถึง เครื่องปรุงอาหาร (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อาวสถปิณฑสิกขาบท	ว่าด้วยการฉันภัตตาหารในที่พักแรม (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อาหารหยาบ	อาหารที่รับประทานตามปกติ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อุคคหิตปฏิคคหิตกะ	ที่จับต้องแล้วรับประเคนใหม่ (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

ศัพท์	ความหมายและที่มา
อุโบสถิกภัต	คืออาหารที่เขาถวายในวันอุโบสถ คือวันพระนั้นเอง (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)
อุสสาวนันติกา	หมายถึงกัปปิยภูมิที่ประกาศให้รู้กันแต่เริ่มสร้าง (ที่มา: พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ)

บันทึก

สนับสนุนโดย

กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

การศึกษาวิจัยของ ดร.อุษา กลิ่นหอม พบหลักฐานชัดเจนใน
“บทสวดอาหารเถรวาท” ที่ว่า

“ข้าพเจ้าได้ใคร่ครวญอย่างมีปัญญาว่า ข้าพเจ้ากินอาหารนี้
ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน ไม่ใช่เพื่อความสุข
ไม่ใช่เพื่อการทำให้อ้วน ไม่ใช่เพื่อความสวยงาม
แต่เพียงเพื่อการบำรุงรักษาและบำรุงร่างกายนี้
เพื่อให้มันมีสุขภาพดีเพื่อช่วยเหลือในการดำเนินชีวิต
ในจิตวิญญาณ เมื่อคิดเช่นนี้
ข้าพเจ้าจะบรรเทาความหิวโหยโดยไม่กินมากเกินไป
เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่มีที่ติ และสบายใจ”

ประเด็นนี้ เป็นหัวใจของการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคอ้วน
และโรคเรื้อรังอื่นๆ ... และมีคุณค่าทางวิชาการสูง
สามารถนำไปเป็นประเด็นศึกษา อภิปราย ให้กว้างขวาง
และลุ่มลึกยิ่งๆ ขึ้นไป

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน,คำนิยม
ประธานมูลนิธิส่งเสริมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ISBN. 978-616-94333-2-3
9 786169 433323