Research Articles

Received: 2023-05-26 **Revised:** 2023-12-23 **Accepted:** 2023-12-25

วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหาร ของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

An Analysis of Buddhadhamma Concerning Food Consumption as Found in The Dhamma Medicine Community

จงกช สุทธิโอสถ

Jongkot Suttiosot

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya Univwesity, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail : Payanang@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม 2) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม 3) วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

ผลการศึกษาพบว่า การใช้หลัก “อาหาร 4” ในพระไตรปิฎก ได้แก่ 1) กวฬิงการาหาร คำข้าวที่มุ่งดับสัญญากามคุณ 5 ไม่มุ่งเสพของอร่อย เน้นที่ประโยชน์ 2) ผัสสาหาร สื่อผ่านความรู้สึกของปสาทรูปทางกายทางใจ โดยสัมผัสด้วย ตา หู จมูก สิ้น กาย ใจจนเกิดเวทนาสุขทุกข์ หรืออทุกขมสุข 3) มโนสัญเจตนาหาร ดูเจตนาของตัณหาในความชอบชัง ต่ออาหารที่จะบริโภค มีสติกับปริมาณที่พอดี 4) วิญญาณอาหาร พิจารณาการดับด้วยตัณหาวิราคะอันเกิดจากการติดยึดความอร่อยของอาหารทุกมื้อ ควรหวังเพียงประโยชน์เพื่อความอยู่รอดของชีวิต

ส่วนแนวแพทย์วิถีธรรม สอนให้รู้จักเลือกอาหารธรรมชาติไร้สารพิษให้เหมาะกับสภาพร่างกายและสภาพอากาศ เน้นความสมดุลร้อนเย็น รู้ธาตุร้อนและเย็นของอาหาร รู้วิธีปรุงที่รสไม่จัด ไม่ทานเนื้อสัตว์แม้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เคี้ยวละเอียด ทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายสู่การย่อยยาก ทานอาหารครบหมู่ตามหลักโภชนาการของกองอนามัยโลก

เมื่อนำหลักทั้งสองมาผสมผสานกันด้วยการใช้วิธีเรียบง่าย พึ่งตนใน “การเป็น

หมอดูแลตัวเอง” ได้แล้ว จะทำให้ร่างกายตนเองแข็งแรง จิตใจดีงามอย่างผาสุก ประหยัดเวลาและงบประมาณให้ตนเอง เมื่อนำไปแนะนำผู้อื่นก็จะมีผลดีต่อมนุษยชาติต่อไป

คำสำคัญ : อาหาร 4, การบริโภคอาหาร, แพทย์วิถีธรรม

Abstract

This research aimed to 3 objectives: 1) exploring food consumption aligned with Buddhist principles, 2) the theory how to eat by following Buddhist Dhamma Medicine Community, 3) delineating the application of Buddhist principles in food consumption patterns of the Buddhist Dhamma Medicine Community.

Food consumption from the Buddhist Principles follows four steps of Buddhist Recipe Courses: 1) food that aims at extinguishing of five senses that are not aimed at delicious but useful. 2) sense contact through the feelings from either eyes, ears, nose, tongue, body or mind until feeling of happiness, suffering, like, unlike arises upon contact. 3) intention of craving for like and hatred arising from consumption. 4) consciously eat the right amount for physical body and mind that contemplating the cessation of lust caused by clinging from the deliciousness of every meal. You should expect for survival benefits only.

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

When bringing the 2 principles together by using a simple method, relying on yourself as “being your own doctor” will make your body strong and have a good mind. Save time and budget. When introducing others, it will be good for all humankind.

Keywords: Buddhist Principles, food consumption, Buddhist Dhamma Medicine.

บทนำ

“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” มนุษย์ทุกชีวิตไม่สามารถอยู่ได้ถ้าขาดอาหารและน้ำในเวลาที่ร่างกายต้องการเพื่อความอยู่รอด กล่าวถึง อาหาร 4 ที่เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด โดยเริ่มต้นจากการรู้เรื่อง กวฬิงการาหาร คือ คำข้าวที่หยาบหรือละเอียด โดยการใช้กามคุณ 5 เพื่อพิจารณาในการเลือก ผัสสาหาร (อาหาร คือ ผัสสะ) พิจารณาเวทนาที่ผ่านปสาทรูปมาทางตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส และความรู้สึกทางใจเวลาอาหารเข้ามากระทบ มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือ มโนสัญเจตนา) เพื่อพิจารณาตัณหา 3 ของความชอบชังที่เกิดขึ้นจากการบริโภค วิญญาณาหาร (อาหาร คือ วิญญาณ) เพื่อพิจารณาการดับให้ไม่เหลือของตัณหาด้วยวิราคะอันเกิดจากการติดยึดจากความอร่อย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 11 : 17)

อาหารในมุมมองของศาสนาพุทธ อาหาร หมายถึง ปัจจัยที่เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิต เป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เนื่องจากมนุษย์มีความทะยานอยากต้องการกินอาหาร ซึ่งโดยทั่วไปจะคิดเพียงแค่ขอได้เสพรสอร่อย ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์หรือปริมาณที่พอดีเป็นหลัก เมื่อบริโภคด้วยการตามที่ใจปรารถนาขาดสติก็ย่อมนำไปสู่จุดหมายหรือผลลัพธ์ที่เรียกว่า “ทุกข์” ตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธ ในจูฬปุณณมสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 92 : 108) พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตบุรุษมีการกระทำอย่างสัตบุรุษ คือเป็นผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์ (การกินสัตว์ย่อมทำให้มีคนฆ่ามาให้เรากิน) เว้นขาดการลักทรัพย์ (การกินสัตว์ที่สัตว์ไม่ได้อนุญาตก็ถือเป็นการขโมยชีวิตเขา) เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม (การเอาชีวิตสัตว์มากินเพื่อต่อชีวิตเรา เพื่อความอร่อย เป็นการประพฤติผิดเพราะกามตัณหา) ผลแห่งกรรมดีของผู้ที่กระทำ

ดีทำให้มีพ่อแม่ที่ดี จะพบแต่คนดี มีผู้ปฏิบัติชอบมาทำให้เราเกิดปัญญาในการรู้แจ้ง และสามารถนำไปสอนคนอื่นต่อได้

ในทางเคมี พิษของอะดรีนาลีน กรดยูลิค กรดแลคติค กรดไขมันต่างๆ ที่อยู่ในเนื้อสัตว์มีตัวก่อพิษเยอะแยะไปหมด นักโภชนาการหลายท่านยืนยันว่าการกินพืชอย่างเดียว เราสามารถกินถั่วซึ่งมีโปรตีนที่ดีแทนเนื้อสัตว์ได้ ชาวเผ่าฮันซา อยู่ที่ปากีสถาน เขาอายุเฉลี่ย 110 ปี อายุยืนที่สุดในโลก เขาไม่กินเนื้อสัตว์เลย เขากินพืชและใช้เกลืออย่างเดียวในการปรุงอาหาร ส่วนชาวเอสกิโมอยู่ขั้วโลกเหนือ กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก เพราะปลูกพืชไม่ได้ เขามีแต่น้ำแข็ง เขากินเนื้อสัตว์อย่างเดียวเลย มีอายุเฉลี่ย 27 ปีครึ่งตาย เป็นกลุ่มชนที่อายุสั้นที่สุดในโลก ตรงกับว่า การเบียดเบียน ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น ส่วนเมืองไทยเรา กินเนื้อบ้างกินผักบ้าง เฉลี่ยอายุ 60-70 ปีตาย เดี๋ยวนี้ก็ไม่ค่อยถึงแล้ว จะเป็นโรคเบาหวาน ความดัน ไขมัน โดยเฉพาะปัจจุบัน โรคไม่ติดเชื้อ เช่น มะเร็ง ไต หัวใจ สถิติเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ ของโลกเอาทีเดียว (ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์, 2555)

อาหารในมุมมองแพทย์วิถีธรรม ใช้การปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล 9 วิธี โดยการนำหลัก “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย” และ “อาหารที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ” มาใช้ร่วมกับหลัก “อาหาร 4” ในพระไตรปิฎก เน้นการทานอาหารมังสะวิรัติ ทานพืชเป็นหลัก รสชาติจืด ทานอาหารตามลำดับการย่อยจากย่อยง่ายไปหาย่อยยาก รู้หลักการทำสมดุลโดยผ่านการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการจริงในชีวิตประจำวัน (ใจเพชร กล้าจน, 2562 : 56-57)

ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ต้องเรียนรู้วิธีการที่ถูกต้องในการบริโภคด้วยการศึกษาจากหลักสุขภาพทั่วไป จากความคิดเห็นของนักวิชาการด้านต่างๆ จากมุมมองของศาสนาโดยเฉพาะศาสนาพุทธและในมุมมองของชุมชนแพทย์วิถีธรรม ก็ได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อกลั่นออกมาเป็นแนวทางที่ใช้ได้จริงสามารถปฏิบัติได้และมีประโยชน์ นำมาตีแผ่ให้ผู้ที่สนใจทดลองเอาไปปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงของกายและใจ เนื่องจากมนุษย์ต้องบริโภคอาหารทุกวันอยู่แล้ว ก็ควรบริโภคอย่างคุ้มค่าไม่ใช่เพียงเพื่อให้ตัวเองอยู่รอดอย่างเดียว แต่เพื่อจะได้นำร่างกายที่แข็งแรงนี้ไปทำประโยชน์ในการช่วยเหลือสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม

2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม

3. วิเคราะห์หลักพุทธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation)

2. กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายโดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จากประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จำนวน 1 ท่าน คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน และสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จำนวน 15 ท่าน ซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ณ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ จังหวัดเชียงใหม่

3. การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้างต้นมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่า ร่างกายมนุษย์สามารถแก้ภาวะร้อนหรือเย็นได้ด้วยอาหารดังต่อไปนี้

ลักษณะของร่างกายที่มีภาวะร้อนเกินเย็นเกิน ผลกระทบ และ วิธีแก้ด้วยอาหาร

1. ลักษณะร่างกาย : ร้อนเกิน / **กระทบอากาศ** : ร้อน

ผลจากการกระทบ (แสดงอาการ)

รับประทานอาหารหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้ว รู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (อ่อนเพลีย หนักตัว) ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำแล้วสดชื่น มีอาการปวดบวมแดง ออกร้อน ตึง แข็ง มึน ชาตามส่วนหนึ่งส่วนใด มีแผลพุพอง ผื่นคัน ปัสสาวะเข้ม มีปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง เหนียวเหม็น ท้องผูก ผายลมเหม็น กลิ่นปากเหม็น เหนียวเหนอะหนะตามเนื้อตัว สะอึก นอนกรน มีสิว ฝ้า ตาแดง จตาแห้ง ท่อน้ำตาอุดตัน แสบตา ปวดตา ตามัว ขี้ตาข้นเหนียว เป็นต้อชนิดต่างๆ หนังตาตก ขนคิ้วร่าง ขอบตาคล้ำ ผมร่าง ผมหงอกก่อนวัย มีเส้นเลือดขอดแตกตามร่างกาย ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว

วิธีแก้ไข

ทานอาหารกลุ่มที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดอาหารกลุ่มที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบายเบากาย มีกำลัง

2. ลักษณะร่างกาย : เย็นเกิน / **กระทบอากาศ** : เย็น

ผลจากการกระทบ (แสดงอาการ)

ทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (อ่อนเพลีย หนักตัว) ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำผิดปกติ มีตุ่มหรือแผลเกิดในช่องปากด้านบน ตาเย็นตาชื้น ตามัว เสมหะมาก ไม่เหนียว สีใส หนักหัว หัวตื้อ หน้าซีด ริมฝีปากซีด หน้ามืด เป็นลม มือเท้าหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึนชา เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ยิ่งเคลื่อนยิ่งกระปรี้กระเปร่า ไอ อาการมักทุเลาเมื่อถูกภาวะร้อน เจ็บหน้าอกด้านขวา หายใจไม่อิ่ม เมื่อทานหรือสัมผัสสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ท้องอืด จุกเสียดแน่น ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก อุจจาระเหลวสีอ่อน ท้องเสีย หนาวสั่น ตกกระสีขาว เส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา

วิธีแก้ไข

ทานอาหารกลุ่มที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดอาหารกลุ่มที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบายเบากาย มีกำลัง

3. ร้อนกับ เย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน

ผลจากการกระทบ (แสดงอาการ)

มีไข้สูง แต่หนาวสั่น เย็นมือ เย็นเท้าร่วมกัน ปวดศรีษะ ตัวร้อนร่วมกับท้องอืด ปวดบวม แดงร้อน ร่วมกับหัวตื้อและมึนชาตามเนื้อตัว แขน ขา ตัวร้อนร่วมกับมือเท้าเย็น เป็นต้น

วิธีแก้ไข

ทานฤทธิ์เย็นผ่านไฟ/กดน้ำร้อนใส่ผสม กลุ่มที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่สบาย ลด/งด อาหารกลุ่มฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง

เมื่อเรารู้สภาวะร่างกายเราว่าร้อนหรือเย็น เราก็มาศึกษาว่า พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืชแต่ละชนิดที่เราเลือกมาบริโภคนั้นร้อนหรือเย็น (ถ้าร่างกายร้อนให้แก้ด้วยพืชเย็น ถ้าร่างกายเย็นให้แก้ด้วยพืชร้อน ถ้าร้อนๆ เย็นๆ ก็ให้ใช้พืชที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นมาผสมกัน) นำมาปรุงโดยใช้รสชาติใกล้เคียงธรรมชาติเดิมให้มากที่สุด หลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วย ซีอิ๊ว น้ำตาล พริก ผงชูรส น้ำมัน (ใช้เกลืออย่างเดียวในปริมาณน้อยจะดีต่อสุขภาพ) ปรุงเสร็จ ก็เริ่มทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายสู่การย่อยยากตามกลไกที่ร่างกายหลั่งน้ำย่อยออกมา คือ ดื่มน้ำสมุนไพร ทานผลไม้ ทานผัก และต่อด้วยข้าวพร้อมกับข้าวในปริมาณที่พอดี เคี้ยวให้ละเอียด ตามด้วยถั่ว (ธัญพืชใช้แทนโปรตีน) และน้ำต้มผัก ถ้าเราทำได้ถูกต้อง เน้นอาหารที่มีประโยชน์ถูกสมดุลกับร่างกายมากกว่าอาหารอร่อยที่ชอบแต่มีพิษในภายหลัง ซึ่งสภาวะสมดุลจะสามารถเช็คผลได้ดังนี้

ตัวชี้วัดความต่างระหว่างการบริโภคอาหารที่สมดุลกับไม่สมดุลของแพทย์วิถีธรรม

ทานอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น	ทานอาหารที่ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น
เป็นประโยชน์ ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน	เป็นโทษ ทำให้มีโรคมาก มีทุกข์มาก คือ ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

เมื่อปฏิบัติได้จนเป็นปกติของการทานอาหารตามที่กล่าวมาได้ทุกมื้อ พิจารณาเลือกให้ถูก รู้การปรับเปลี่ยนชนิดเพื่อความเหมาะสม ทานอาหารจืดลงด้วยความสบายใจและเป็นสุข

จนสามารถทานได้อย่างลงตัวมาเรื่อยๆ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจในทิศทางที่พัฒนาขึ้น

ตัวอย่างของการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์จิตอาสาจำนวนที่คัดสรรประมาณ 15 ท่าน ณ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้ง 3 ระยะ คือ ตั้งแต่ก่อน ระหว่าง จนถึงปัจจุบันที่มาใช้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ให้ท่านได้เปรียบเทียบตามตารางดังนี้

การเปลี่ยนแปลงของจิตอาสาทางกายและใจ
อดีต ก่อนเข้าแพทย์วิถีธรรม และปัจจุบัน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	สรุปผลทางกาย ที่เปลี่ยนแปลง	สรุปผลทางใจ เปลี่ยนไป
1.	แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม	เดินขึ้นบันไดได้ดีขึ้น ไม่เจ็บเข่าเหมือน ความเจ็บป่วยน้อยลง	ได้เห็นความยอมในใจ ที่มีต่อผู้อื่นมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น
2.	แก้วใจเพชร กล้าจน	คล่องแคล่วขึ้น ยิ้มแย้มและเป็นมิตรกับผู้อื่นมากขึ้น	ใจไม่หวั่นไหวในการทำกุศลเพื่อองค์กร
3.	แก่นศีล กล้าจน	น้ำหนักคงที่ ยินดีกับอาหารทุกมื้อแบบไม่ยึดมั่น มีอะไรก็ทานได้	รู้สึกมีความปลอดโปร่งใจ ไม่ตั้งความหวังกับสิ่งต่างๆ แบบยึดมั่น
4.	จรัญ บุญมี	ทำงานได้ทั้งวันอย่างยินดี ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่ท้อ	มองเห็นกิเลสตัวเองที่ต้องแก้ไขยังมีอีกมาก
5.	ชัยภัทร ชุติคามี	สบายตัวเมื่อกินแต่พอดี รู้สึกถึงความแข็งแรงในความพอดีนั้น	รู้จักมิตรดีมากขึ้น รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมในการงานที่เป็นกุศล
6.	ผ่องไพรธรรม กล้าจน	ได้เรียนรู้ว่าอาหารปรับสมดุลจะทำให้ร่างกายสมดุล	รู้ว่าตัวเองเคยโง่ที่ไม่กินผักทั้งๆที่ผักถูกและดีกว่าเนื้อสัตว์

7.	ภูเพียรธรรม กล้าจน	อาหารเป็นหนึ่ง ให้ความสำคัญในการเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ	แม้จะยังไม่สามารถยอมรับมติหมู่มิตรดีได้เต็มที่ แต่ก็ฝึกสลายอัตตา
8.	วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์	พอป่วยก็จะหาพืชจีดสบายทาน แต่พอหายดี ก็กลับตามใจตัวเอง	ใจเย็นลง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้นเพราะเข้าใจเรื่องกรรม
9.	สุมา ไชยช่วย	ไขมันในเลือดที่เคยสูง หายเป็นปกติด้วยเลือกทานอาหารเป็น	รู้สึกมีกำลังใจในการตั้งศีลฝึกรับประทานอาหารวันละมื้อ
10.	ลักขณา แซ่โซ้ว	คติ:อยากเป็นทาสหรือเป็นไทเรื่องกิน ก็เลือกเอา	จับกิเลสได้ชัดทุกลีลา รู้ว่าอยู่เพื่ออะไรและทำอะไรอยู่
11.	นมลชนก แก้วเกษ	สุขภาพดีด้วยอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	ฝึกลดกิเลสตัวละเอียดและสนุกที่ได้บำเพ็ญกับหมู่มิตรดีในทุกวัน
12.	ดินแสงธรรม กล้าจน	ทานอาหารมื้อเดียวทำให้น้ำหนักลดลงโดยยังมีพลังดีอยู่	เลือกอยู่กับสิ่งดีที่ชอบและฝึกใช้ใจแบบพุทธะนำกาย
13.	เอมอร ศรีทองฉิม	กินข้าวเป็นหลัก ผักเป็นรอง ถั่วเสริม คือคำขวัญในการกิน	ทำตัวเองให้ดีแล้วค่อยไปสอนผู้อื่น
14.	อภินันท์ อุ่นดีมะดัน	เข้าใจและยึดมั่นใน พืช จีด สบาย ทุกวันนี้ก็ทำได้โดยไม่ต้องฝืดฝืน	สามารถฝึกจิตให้ไม่ทุกข์ได้ 50%
15.	ชุมพล ยอดสะเทิน	เลิกทานเนื้อสัตว์ได้เด็ดขาด ตอนนี้ผอมลง แต่คล่องตัวขึ้น	มีกำลังฝึกความไม่โกรธทำให้เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว

การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรมได้ปฏิบัติสอดคล้องตามหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาตามตารางข้างต้น ที่สอนให้ใช้ชีวิตอย่างสมดุลทางกายและใจด้วยการรู้โทษและประโยชน์ของอาหาร ทานอาหารรสชาติจืด ไม่ทำร้ายเซลล์ร่างกาย เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็รู้วิธีเอาพิษออกตามหลักยา 9 เม็ด พึ่งตนโดยปลูกพืชไร้สารพิษทานเอง ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย เสียสละ (ทำงานศูนย์บาท) แบ่งปันผู้คนด้วยการแนะนำผู้ที่มีปัญหาสุขภาพให้ “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”

อภิปรายผลการวิจัย

อาหารมีผลต่อสุขภาพร่างกาย ในทางชีววิทยาถ้าเราปฏิบัติตัวได้อย่างสมดุลเป็นเวลาติดต่อกันประมาณ 7 ปี เซลล์ร่างกายมนุษย์จะสามารถสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์ที่เสียหายได้ ในผู้ป่วยหลายท่านเมื่อปฏิบัติสมดุลร่างกายได้ดี พบว่า เซลล์ใหม่ก็จะซ่อมแซมให้ดีขึ้นจนหายเป็นปกติได้ตามกลไกในการทำให้สุขภาพดีทางกายหรือทางรูปธรรม คือ เมื่อร่างกายสมดุลแล้วพลังของชีวิตก็จะทำหน้าที่ได้อย่างเป็นปกติ ดังนั้นการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรมโดยอาศัยหลักสมดุลร้อนเย็นนั้น ผลที่ได้คือร่างกายจะผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต โดยใช้ ‘ทฤษฎีการบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม’ ซึ่งมีลักษณะเด่น 3 ประการ คือ 1) พืช คือ รับประทานพืชผักไร้สารพิษเป็นหลัก (ถ้าสามารถปลูกเองได้จะยิ่งดี) ฝึกลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะสามารถทำได้ โดยเน้นการกินพืชและธัญพืชเป็นหลัก 2) จืด คือ ทานอาหารรสจืดเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการทานรสจัด ไม่ว่าจะเป็นรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม หรือเผ็ดเกินไป เน้นการปรุงรสด้วยเกลือเป็นหลัก หรืออาจใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นเสริมเล็กน้อยเท่าที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน 3) สบาย คือ เลือกใช้ชนิดของพืชที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต คือ เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกถูกกับร่างกาย กลืนง่าย สบายทั้งกายและใจ สามารถกำจัดโรคทั้งติดเชื้อและไม่ติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย จะทำให้มีโรคน้อย แข็งแรง อายุยืน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ‘ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อ. หนองหาร จังหวัดอุดรธานี’ ซึ่งมีสาระสำคัญช่วงหนึ่งว่า คุณธรรมขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตเพื่อให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโรคหรือโทษภัยต่อ

ร่างกาย ลดความเดือดร้อนเรื่องค่าครองชีพ ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น และลดการทำลายธรรมชาติแวดล้อม รวมถึงเกื้อหนุนแก่การเดินทางสายกลาง (หนทางแห่งความพอดีตามหลักธรรมมัชฌิมาปฏิปทา) ของผู้ปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ควรประกอบไปด้วย 1) การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่เหมาะสม 2) การบริโภคอาหารอย่างมีคุณธรรมหรือการไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น 3) การบริโภคอาหารอย่างมีความพอประมาณในสมดุลหรือขีดที่รู้สึกพอดีสบาย(พระธีรเดช ธีรปญฺโญ และคณะ, 2560)

อาหารมีผลต่อสุขภาพจิตใจ การบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม ถ้าหมั่นฝึกฝนการลด ละ เลิก จนสามารถล้างกิเลสจากการติดกามในอาหารโดยนำเอาหลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน แพทย์แผนปัจจุบันมาบูรณาการร่วมกันอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นตามกลไกในการทำให้สุขภาพดีทางใจหรือนามธรรม คือ พลังวิบากกรรมดีของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนพลังงานวิบากกรรมร้ายของบาปอกุศลเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงาน หรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น เข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิตออกไป เมื่อเราได้จัดองค์ประกอบเหล่านี้เพื่อมุ่งสู่การมีสุขภาพกายที่ดีอย่างยั่งยืน และสุขภาพใจที่สัมมาด้วยปัญญาจากการรับรู้ความจริงตามความเป็นจริงในการบริโภคอาหารซึ่งสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยประโยคที่ว่า“หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง” สอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือ ‘พุทธธรรม’ ซึ่งมีสาระสำคัญช่วงหนึ่งว่า การกินอาหารเป็นเหตุให้ชีวิตได้รับธาตุอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อสนองความอยากได้หรืออยากเสพรสอร่อยตามกิเลส ดังนั้นการกินด้วยปัญญา การกินอย่างพอประมาณในสิ่งที่เป็นคุณค่าและประโยชน์แท้แก่ชีวิต จึงเป็นเหตุให้ชีวิตพบกับสุขภาพที่ดี ความอยู่สบาย ความไม่มีโรค ความไม่มีปัญหา ความไม่เป็นภาระ ความคล่องแคล่วเกื้อกูลแก่การทำกิจ และเกื้อหนุนต่อการพัฒนาชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2560 : 993-997)

จากผลของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแนวทางพืช จืด สบาย ตามหลักของแพทย์วิถีธรรม จากผู้มีอายุยาวด้วยวัยย่างเข้า 75 ปีใน พ.ศ. 2566 นี้ ซึ่งว่าด้วยสรีระร่างกายไม่ได้มีอวัยวะครบ 32 โดยได้เคยผ่าตัดเอา ต่อมไทรอยด์ และ มดลูกทั้งระบบออกไปเมื่อหลายสิบปีก่อน ก็ได้ใช้อาหารเป็นส่วนหนึ่งเป็นการเยียวยาร่างกาย จนปัจจุบันนี้ ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความแข็งแรงของร่างกายซึ่งมีระดับเหมือนตอนอยู่ในวัยสาว เหมือนประหนึ่งว่าร่างกายได้สร้างระบบการผลิตฮอร์โมนขึ้นมาเองเพื่อทำหน้าที่แทนสิ่งที่หายไป ผู้วิจัยเรียกสิ่งนี้ว่า “Stem cell” ซึ่งอาจไม่ได้อยู่

ในรูปของอวัยวะนั้นๆ อย่างเป็นรูปธรรมที่มนุษย์ควรมี โดยเซลล์ที่แข็งแรงสามารถเข้ามาทำหน้าที่แทนอวัยวะดังกล่าวนั้นได้อย่างกลมกลืน ดังนั้น“อาหารกาย” และ “อาหารใจ”จึงเป็นข้อพิสูจน์นวัตกรรมใหม่ของโลกที่ร่างกายมนุษย์คนหนึ่งที่มีโอกาสมาเรียนรู้การบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรมที่ได้นำหลักพุทธธรรมเรื่อง “อาหาร 4” ซึ่งมีพระไตรปิฎกมาเป็นต้นแบบของการใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเข้าใจ ไม่เฉพาะผู้วิจัยที่ปฏิบัติแล้วได้ผล จิตอาสาตามตัวอย่างการสัมภาษณ์ในบทที่ 3 ก็ได้ผลที่พัฒนาและดีขึ้นตามลำดับ ในช่วงตั้งแต่ต้นปี พ.ศ 2563–2566 เราได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด 19 มีผู้เข้าค่ายอีกประมาณ 300,000 ท่านที่มีปัญหาสุขภาพแล้วได้เข้ามาเรียนรู้และปฏิบัติตาม ในช่วงหลายปีก่อนโรคระบาดนี้ ในช่วงโควิดเรางดเปิดค่ายเพื่อร่วมมือกับรัฐเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ โดยให้ผู้ป่วยและผู้สนใจศึกษาผ่าน online ที่เราจัดให้ เพราะเหตุนี้เราจึงไม่มีโอกาสได้ติดตามพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของท่านเหล่านั้นโดยตรงตั้งแต่การเก็บข้อมูลเบื้องต้นก่อนเข้ามาศึกษา การเปลี่ยนแปลงระหว่างการปฏิบัติเพื่อติดตามในท่ามกลาง และผลของการปฏิบัติในบั้นปลายจนถึงปัจจุบันเพื่อนำมาเป็นฐานข้อมูลในการวิเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ด้วย

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า 1) อาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดี เป็นพืชไร้สารเคมี ปรุงรสจืด ทำให้ร่างกายสบาย แข็งแรง 2) อาหารที่มีผลต่อจิตใจบริโภคตามหลักพุทธธรรมที่ทานอย่างพอดี พอเพียง ให้พลังชีวิตดี ทำให้มีจิตใจที่ดี

องค์ความรู้และนวัตกรรม

1. การบริโภคอาหารที่นิยม

ปัจจุบันมีคนกลุ่มหนึ่งที่นิยมบริโภคอาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศ หรือนิยมทานอาหารจานด่วน เนื่องจากไม่มีเวลาปรุงเอง อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ไม่ครบหมู่ ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เมื่อสารอาหารไม่ครบก็ใช้อาหารเสริมมาทาน วัยรุ่นในสังคมไทยมีค่านิยมในการเสพวัตถุนิยมซึ่งมีโทษต่อสุขภาพ ทั้งยังฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือยเกินวัย ทำให้มีผลต่อเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และประเทศชาติสืบเนื่องกัน

2. การบริโภคอาหารสุขภาพ

นอกจากการทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ทานอาหารธรรมชาติจากพืชปลูกเองที่ไร้สารเคมี ใช้ปุ๋ยธรรมชาติ และปรุงรสจืดกว่าที่คนปัจจุบันนิยมทานกันด้วยความอร่อย

ตามที่ตนคุ้นชิน ทางชุมชนแพทย์วิถีธรรมยังมีนวัตกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างจากพฤติกรรมทั่วไปของคนไทย คือ ทานอาหารตามลำดับการย่อยจากอาหารที่ย่อยง่ายไปหาย่อยยาก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1: ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

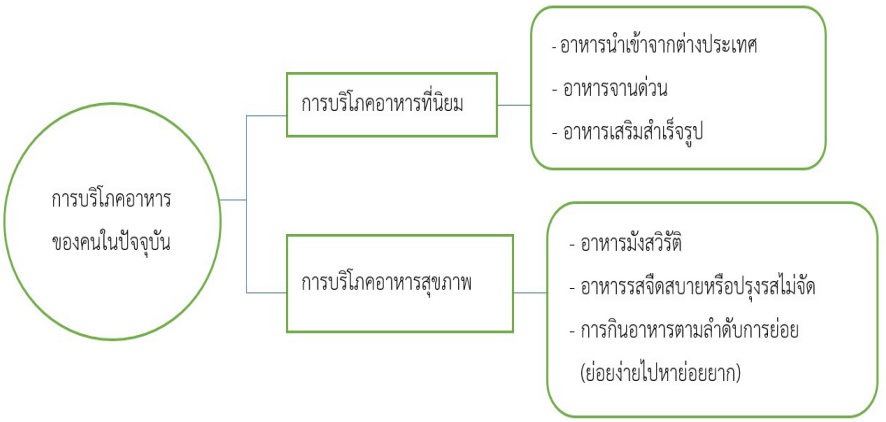
ขั้นตอนที่ 2: ทานผลไม้ฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์ร้อนตามความเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3: ทานส้มตำ/สลัด/ผักสด/ผักลวก

ขั้นตอนที่ 4: ทานข้าว พร้อมกับข้าว

ขั้นตอนที่ 5: ทานถั่ว/ธัญพืช (แทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์)

ขั้นตอนที่ 6: ทานน้ำแกงจืด/น้ำผักลวก



ภาพประกอบองค์ความรู้

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้องค์ความรู้เพิ่มเติมจนได้พบความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมกับแนวแพทย์วิถีธรรมตามตารางดังนี้

สรุปความสอดคล้องระหว่างการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรมกับแนวแพทย์วิถีธรรม

ลำดับ	ข้อพิจารณา	การบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนา	การบริโภคอาหารตามแนวแพทย์วิถีธรรม
1.	**ปัจจัย 4**	1. บรรดาจีวร (ได้จากกองฝุ่น) 2. บรรดาโภชนะ (จากปลีแข้ง-การบิณฑบาต) 3. บรรดาเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) 4. บรรดายารักษาโรค (ยาดองน้ำมูตเน่า)	1. เสื้อผ้าตามฟอร์มของ พวธ. ใช้สีคล้ำ 2. ปลูกพืชผักไร้สารพิษ (ช่วยกันทำ) 3. ใช้เต้นท์แต่ละคนในอาคารเดียว 4. ใช้สมุนไพร, น้ำปัสสาวะรักษาโรค
2.	**อาหาร 4**	1.กวฬิงการาหาร (สำรวมในกามคุณ 5 ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) 2. ผัสสาหาร (พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) 3. มโนสัญเจตนาหาร (ล้างชอบ ชัง จากการปรุงแต่งอาหารให้อร่อยถูกใจ) 4. วิญญาณอาหาร (เข้าถึงอาหารกายและใจ ไม่กินอย่างเพลิดเพลิน ขาดสติ)	1. ใช้พืชผักที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติ 2. มีความสุขพอใจอาหารที่มี ไม่แสวงหาจากภายนอก ไม่ยึดมั่นถือมั่น 3. ฝึกกินจืด ทานพอดี เคี้ยวละเอียด 4. สุขจากทานอาหารธรรมชาติที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ คำนึงถึงประโยชน์
3.	**อปัณณก-ปฏิปทา 3**	1. อินทรีย์สังวรณ์ (สำรวมในการกิน) 2. โภชเนมัตตัญญุตา (รู้ประมาณในการกิน) 3. ชาคริยานุโยคะ (หมั่นทำความตื่นอยู่)	1. กินอาหารตามลำดับกินอย่างสำรวม 2. ฝึกกินอาหารมื้อเดียว กินพออิ่ม 3. รับรู้ทุกรสชาติอาหารที่มีต่อร่างกาย
4.	**ปาณาติบาติสูตร**	ไม่ฆ่า ไม่กิน ไม่ทำร้ายด้วยศัสตรา ไม่ชักชวน ไม่เบียดเบียนต่อสัตว์ ทำให้แข็งแรงอายุยืน	กินมังสะวิรัติ, หลีกเลี่ยงอาหารเทียม

5.	**ลักขณสูตร**	ผู้เข้าถึงสุคติเพราะทำกรรมดีมีผลให้สุขทรงได้เส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดีตั้งอยู่ในที่เหมาะสม ทำให้โอชะแผ่ไปสม่ำเสมอ เป็นลักษณะดี เป็นมหาบุรุษ	การทานอาหารรสจืดช่วยทำให้ลิ้นรับรสได้ตรงกับความเป็นจริง ทำให้กลไกร่างกายทำงานได้ปกติ ดูอ่อนเยาว์ลง เซลล์แข็งแรงขึ้น
6.	**ภูตะสูตร**	ว่าด้วยการเบื่อหน่าย คลายกำหนัด มีปัญญาเห็นการเกิดดับของภูตะนั้น มีสังขตธรรม	การทานอาหารรสจืดแต่ละครั้งจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในรูป สี กลิ่น รส สัมผัสของอาหารที่เกินพอดี
7.	**สังคีติสูตร**	สังคีติสูตร ทำให้มีโรคาพาธน้อย มีโรคน้อยประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยสม่ำเสมอ ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก ทานอาหารที่ย่อยง่าย	ทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น ฝึกกินอาหารตามลำดับการย่อยจากย่อยง่ายไปหาย่อยยาก

หมายเหตุ : คำว่า พวธ. คือคำย่อที่ผู้วิจัยใช้แทนคำว่า แพทย์วิถีธรรม ในงานวิจัยนี้

สรุป

ผลการวิจัยเรื่องวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการบริโภคอาหารของชุมชนแพทย์วิถีธรรมนั้นมีผลต่อสุขภาพร่างกาย (รูปธรรม) คือ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สร้างเม็ดเลือดแดงที่ดี สร้างเม็ดเลือดขาวที่สมบูรณ์ในการขับพิษออกจากร่างกาย และมีภูมิคุ้มกันเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผลต่อสุขภาพจิตใจ (นามธรรม) คือ มีจิตใจที่เบิกบานด้วยหลักพุทธธรรมซึ่งเต็มไปด้วยความเสียสละ (ทำงานฟรีท่ามกลางหมู่มิตรดี) โดยมีสัตบุรุษที่ให้คำแนะนำที่ถูกตรง คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ด้วยการขับเคลื่อนชุมชนตามหลักพุทธพจน์ 7, สาราณียธรรม 6 และ วรรณะ 9 ตามหลักพุทธธรรม

บรรณานุกรม

ใจเพชร กล้าจน. (2562). อาหารปรับสมดุลแพทย์วิถีธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธีระการพิมพ์.

ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์. (26 ตุลาคม 2555). **เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่มนุษย์ไม่ควรจะกินเนื้อสัตว์ !?**. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2566, จาก https://mgronline.com/daily/detail/9550000131186

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธีรเดช ธีรปญฺโญ (ประเสริฐสังข์) และคณะ. (2560). **ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อ.หนองหาร จังหวัดอุดรธานี**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย เล่ม 3**. พิมพ์ครั้งที่ 48. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.