การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

AN INTEGRATION OF NUTRITIOUS FOODS FOR THE DEVELOPMENT OF LIFE QUALITIES OF INSIGHT MEDITATION PRACTITIONERS BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY

นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

An Integration of Nutritious Foods for the Development of Life Qualities of Insight Meditation Practitioners Based on Buddhist Psychology

MR. Bodin Jittcharoen

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy of Arts
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2016

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

.....
(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ
(.....)

..... กรรมการ
(.....)

..... กรรมการ
(.....)

..... กรรมการ
(.....)

..... กรรมการ
(.....)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. ประธานกรรมการ
พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ.ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....
(นายบดินทร์ จิตต์เจริญ)

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ผู้วิจัย : นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์
: พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., ป.ธ.๙, ศษ.บ. (มัธยมศึกษา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
: พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ.ดร., พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา) พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), พธ.ม. (ภาษาศาสตร์) M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)
วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก ๒) เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และ ๓) เพื่อศึกษาผลการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า หลักโภชนศาสตร์ในพระพุทธศาสนาใช้หลักโภชนสัปปายะ ซึ่งมีหลักโภชเนมัตตัญญุตาและพระวินัยเกี่ยวกับอาหาร การปฏิบัติต่ออาหารทางการแพทย์แผนปัจจุบันใช้หลักอาหารสมส่วนประกอบด้วยอาหารหลัก ๕ หมู่ และสารอาหาร ๖ ชนิด และหลักของทางการแพทย์ทางเลือก ตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ใช้หลักอาหารสมดุลของ หยินและหยางสอดคล้องกับธรรมชาติ ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนใช้หลักอาหารสมดุลของหยิน หยางและตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้หลักอาหารสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย ในทุกศาสตร์ที่กล่าวมามีความสอดคล้องกันในเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร จึงสามารถนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันเป็นสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะทั้ง ๔ ด้าน คือ สุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม โดยมีตัววัดผลสุขภาวะ ๕ ด้านคือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ทั้งสุขภาวะและผลสุขภาวะสามารถเป็นประโยชน์ใช้พิสูจน์การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดพิชยญาติการามวรวิหารที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๓๐ คน ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง ๑๕ คน เข้าร่วมการฝึกอบรมเกี่ยวกับโภชนสัปปายะและรับประทานรายการอาหารสัปปายะบูรณา

การ ๗ วัน ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๕ คนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามรูปแบบปกติของวัด ทั้ง ๒ กลุ่ม จะได้รับการวัดผลก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และวัดหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทันที จากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ เปรียบเทียบหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองหนึ่งสัปดาห์ มีค่าระดับเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าหลักการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้จริง

Dissertation Title : An Integration of Nutritious Foods for the Development of Life Qualities of Insight Meditation Practitioners Based on Buddhist Psychology.

Researcher : Mr. Bodin Jittcharoen

Degree : Doctor of Arts (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory committee

: Phra rajaprariyatkawee, Prof. Dr., Pali IX,
B.Ed. (Secondary Education), M.A. (Buddhist Studies),
Ph. D. (Pali & Buddhist Studies)

: Phrakrusankkaruks Ekkapatr Apichanto, Assist. Prof. Dr.,
B.A. (Education), B.A. (English), M.A. (Linguistics),
M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology.)

Date of Graduation: March 15, 2017

Abstract

The study was a mixed research between a qualitative method and quasi-experimental research including 3 objectives: 1) to study the nutrition concepts in Buddhism, Conventional Medicine and Alternative Medicine; 2) to study an integration of nutritious foods in Buddhism, Conventional Medicine and Alternative Medicine for the development of life qualities based on Buddhist Psychology; and 3) to study the effects of the integration of nutritious foods for the development of Insight Meditation Practitioners' life qualities based on Buddhist Psychology. The qualitative method used In-depth interview to collect data from key informants and the quasi-experimental research collected information from samples of Insight meditation practitioners at Wat Pichayayatikaramworaviharn, the 30 persons of which were selected and divided into the control group and experimental group with 15 persons each. The analysis of the qualitative data used the content analysis and statistics used for analyzing the quantitative data were Percentage, Mean, Standard Deviation (S.D.) and for proving hypotheses t-test was used.

The results of the study were as follows:

In the respect of the qualitative research it revealed that in Buddhism the nutrition concepts included the Bhojane-mathaññuta (moderation in eating), the Discipline of nutrition and food performance, the 5 groups of main meals and six-nutrient balance were in the conventional medicine, YIN-YANG natural food balance

in Macrobiotics, also YIN-YANG food balance in the traditional Chinese medicine and the 4 Elements balance in the traditional Thai medicine were agreeable. Physically, all the said sciences were related in all aspects of the nutrition which could have been integrated with each other in 4 health dimensions, namely, physical health, mental health, cognitive health and social health, in which there were 5 indicators of the nutrition effect, namely, rare sickness, rare physical hardship, relaxed feeling, strength and well-being. Both the health and health effect were applied to prove the integration of nutritious foods for the development of life qualities of Insight meditation practitioners based on Buddhist Psychology.

For the effects of the integration of nutritious foods for the development of Insight Meditation Practitioners' life qualities based on Buddhist Psychology it found that in the post-test the Mean of health and health effects increased at .05 level with a statistical significance. In comparison, in the post-test and the one-week follow up test there was not significantly statistical difference of health and health effects in average. Therefore, the effects of the integration of nutritious foods based on Buddhist Psychology could have really developed the qualities of life of Insight meditation practitioners based on Buddhist Psychology.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ลงได้ก็ด้วยความเมตตา กรุณาจากบุคคลหลายท่านที่ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น และให้กำลังใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านพระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. ประธานกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ที่ท่านเมตตาเป็นประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจและมีความตั้งใจทำงานวิจัยนี้อย่างดีที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉันฺโท, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์, พระมหาเผื่อน กิติโสภโณ, ผศ.ดร. ที่ท่านให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไข เสนอแนะแนวทาง ให้ความคิดเห็นแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีจนดุษฎีนิพนธ์สำเร็จบริบูรณ์อย่างดี

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ผศ.ดร.สาระ มุขดี, ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา ที่ให้คำแนะนำและเป็นแรงผลักดันให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วง ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.บุญศรี กิติโชติพาณิชย์ที่ท่านกรุณาช่วยตรวจสอบแบบสอบถามและแก้ไขปรับปรุงเสนอแนะแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จด้วยดี

และขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆที่แนะนำองค์ความรู้และนำมาพัฒนาสร้างเป็นรายการอาหารสัปปายะ ขอบคุณผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมการทดลองจนทำให้งานวิจัยนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจทุกท่านต่อไป

ประโยชน์และคุณงามความดี ซึ่งเกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ขอเป็นส่วนบุญส่วนกุศลให้กับทุกๆ ท่าน และคุณบิดา มารดา ด้วยเทอญ

นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญแผนภูมิ	ด
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ต
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖. นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗. ประโยชน์ที่ได้รับ	๖
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ คุณภาพชีวิต	๗
๒.๑.๑ คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา	๘
๒.๑.๒ คุณภาพชีวิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน	๑๔
๒.๑.๓ คุณภาพชีวิตทางการแพทย์ทางเลือก	๑๙
๒.๒ โภชนสัปปายะ	๓๔
๒.๒.๑ โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนา	๓๕
๒.๒.๒ โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน	๓๘
๒.๒.๓ โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก	๔๐
๒.๓. ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต	๔๙
๒.๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิต	๔๙
๒.๓.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันและคุณภาพชีวิต	๕๖
๒.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์ทางเลือกและคุณภาพชีวิต	๕๙

๒.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๖๗
๒.๔.๑ พระพุทธศาสนา ๖๗
๒.๔.๒ การแพทย์แผนปัจจุบัน ๗๓
๒.๔.๓ การแพทย์ทางเลือก ๘๑
๒.๕. กรอบแนวความคิดและกระบวนการวิจัย ๙๒

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๙๓
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ๙๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๙๗
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๙๙
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๙๙
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ๑๐๑

บทที่ ๔ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
๔.๑ หลักการอาหารสัปปายะ ๑๐๓
๔.๑.๑ ความสำคัญของอาหารสัปปายะ ๑๐๓
๔.๑.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะด้านต่างๆ ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ๑๐๘
๔.๒ วิธีการจัดการอาหารสัปปายะ ๑๓๗
๔.๒.๑ รูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะ ๑๓๗
๔.๒.๒ รูปแบบการปรุงของอาหารสัปปายะ ๑๔๐
๔.๒.๓ รูปแบบการบริโภคอาหารสัปปายะ ๑๔๙
๔.๓ การประเมินผลสุขภาวะจากอาหารสัปปายะ ๑๕๗

บทที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินของกลุ่มตัวอย่าง ๑๖๐
ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ)เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ๑๖๓
ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ)เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๐
ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบ

สมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ)เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ๒๒๒

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ)เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดหลังการทดลองและระยะติดามผลของกลุ่มทดลอง ๒๒๖

ตอนที่ ๖ หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒๒๙

บทที่ ๖ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๖.๑ สรุปผลการวิจัย ๒๓๑

๖.๑.๑ ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ ๒๓๑

๖.๑.๒ ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง ๒๓๒

๖.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๒๓๔

๖.๓ ข้อเสนอแนะ ๒๔๒

๖.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๒๔๒

๖.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ๒๔๒

๖.๓.๓ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๒๔๓

๖.๓.๔ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ๒๔๓

๖.๓.๕ ข้อจำกัดในงานวิจัย ๒๔๓

บรรณานุกรม ๒๔๔

ภาคผนวก

ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ๒๕๕

ข. หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง ๒๕๘

ค. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ๒๗๑

ง. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ๒๗๙

จ. โครงการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒๘๕

ฉ. คู่มือหลักสูตรการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ๒๙๑

ประวัติผู้วิจัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

๓.๑ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน ๑๐๐

๕.๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ๑๖๐

๕.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ๑๖๓

๕.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ๑๖๔

๕.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ๑๖๖

๕.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ๑๖๗

๕.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ๑๖๘

๕.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ๑๗๐

๕.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ๑๗๑

๕.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่ม

ควบคุมหลังการทดลอง ๑๗๒
๕.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๗๓
๕.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๗๓
๕.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๗๔
๕.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๗๕
๕.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๗๖
๕.๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๗๗
๕.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๗๘
๕.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๗๙
๕.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของ

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๘๐
๕.๑๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๘๑
๕.๒๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๘๒
๕.๒๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๘๓
๕.๒๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ๑๘๔
๕.๒๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ๑๘๕
๕.๒๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๑๘๖
๕.๒๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๑๘๗
๕.๒๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๑๘๙
๕.๒๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่ม

ทดลอง หลังการทดลอง ๑๙๐
๕.๒๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๑๙๒
๕.๒๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๑๙๓
๕.๓๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๑๙๔
๕.๓๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๑๙๕
๕.๓๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๑๙๖
๕.๓๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๑๙๗
๕.๓๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๑๙๘
๕.๓๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๑๙๙
๕.๓๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกาย

น้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๒๐๐
๕.๓๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๒๐๑
๕.๓๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๒๐๒
๕.๓๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๒๐๓
๕.๔๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๒๐๔
๕.๔๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๒๐๕
๕.๔๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๒๐๖
๕.๔๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๒๐๗
๕.๔๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ๒๐๘
๕.๔๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของ

กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ๒๐๙
๕.๔๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๐
๕.๔๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๑
๕.๔๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๓
๕.๔๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๔
๕.๕๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๕
๕.๕๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๖
๕.๕๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๗
๕.๕๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๘
๕.๕๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของ

กลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๑๙
๕.๕๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๒๐
๕.๕๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล ๒๒๑
๕.๕๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ของกลุ่มควบคุมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ๒๒๒
๕.๕๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ของกลุ่มควบคุมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ๒๒๓
๕.๕๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ๒๒๔
๕.๖๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ๒๒๕
๕.๖๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ๒๒๖
๕.๖๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปา-

ยะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน วัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ๒๒๗
๕.๖๓ แสดงการทดสอบสมมติฐานจากสถิติที่ใช้ในการทดสอบ ๒๒๘

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
๓-๑	แสดงรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง	๙๖
๓-๒	แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	๙๗

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ปกรณวิเสส ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอุฏฐกถา อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล อ้างอิงจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และฎีกาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฎีกา

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกาในดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.(ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาตร	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

องฺ.สตฺตก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.เอกาทสก.(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ติกนิบาตรชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ. (บาลี) = วินัยปิฎก สมนฺตปาสาทิกา มหาวิภงคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
วิ.ม.อ. (บาลี) = วินัยปิฎก สมนฺตปาสาทิกา มหาวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (บาลี) = มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (ไทย) = มชฺฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปัณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกก.อ.(ไทย) = อังคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี จตุกกนิบาตอรรถ (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถโชติกา ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา ขุททกปาฐอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก.อ.(ไทย) = ขุททกนิกาย ติกนิบาตรชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.อป.อ.(ไทย) = ขุททกนิกาย วิสุทธชนวิลาสินี อปทานอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตฺถ.ฎีกา (ไทย) = สารัตถทีปนีฎีกา (ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

องฺ.สตฺตก.ฎีกา (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย สตฺตกนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกาปกณวิเสส

วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) = ปรมัตถมัญชูสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักการพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ หรือแม้แต่หลักการแพทย์ในสมัยปัจจุบัน มีแนวโน้มให้ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคล กล่าวคือผู้ที่รับผิดชอบในคุณภาพชีวิตทั้งระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศ หรือแม้แต่ในระดับนานาชาติ มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมแนวคิดและแนวทางปฏิบัติ จนกระทั่งแม้แต่การออกกฎหมาย ผู้ที่ออกกฎหมาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติให้เกิดความสนใจและมีสติสัมปชัญญะ ความรู้คิด ในการดำรงชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเชิงบูรณาการ กล่าวคือสุขภาวะในแต่ละด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และการรู้คิด ให้เอื้อต่อกันและกัน กล่าวเฉพาะในเรื่องการบริโภค ก็มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมให้ผู้บริโภค รวมทั้งผู้ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภค ให้ความสำคัญต่ออาหาร ซึ่งอาจประกอบด้วย วัตถุดิบ วิธีการบริโภค วิธีการจัดเก็บ หรือแม้แต่วิธีการปรุงที่ส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ก็เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของปัจเจกบุคคล และส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของสังคมโดยรวมต่อไป

ในสภาพปัจจุบัน สังคมไทยหรือแม้แต่สังคมโลก ไม่ได้มีปัญหาเรื่องปริมาณของอาหารอีกแล้วซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีการผลิต หรือแม้แต่วิชาการเกี่ยวกับการเกษตรถือเป็นจุดเด่นที่สำคัญ สามารถผลิตอาหารได้เพียงพอ ไม่ขาดแคลน แต่ในทางตรงกันข้าม ความเจริญดังกล่าวข้างต้น ได้นำปัญหาเรื่องการผลิตอาหารที่มีผลทำให้เกิดทุภาวะโภชนาการ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม มนุษย์จึงไม่ได้มีปัญหาในเรื่องปริมาณอาหาร แต่มีปัญหาในการเลือกประเภทของอาหารที่เหมาะสม ตลอดจนจำนวนที่เหมาะสม การบริโภคอาหารในยุคปัจจุบันจึงไม่ใช่เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ แต่อาจจะบริโภคเพื่อส่งเสริมฐานะความโก้หรูทางสังคม ทำให้ระบบการบริโภคไม่ได้มุ่งเพื่อคุณค่าแท้ของอาหาร[๑] จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ อันเกิดจากการบริโภคอาหารล้นเกิน หรือบริโภคอาหารที่เจือสารพิษ เจือสารปรุงแต่งต่างๆ หรือแม้แต่การขาดสารอาหาร อันเนื่องจากการมุ่งบริโภคอาหารบางประเภทมากไปหรือบางประเภทน้อยไป อันเนื่องมาจากการขาดปัญญาและการรู้คิดที่เหมาะสมเกี่ยวกับอาหาร เพราะฉะนั้นปัญหาสุขภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตที่เกิดมาจากสุขภาวะในการบริโภคหรือโรคต่างๆล้วนแต่เกิดจากการมีสารอาหารล้นเกินในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นโรคความดัน โรคอ้วน โรคหัวใจ เป็นต้น

---

[๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๔๖.

หลักโภชนสัปปายะ การส่งเสริมให้บริโภคด้วยสติสัมปชัญญะ[๒] การรู้จักพิจารณาอาหารและเป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนาต่างๆ[๓] สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตอันเนื่องมาจากสุขภาวะจากอาหาร ช่วยส่งเสริมการบริโภคอาหารที่พอเพียง การเลือก และการพิจารณาอาหารอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเกิดจาการพิจารณาเลือกประเภทของวัตถุดิบ การจัดเก็บอาหาร เวลาในการบริโภค ปริมาณในการบริโภค หรือแม้แต่การพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาในการบริโภค ซึ่งก็คือการใช้สุขภาวะในเรื่องอาหาร เพื่อเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตด้านอื่นๆ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเพื่อเกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติที่พิเศษออกไปจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งที่จะกำหนดอารมณ์เฉพาะเพื่อการพัฒนาอารมณ์และการรู้คิด เพื่อให้เกิดผลเฉพาะที่แตกต่างและเน้นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานเฉพาะ โดยทั่วไปผู้ปฏิบัติมักคิดว่าต้องหา สละเวลาพิเศษเพื่อการปฏิบัติและกำหนดอย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นด้วยภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทางอาชีพ ครอบครัว การงาน หน้าที่ การที่บุคคลจะได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างต่อเนื่องและจริงจังจึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้นโอกาสที่ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นผลประจักษ์ มั่นใจในคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีโอกาสน้อยมาก เพราะการที่เราจะเกิดประสบการณ์จนได้อารมณ์กัมมัฏฐาน ได้ประสบกับความสุข ความสงบ อันเกิดจาการปฏิบัติธรรม ระยะแห่งการปฏิบัติจึงต้องต่อเนื่อง

ดังนั้นผู้วิจัย จึงใคร่ที่จะศึกษาทฤษฎี หลักการ สุขภาวะในเรื่องอาหาร ทั้งจากหลักอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา หลักการกินอาหารตามธาตุในแพทย์แผนไทย หลักกินอาหารสมดุลตามหลักการแพทย์ทางเลือก หรือแม้แต่หลักสุขภาวะในเรื่องอาหารของแพทย์แผนปัจจุบันมาบูรณาการและออกแบบลักษณะและประเภทของอาหาร ที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างน้อยที่สุดก็เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางกายอันเนื่องมาจากอาหาร และมุ่งหวังที่จะเสนอแนวคิดในการพิจารณาอาหาร นอกไปจากการกินอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อย ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ประดับประดา ตกแต่ง[๔] โดยผู้วิจัยนำเอาหลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการไปใช้ในโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหารอันเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมและปัจจุบันมีผู้ที่สนใจเข้าร่วมกันปฏิบัติธรรมกันเป็นจำนวนมากและหลากหลาย เพื่อดูผลของคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาวะทางอาหาร และส่งเสริมให้โอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์เกื้อหนุนสูงสุดตามหลักพุทธธรรมต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก

๑.๒.๒ เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

---

[๒] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๐.

[๓] พุทธทาสภิกขุ, **คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗.

[๔๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, วิสุทธิ (ไทย) ๑๙/๖๒.

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหาผู้วิจัยมุ่งศึกษาตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

๑.๓.๑.๑ ศึกษาหลักโภชนสัปปายะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ ของพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันและทางการแพทย์ทางเลือกจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๑.๒ บูรณาการหลักโภชนสัปปายะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาในสุขภาวะทางกาย ทางอารมณ์(จิตใจ) ทางด้านปัญญา และทางด้านสังคม

๑.๓.๑.๓ ศึกษาผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๓๐ คน

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและสามารถเข้าร่วมตลอดทั้งโครงการ จำนวน ๓๐ คน

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ กำหนดพื้นที่ในการวิจัยคือ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ

๑) โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมอาหารสัปปายะ

๒) หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน คืออาหารหลัก ๕ หมู่ และสารอาหาร ๖ ชนิด

๓) หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย แพทย์แผนไทย แมคโครไบโอติกส์ และแพทย์แผนจีน

ตัวแปรตาม คือ

๑) คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม

๒) ผลสุขภาวะการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ ได้แก่ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

๑.๓.๕ ขอบเขตด้านเวลา กำหนดเวลาในการทดลอง ๗ วัน คือ วันที่ ๓-๙ ตุลาคม ๒๕๕๙

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ หลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ ความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลองเป็นอย่างไร

๑.๕ สมมติฐานในการวิจัย

๑.๕.๑ ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

๑.๕.๒ ระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

๑.๕.๓ ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกัน

๑.๕.๔ ระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกัน

๑.๕.๕ ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน ไม่แตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การบูรณาการ หมายถึง การเชื่อมโยงแนวคิด ทฤษฎี หลักการต่างๆ ทางพุทธศาสนา และทางการแพทย์ เข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้สัมพันธ์ต่อเนื่องเกื้อหนุนกันและกัน และได้แนวคิด ทฤษฎี หลักการ ที่สมบูรณ์รอบด้านยิ่งขึ้น

๑.๖.๒ โภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะซึ่งมีความหมายเดียวกัน หมายถึง อาหารที่เหมาะกัน คือ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกขเวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลาง คนทั่วไปสามารถเลือกรับประทานได้ให้เหมาะสมกับตน แสวงหาได้สะดวก มีความพอดีทั้งปริมาณ คุณค่า และคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาแห่งการปฏิบัติธรรม หรือช่วงเวลาแห่งการฝึกฝนจิตใจ รวมทั้งการปฏิบัติต่ออาหารอย่างมีสุข

ภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม อันจะก่อให้เกิดผลสุขภาวะ คือ มีความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากกายน้อย ความเบากาย มีกำลัง และความเป็นอยู่ผาสุก

๑.๖.๓ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ หมายถึง การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร และการปฏิบัติต่ออาหารที่เหมาะสมสอดคล้องกับหลักอาหารสัปปายะในพุทธศาสนาหลักโภชนาการทางการแพทย์และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งเชื่อมโยงรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

๑.๖.๔ คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ (จิต) ปัญญา และสังคม

๑.๖.๕ คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง คุณภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ เบาสบาย เอื้อและไม่ขัดขวาง เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิต

๑.๖.๖ หลักโภชนาการ หมายถึง แนวคิด ทฤษฎี ความเชื่อ วิธีการปรุงและการบริโภคอาหาร รวมทั้งประเภทและขั้นตอนทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมปรับปรุงแก้ไขสุขภาพ

๑.๖.๗ หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา หมายถึง หลักธรรม พุทธบัญญัติ พระวินัยเกี่ยวกับเรื่องอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วยประเภทและลักษณะอาหารที่สอดคล้องกับพุทธานุญาต อาหารที่เป็นที่สบาย จำนวนอาหารที่พอเหมาะตลอดจนการปรารภเรื่องอาหารเพื่อการภาวนา

๑.๖.๘ หลักโภชนาการทางการแพทย์ หมายถึง แนวคิด ทฤษฎี ความเชื่อ วิธีการปรุงและการบริโภคอาหาร รวมทั้งประเภทและขั้นตอนทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมปรับปรุงแก้ไขสุขภาพตามหลักโภชนการสมัยใหม่ในปัจจุบันอันเป็นที่ยอมรับกันเป็นสากล

๑.๖.๙ หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก หมายถึง แนวคิด ทฤษฎี ความเชื่อ วิธีการปรุงและการบริโภคอาหาร รวมทั้งประเภทและขั้นตอนทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมปรับปรุงแก้ไขสุขภาพ ตามหลักโภชนาการการแพทย์แผนไทย การแพทย์แม็คโครไบโอติกส์และการแพทย์แผนจีน

๑.๖.๑๐ สุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ) เป็นเหตุอันเกี่ยวกับเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารที่ทำให้เกิดคุณภาพชีวิต หมายถึง การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร การปฏิบัติต่ออาหาร และที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอาหารอย่างสัปปายะ ซึ่งทำให้มีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข มีความสมดุลเป็นองค์รวมของ ๔ มิติ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านปัญญา และทางด้านสังคม ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒามนุษย์และสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขและเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ช่วยพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงประโยชน์อันสูงสุด

๑.๖.๑๑ ผลสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ) เป็นคุณภาพชีวิตที่เป็นผลมาจากการมีสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ(อาหารสัปปายะ) มี ๕ ด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

๑.๖.๑๒ ประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขณะที่ตอบแบบสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง สำหรับงานวิจัยนี้ กำหนดเป็น ๓ กลุ่ม คือ ต่ำกว่า ๑ ปี, ๑-๕ ปี และมากกว่า ๕ ปี

๑.๖.๑๓ หยิน – หยางเป็นพลังงานสองอย่างที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกัน ต่อต้านกันแต่ควบคุมซึ่งกันและกัน และมีอยู่ในทุกสรรพสิ่งในสัดส่วนต่างกัน หยิน – หยาง หลอมรวมกันจึงเกิดสรรพสิ่งขึ้นในโลก สรรพสิ่งในจักรวาลล้วนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามกฎของจักรวาล

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

๑.๗.๔ ทำให้ได้หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการอันจะเป็นคุณูปการ จากหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์ และการแพทย์ทางเลือก

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และเพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ในบทที่ ๒ แสดงผลการศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวโดยจำแนกออกเป็น ๕ หัวข้อ คือ

๒.๑ คุณภาพชีวิต
๒.๒ โภชนสัปปายะ
๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต
๒.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๒.๕ กรอบแนวความคิดและกระบวนการวิจัย

๒.๑ คุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ (อารมณ์) ปัญญา และสังคม เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่มีระดับเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่างๆ และยังครอบคลุมไปถึงนามธรรมอันมีคุณค่าต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสังคมไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคล สังคมและประเทศสามารถกำหนดมาตรฐานคุณภาพชีวิตแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการณ์ ตามยุคสมัย แต่ในที่สุดก็คือ มีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต[๑] คุณภาพชีวิตที่ดีทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสมตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีศักยภาพ ดำเนินชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งตัวบุคคลเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ บุคคลเหล่านี้ย่อมมี

---

[๑] สุมาลี วาณิชวโรตม์, **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Population and Quality of Life Development)**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี: พิมพ์ลายมือ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗.

ความสามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวให้ดีและเป็นประโยชน์เกิดคุณค่าแก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีค่าสูงสุด

ประเภทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในเบื้องต้นต้องมีหลักธรรมหมวดใหญ่ที่แสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเป็นพื้นฐานก่อน โดยมีลักษณะสำคัญในการพัฒนา ๒ ประการ คือ รอบด้านหรือครอบคลุม และครบรอบหรือตลอดวงจร ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคือ ภาวนา ๔ โดยให้มีการพัฒนาแบบรอบด้านหรือครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (พัฒนาศีล) จิตภาวนา (พัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา) จากนั้นจึงมาพัฒนาแบบครบรอบหรือตลอดวงจร โดยการตรวจสอบให้เป็นการปฏิบัติที่ครบวงจรทั้ง ๔ ด้าน และเกิดผลดีทั้ง ๔ ด้าน ในภาวนาทั้ง ๔ ด้านนี้ต้องทำจิตหรือปรับในให้เห็นว่า ภาวนา ๔ เป็นธรรมที่สามารถช่วยพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ เกิดความสุขกายสุขใจ ทั้งต่อตนเองและสังคม จากนั้นจึงมองว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะให้เกิดคุณภาพชีวิตก็เป็นการทำกิจหรือปรับนอก ด้วยการลงมือกระทำเพื่อให้บรรลุผล ด้านไหนยังต้องแก้ไขก็แก้ไขไปด้วยการทำที่ตัวเหตุตัวปัจจัยนั้นๆ จนสำเร็จผลดีตามความต้องการ หรือเท่าที่ควรจะเป็นโดยตลอดวงจรหรือครบรอบ ซึ่งปฏิบัติเป็นสองช่วง คือ ช่วงทำจิตหรือปรับในและช่วงทำกิจหรือปรับนอก การปฏิบัติที่ดีครบทั้ง ๒ ช่วงของการพัฒนา ทำให้ได้ผลสมบูรณ์ เกิดทั้งความสบายใจไร้ทุกข์และทำงานหรือแก้ไขปัญหาสำเร็จ[๒]

การปฏิบัติให้รอบด้านและตลอดวงจร สามารถช่วยให้การพัฒนาสัมฤทธิ์ผลดีและสมบูรณ์ เป็นการพัฒนาทั้งทางวัตถุและจิตใจ เป็นการพัฒนาทั้งตัวบุคคลและสิ่งที่บุคคลไปพัฒนาด้วย ช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดที่สืบมาจากอดีต และเสริมส่วนที่ขาดไปของปัจจุบัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ขวนขวายที่จะแก้ไขและสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา การพัฒนาก็จะไม่ประสบกับความผิดพลาดหรือล้มเหลว อย่างไรก็ตาม เราสามารถนำแนวทางดังกล่าวข้างต้นไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการใช้กับหลักการอื่นๆ ที่มิได้เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็จะได้ผลและเกิดผลดีเช่นเดียวกัน

หัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมให้ดีขึ้นอย่างเป็นระบบก็คือ การพัฒนาโดยจุดประสงค์หลักของการพัฒนาคือ มนุษย์ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประสิทธิภาพและศักยภาพของมนุษย์ให้ดีขึ้น เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักนำความรู้ ความสามารถของตนไปพัฒนาสังคมและประเทศอีกทอดหนึ่ง เหตุผลที่มนุษย์ทุกคนจะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากมนุษย์มิได้อยู่ลำพังเพียงคนเดียว แต่จะต้องดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคม ซึ่งจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จึงมีความจำเป็นต้องปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีมีคุณภาพ มีบุคลิกภาพให้ถูกต้องเหมาะสมกับแนวทางในการดำเนินชีวิตในสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ เพื่อให้เกิดความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดไป

๒.๑.๑ คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง คุณภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ เบาสบาย เอื้อและไม่ขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิต การให้เกิดคุณภาพ

---

[๒] ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๗๙-๘๓.

ชีวิตนั้นในเบื้องต้นต้องอาศัยหลักสัปปุริสธรรม ๗ ในการปรับตัวหรือปรับปรุงตนเอง เป็นการพัฒนาไล่เลี่ยผสมผสานกันไป การปรับปรุงตนเองให้เกิดคุณสมบัติที่ดี ด้วยการรู้จักตนเองในด้านต่างๆ โดยการสังเกต วิเคราะห์ ด้วยหลักการที่มีเหตุผล อีกทั้งโดยการสังเกต วิเคราะห์ บุคคลอื่นๆ ด้วยหลักการดังกล่าว ทำให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเทศะ รู้ชุมชน และรู้บุคคล ทำให้เกิดคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม คุณสมบัติเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ต่อไปได้เป็นอย่างดี

๒.๑.๑.๑ คุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนามองคุณภาพชีวิตด้วยการพัฒนาในด้านต่างๆ ออกได้เป็น ๔ ด้าน เรียกว่า ภาวนา ๔

คุณภาพชีวิต ๔ ด้าน หรือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย[๓]

๑) ทางด้านกาย (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและเกิดผลดี โดยดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ ปราศจากโทษและเป็นคุณ โดยเฉพาะการใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างมีสติ รู้จักดู รู้จักพูด รู้จักฟัง ให้ได้ปัญญา และการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา มิใช่เฉพาะการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้วย เมื่อมีกายที่พัฒนาแล้วเรียกว่า ภาวิตกาย

๒) ทางด้านสังคม (Social Development or Moral Development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ใช้กายวาจา และอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย ฝึกฝน อบรม กาย วาจา ของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ สร้างแต่คุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนพัฒนาชีวิตตน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อมีศีลที่พัฒนาแล้วเรียกว่า ภาวิตศีล

๓) ทางด้านจิตใจ (Emotional Development or Psychological Development) คือ การฝึกจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุข แบ่งออกได้เป็น ๓ ด้าน[๔] ดังนี้

ก) คุณภาพจิต ข) สมรรถภาพจิต ค) สุขภาพจิต เมื่อมีจิตที่พัฒนาแล้วเรียกว่า ภาวิตจิต

---

[๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒, องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสซิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒-๑๑๔, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓-๔๕.

[๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘๐-๘๑.

๔) ทางด้านปัญญา (Cognitive Development) คือการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดการดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจที่เป็นตัณหาแอบแฝง เป็นผู้อยู่เหนือกิเลส ให้ปัญญาพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ รู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร จนถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง เมื่อมีปัญญาที่พัฒนาแล้วเรียกว่า ภาวิตปัญญา

คุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านสังคม ทางด้านจิตใจ และทางด้านปัญญา ต่างก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน มีผลต่อกันและกัน มีการบูรณาการเป็นองค์รวมอย่างมีดุลยภาพ ทำงานประสานโยงส่งผลต่อกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเกื้อหนุนเอื้ออำนวยต่อองค์รวมทุกส่วน หากเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อชีวิต ก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย หรือถ้าเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสิ่งแวดล้อม ก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อชีวิตด้วย จึงจะเป็นคุณภาพชีวิตที่มีดุลยภาพ นำความสุขและความเจริญมาให้อย่างดียิ่ง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสิ่งสำคัญที่สุดคือปัญญา

๒.๑.๑.๒ ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตวิถีพุทธ

หลักจิตวิทยาทั่วไป เห็นว่าสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมาก ต่อความเสื่อมและความเจริญของบุคคล[๕] ในทางพระพุทธศาสนาก็เห็นถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะแวดล้อมอย่างมากเช่นเดียวกัน ทางพระพุทธศาสนาเรียกสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะแวดล้อมที่ดีว่า “สัปปายะ” ซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งความเจริญรุ่งเรืองอันเอื้อต่อคุณภาพชีวิตต่อการภาวนา ก็เพราะมีความอุดมไปด้วยปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิต

สัปปายะ แปลว่า สบาย เกื้อกูล เหมาะสม ถูกกันในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง สัปปายะ ๗ อย่าง[๖] คือ

๑) อาวาสสัปปายะ หรือเสนาสนสัปปายะ คือ ที่อยู่อาศัย ที่นั่งที่นอน มั่นคงปลอดภัย อยู่อาศัยใช้ทำกิจที่ประสงค์ได้ดี เป็นที่ผาสุก

๒) โคจรสัปปายะ คือ มีแหล่งอาหาร แหล่งปัจจัย ๔ สิ่งจำเป็นในการใช้สอยเป็นอยู่ หาได้ไม่ยาก เช่น มีชุมชน ตลาดร้านค้า หรือมีหมู่บ้านที่ไม่ไกล ไม่ใกล้เกินไป

๓) ธรรมสวนสัปปายะหรือภัสสสัปปายะ คือ มีโอกาสได้ยินได้ฟังถ้อยคำเนื้อความและเรื่องราวที่ก่อให้เกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ในหลักความจริง ความดีงาม ที่เป็นธรรมเป็นวิชา

---

[๕] สิริอร วิชาวุธ และคณะผู้เขียน, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๖, ๒๒, ๙๓.

[๖] ดูรายละเอียดใน, วิสุทธิ, (ไทย) ๑/๕๙/๒๒๐-๒๒๒, พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดยพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๑-๘๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), ข้อ ๒๘๖ หน้า ๒๐๙, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๑-๑๓๒.

ความรู้ ตลอดจนการพูดคุยสนทนา ถกเถียง แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด เข้าถึงข่าวสารข้อมูลที่สร้างสรรค์ ผดุงจิตใจ จรรโลงปัญญา เอื้อต่อการศึกษา เกื้อหนุนพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔) ปุคคลสัปปายะ คือ มีบุคคลที่ถูกกัน เหมาะกัน ปราศจากบุคคลที่เป็นภัยอันตราย หรือสร้างความเดือดร้อน ก่อความวุ่นวาย แต่มีบุคคลที่เป็นคนดีมีคุณธรรม มีปัญญา จิตใจดี มีเมตตา มีไมตรี มีความรู้ สามารถที่จะเกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

๕) อาหารสัปปายะหรือโภชนสัปปายะ คือ มีอาหารเพียงพอไม่ขาดแคลน และเป็นอาหารที่มีคุณภาพ มีโอชาครบถ้วน ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ รับประทานไม่ยาก มีรสชาติประกอบพอเหมาะพอควร หรืออาหารสัปปายะ (อาหารเหมาะสม)

๖) อุตสัปปายะ คือ สภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ ดิน น้ำ ที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต มีธรรมชาติที่รื่นรมย์ ความร้อน ความหนาว บรรยากาศโดยทั่วไป ที่ดี ที่เหมาะ ที่เอื้อ

๗) อิริยาบถสัปปายะ คือ การบริหารอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของร่างกาย การได้นั่ง นอน ยืน เดิน อย่างสมดุล และเพียงพอ บริหารร่างกายได้คล่องไม่ติดขัด

สัปปายะทั้ง ๗ นี้ เป็นฐานเป็นปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมเกื้อหนุน เอื้ออำนวยให้ก้าวขึ้นสู่คุณภาพชีวิต ผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบสถานการณ์ของตนเอง เพื่อสำรวจดูว่า สัปปายะทั้ง ๗ ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนมีครบหรือไม่ หากยังไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้ปัจจัยทั้ง ๗ ดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของตนเองเกิดผลและมีความก้าวหน้าต่อไปอีก และหากการทำให้ปัจจัยสนับสนุนดังกล่าวเกิดขึ้นโดยมุ่งส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น และเกิดผลดีเพื่อการปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมไม่ใช่เป็นการกระทำที่เป็นกิเลสตัณหาเห็นแก่ตัว แม้ว่าไม่สามารถมีสัปปายะครบหมดทั้ง ๗ อย่างได้ ก็ควรยึดหลักสันโดษเป็นแนวทาง

๒.๑.๑.๓ อาหารสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธ

ในพระพุทธศาสนา แบ่งอาหารออกเป็น ๔ ประเภท[๗] ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ดังนี้

๑) กวฬิงการาหาร อาหารคือ คำข้าว ได้แก่ ข้าว ปลา ผัก ผลไม้ ของเคี้ยว ของขบ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย โอชะจากอาหารช่วยหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต มีความแข็งแรง สามารถที่จะประกอบกิจการงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การกินอาหารเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตนั้น ต้องพิจารณาอาหารให้เห็นและกินอย่างได้คุณค่าที่แท้จริงของอาหารไม่ลุ่มหลง หรือไม่มัวเมาในการบริโภคหรือการกิน ให้พิจารณาเห็นถึงโทษหรือโดยความเป็นโทษเพื่อจะได้ไม่หลงติดในรสชาติของอาหาร ไม่บริโภคอาหารเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เอร็ดอร่อย เพื่ออวดความมีฐานะเหนือคนอื่น หรือเพื่อความโก้เก๋ ซึ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นความหลงในเบญจกามคุณทั้งสิ้น แต่ควรมองว่าการบริโภคอาหาร มีจุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อป้องกันความลำบากทางกายอันเกิดจากอาหาร เพื่อให้มีชีวิตอยู่เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นและสังคม และเพื่อใช้เป็นเสบียงในการข้ามทางกันดาร พ้นจากสังสารวัฏด้วยการประพฤติพรหม

---

[๗] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓-๖๔/๑๑๙-๑๒๖, ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๕๖๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, ข้อ ๒๑๒ หน้า ๑๕๙.

จารย์[๙] ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมหรือผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อจะบริโภคอาหารก็ควรทำใจให้อุปมาว่า เหมือนกับสองสามีภรรยาจำใจต้องกินเนื้อบุตรน้อย เพียงเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีชีวิตอยู่ต่อไปได้เท่านั้น ก็สามารถช่วยลดการพรากชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมไปด้วย แล้วยังเป็นการแบ่งปันอาหารให้กับเพื่อนมนุษย์ที่ยังคงอดอยากอยู่อีกทางหนึ่ง และเป็นการประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับโลก เมื่อกำหนดรู้กวฬิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะที่เกิดจากเบญจกามคุณได้ด้วย การบริโภคกวฬิงการาหารอย่างมีคุณค่าที่แท้จริง นอกจากจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางร่างกายแล้ว ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมอีกด้วยคือ เป็นทั้งกายภาวนาและสีลภาวนา

๒) ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญาณ[๙] เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา ผัสสะหารเป็นอาหารในมุมมองที่ว่า ผัสสะนั้นเป็นที่มาของเวทนาหรือความรู้สึกในทางพระพุทธศาสนาถือว่าความรู้สึกเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างหนึ่ง ความรู้สึกสุขกับทุกข์สามารถกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ได้ ผัสสะเป็นการบรรจบกันระหว่างอายตนะภายในที่ใช้รับรู้โลกภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับอายตนะภายนอก คือ โลก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และอารมณ์ที่เกิดกับใจ (สิ่งที่ใจนึกคิด)

ผัสสะที่มีคุณภาพดี ต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีความระมัดระวังไม่ให้บาป อกุศลเกิดขึ้นในขณะที่รับรู้โลกภายนอกคือ ขณะเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส เป็นต้น หากขาดความระมัดระวังในการสำรวจอินทรีย์แล้ว ก็จะเกิดความอ่อนแอในการกระทบกับสิ่งต่างๆ ขาดภูมิคุ้มกัน กระทบอะไรไม่ได้ อุปมาดังแมโคที่ไม่มีหนังห่อหุ้ม มนุษย์นอกจากเรื่องอาหารในรูปของการกินแล้ว ยังมีแนวโน้มที่จะหลงเพลิดเพลินในอาหารอีกแบบหนึ่งคือ สัมผัสตาได้มองเห็นอาหารมีสีสันสวยงาม น่ารับประทาน ทำให้เกิดความอยากขึ้นมา มิใช่เพราะหิว หูได้ยินเสียงแม่ค้าตำส้มตำและเสียงผัดอาหาร ชวนให้อยากลิ้มลอง จมูกได้รับกลิ่นของอาหารอันหอมหวน ชวนให้เกิดความอยากลิ้มรสขึ้นมา ลิ้นได้สัมผัสอาหารรสชาติแสนอร่อย จนเกิดติดใจในรสชาติ กินเกินพิกัดของร่างกาย มือสัมผัสขวดน้ำอัดลมอันเย็นฉ่ำ เกิดอยากดื่มทั้งที่ไม่กระหายและในใจนึกคิดถึงอาหารอร่อยเหล่านั้นแล้ว ก็อยากกินทุกทีไป หากไม่ใช้สติควบคุมอินทรีย์ไม่วางใจให้เป็นกลางๆ ยังติดใจในรสอาหาร จิตไม่อยู่เหนือรส (ควรกินสักแต่ว่ากิน) บริโภคอาหารด้วยความลุ่มหลง คุณภาพชีวิตก็จะเสียไป เพราะผัสสะที่เป็นโทษก่อให้เกิดกิเลสตัณหา ความสำคัญของผัสสาหาร ต้องปรับปรุงควบคุมให้อยู่ในทางที่มีคุณภาพ มีคุณค่าแท้จริง แล้วชีวิตก็จะเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา ๓ ได้ด้วย ผัสสาหารนี้ สามารถนำไปพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิต ทางด้านจิตใจและเป็นจิตภาวนา

๓) มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจเป็นปัจจัยแห่งการทำ พูด คิด ซึ่งเรียกว่ากรรม เป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย ความหวังก็

---

[๙] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๔๐, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

[๙] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖, สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖-๗, สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑, ๔-๖/๑-๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๑/๑๑๔-๑๑๖.

จัดเป็นมโนสัญเจตนาหาร[๑๐] ความหวังเป็นอาหารใจอย่างหนึ่งอันมีส่วนที่ทำให้ชีวิตจิตใจมีความเฟื่องฟู มีความสดชื่น อยากมีชีวิตอยู่ เรียกว่า ชีวิตินรีย์เจตสิก ซึ่งเป็นเจ้าการในการรักษาหล่อเลี้ยงนามธรรมหรือสภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง คือ จิตและเจตสิกทั้งหลาย บางทีเรียกนามชีวิตินทรีย์[๑๑] ความหวังของบุคคลจะสำเร็จผลหรือไม่ก็ตามที บุคคลก็ยังอดที่จะหวังมิได้ สำหรับคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะพยายามขวนขวายทำในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ หวังหรือพยายามแต่สิ่งที่เป็นไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถที่จะบันดาลให้เกิดขึ้นได้ด้วยแรงกำลังและความพากเพียรของตนเอง[๑๒]

มโนสัญเจตนาหาร เป็นเจตจำนงที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เจตจำนงเป็นตัวหล่อเลี้ยงให้มนุษย์และสัตว์รู้สึกเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและการดำรงชีวิตอยู่ต่อไปในโลก มโนสัญเจตนาหารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหาร คือ ทางด้านกายภาพ หากมนุษย์มีเจตจำนงที่จะมีชีวิตอยู่ ก็ต้องพยายามที่จะขวยขวายแสวงหาอาหาร เพื่อมาหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ มีพฤติกรรมเป็นไปในลักษณะเพื่อเลี้ยงชีพเป็นหลัก พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนให้พิจารณามโนสัญเจตนาหารว่าดุจเหมือนหลุมถ่านเพลิง การเกิดขึ้นเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเจตจำนงที่จะมีชีวิตอยู่นั้น ก็เปรียบเหมือนกับบุรุษสองคนที่มีกำลังแข็งแรงที่กำลังฉุดลากเรา เพื่อจะโยนลงไปในหลุ่มถ่านเพลิง[๑๓] ชีวิตมนุษย์ยังสามารถมีสิ่งที่ดีๆ อีกมากมายที่ควรแก่การแสวงหา มากไปกว่าเพียงการทำมาหาเลี้ยงชีพเท่านั้น เพื่อให้เกิดคุณค่ายิ่งขึ้นในคุณภาพชีวิต มโนสัญเจตนาหารสามารถนำมาพัฒนาให้เกิดเป็นคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ จัดว่าเป็นจิตภาวนา

๔) วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ วิญญาณเป็นอาหาร คือ เป็นปัจจัยอุดหนุนหล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูปหรือกายกับจิต ก็คือวิญญาณาหารเป็นอาหารของนามรูป วิญญาณหรือจิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาว่า ชีวิตหรือนามรูปที่เราใช้ในการรับรู้สิ่งต่างๆ ในโลกภายนอกให้มองว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเปรียบเสมือนหอก ๑๐๐ เล่ม ที่กำลังวิ่งพุ่งเข้ามาแทงหรือชนชีวิตของเรา โดยหอก ๑๐๐ เล่มนั้น อาจมาในรูปของอาหารที่ถูกปรุงแต่งรสชาติอร่อย มีสีสันสวยงามน่ารับประทาน ดนตรีเสียงเพราะๆ สิ่งสวยงามต่างๆ ที่พุ่งวิ่งเข้ามาเสียบแทงเรา เมื่อเรามีสติรู้อาจช่วยลดความหลงมัวเมา หลงผิดลงไปได้บ้าง ความรู้เท่าทันวิญญาณาหารจะทำให้เรารู้เท่าทันนามรูปได้ ในขณะเดียวกันในเรื่องความรู้เป็นอาหาร ก็เช่นกันต้องมีโยนิโสมนสิการ และมีสติปัญญาในการรับรู้สิ่งที่เป็นกุศลธรรม มีประโยชน์เกิดความเจริญเข้ามาในชีวิตของเรา เพื่อความรู้ที่เป็นสัมมาทิฏฐิเหล่านั้นจะได้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป วิญญาณาหารจึงสามารถนำมาพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญา จัดเป็นปัญญาภาวนา

โดยสรุป อาหารในทางพระพุทธศาสนา ๔ ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร สามารถลดหย่อนลงมาเหลือสองอย่าง คือ อาหารทางกายและ

---

[๑๐] วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

[๑๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนากรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๖.

[๑๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๕๑/๒๒.

[๑๓] ดูรายละเอียดใน สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑

อาหารทางใจ อาหารทางกายมีความหมายว่า เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงคุ้นจุนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้และอนุเคราะห์ต่อการดำรงชีวิต อันได้แก่ กวฬิงการาหาร ส่วนอาหารใจ หมายถึงสภาพที่นำมาซึ่งผล โดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ อันได้แก่ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ทั้งอาหารกายและอาหารใจมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องซึ่ง กันและกัน และมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ให้ความสนใจในเรื่องท่าทีต่ออาหารมากกว่าตัวอาหารเอง อาหารทุกประเภทได้รับการพิจารณาว่าเป็นเพียงเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยต่ออายุ เพื่อจุดมุ่งหมายบางอย่าง แต่สุดท้ายแล้วก็เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตแบบชาวพุทธ นั่นคือ การข้ามพ้นทางกันดารแห่งสังสารวัฏฏ์ อันเป็นจุดมุ่งหมายที่สุขที่สุดและเป็นจุดสูงสุดของการพัฒนาชีวิตแบบพุทธ ในฐานะที่บุคคลยังอยู่ในโลกของโลกียธรรม ในการบริโภคอาหารควรคำนึงถึง อนิจจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร) และอทีนวสัญญา (กำหนดหมายโทษทุกข์ของกาย ซึ่งมีอาพาธ คือ โรคต่างๆ เป็นอันมาก)[๑๔] ด้วย เพื่อเป็นตัววัดว่ายุคสังคมบริโภคนิยม เราจะใช้สติและปัญญาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตเนื่องด้วยอาหารได้มากน้อยเพียงใด หากการบริโภคอาหารใช้ปัญญานำในการบริโภค มิใช่ให้ตัณหานำในการบริโภค ชีวิตย่อมมีคุณภาพอย่างแน่นอน

๒.๑.๒ คุณภาพชีวิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

คุณภาพชีวิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยบุคคลนั้นมีความสุขสมควรตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีความสามารถ ดำเนินชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติ สภาพแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม[๑๕]

๒.๑.๒.๑ คุณภาพชีวิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ กำหนดนิยามของคำว่า “สุขภาพ (Health)” หมายถึง สุขภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล นั่นก็คือ ความสมดุลของคุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ซึ่งก็มีความสอดคล้องกับคำนิยามขององค์กรอนามัยโลก (World Health Organization : WHO)[๑๖]

คุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ประกอบด้วย

๑) ทางด้านร่างกาย (Physical Health) หมายถึง สุขภาวะทางกายหรือสภาพที่ดีทางร่างกาย ความแข็งแรงสมบูรณ์ทางร่างกาย คือ อวัยวะต่างๆ มีสภาพดี แข็งแรง สมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติ และทุกส่วนมีความสัมพันธ์กันอย่างดี มีประสิทธิภาพในการทำงาน ประกอบด้วย การออก

---

[๑๔] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๓๓๔-๓๓๕, องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๗/๑๒๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, ข้อ ๓๓๑ หน้า ๒๔๔.

[๑๕] สุมาลี วาณิชวโรตม์, ผศ., **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์ลายสือ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗.

[๑๖] ปรีชา วงศ์ทิพย์, ผศ., **เอกสารคำสอนกระบวนการวิชา: สุขวิทยาส่วนบุคคลและชุมชน**, (เชียงใหม่: ลูกช้างมีเดีย นานา เซ็นเตอร์, ๒๕๕๓) หน้า ๒.

กำลังกาย รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ เมื่อตื่นขึ้นมาก็สดชื่นคืนสู่สภาพปกติ

๒) ทางด้านจิตใจ (Mental Health) หมายถึง สุขภาวะทางจิตใจ เป็นสภาพที่จิตทำงานได้ดีหรือมีสภาพจิตที่ดี คือ มีสติ มีกระบวนการคิดและการตัดสินใจดี เกิดดุลยภาพ มีความยืดหยุ่น สามารถควบคุมอารมณ์ เผชิญภาวะเครียดและแก้ปัญหาชีวิตได้ดี ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความขัดแย้งหรือความคับข้องใจ ซึ่งทำให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพจิตดีย่อมส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย

๓) ทางด้านสังคม (Social Health or Social Well-Being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่รวมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม เป็นภาวะที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ในสังคมได้เป็นไปด้วยดี มีความสัมพันธ์ที่ดี แสดงบทบาทในสังคมได้ดี รู้จักตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งนี้บุคคลต้องมีสภาวะทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์ จึงจะสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดีและมีความผาสุก

๔) ทางด้านปัญญา (Cognitive Health) หมายถึง ความสุขที่เกิดจาการดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา มีความรู้ ความคิดดี ประกอบด้วยเหตุผล มีความเชื่อที่ถูกต้อง ทำดี มีความคิดเห็นที่จะก่อประโยชน์เกื้อกูลกัน รู้ดีชั่ว ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์ และเมื่อมีการพัฒนาทางปัญญา จนเกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) จิตวิญญาณของบุคคลนั้นก็สูงขึ้น เกิดความสุข ดื่มด่ำและปลื้มปิติเมื่อทำความดี มีเมตตา เสียสละ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงเรื่องบุญกุศล เกิดความสุขสงบทั้งต่อตนเองและต่อโลก[๑๗]

คุณภาพชีวิต เป็นภาวะแห่งความสุขหรือสุขภาวะของมนุษย์ ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและมีความสมดุลในวิถีการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอดี ความเหมาะสม และความถูกต้อง มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส มีความเป็นอยู่ในสังคมอย่างมีความผาสุก และมีความสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตต่างๆ ได้ โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๒.๑.๒.๒ ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตวิถีแพทย์แผนปัจจุบัน

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ คือ

๑) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายความว่า บุคคลที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต้องประกอบด้วย การมีสภาพร่างกายปกติ มีอวัยวะต่างๆ ครบถ้วน มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถต้านทานโรคภัยไข้เจ็บที่มาคุกคามได้ โดยการดำรงชีวิตทางร่างกายด้วยการปฏิบัติอย่างถูกสุขลักษณะ ดังนี้คือ การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะกับ

---

[๑๗] สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐**, (นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล, ๒๕๕๐), หน้า ๖, อนามัย (ธีรโรจน์) นาศกะทึก, **การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้น ๑๙๙๑ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒, ปรีชา วงศ์ทิพย์, ผศ., **เอกสารคำสอนกระบวนการวิชา: สุขวิทยาส่วนบุคคลและชุมชน**, (เชียงใหม่: ลูกช้างมีเดีย นานา เซ็นเตอร์, ๒๕๕๓) หน้า ๔, สมัคร บุราวาศ, **ปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๒), หน้า ๔.

ความต้องการของร่างกาย สะอาด ถูกสุขลักษณะ และรับประทานตรงเวลา มีการออกกำลังกายให้เหมาะสมเป็นประจำ อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี อากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะอากาศที่เป็นพิษภัย มีสภาพแวดล้อมสะอาด เจริญหูเจริญตา มีการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด และของมึนเมาทุกชนิด มีการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน เลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม เมื่อร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ก็มีผลต่อสมอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้เกิดมีประสิทธิภาพมีความสามารถในการเรียนรู้ จดจำ คิด และตัดสินใจกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี นั่นก็คือมีสติปัญญาที่ดีนั่นเอง ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องประกอบไปด้วย การฝึกฝน ฝึกหัด และพัฒนาการการใช้สติปัญญาควบคู่ไปด้วย จึงจะเกิดสติปัญญาที่สมบูรณ์ได้

๒) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายความว่า การที่บุคคลต้องมีจิตใจ อารมณ์ดี มีความมั่นคงไม่แปรเปลี่ยนง่าย ไม่โกรธง่าย ปราศจากความอิจฉา ริษยา มีคุณธรรมประจำใจ มีความเมตตากรุณา อ่อนน้อมถ่อมตน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีมนุษยสัมพันธ์ มองโลกแง่ดี มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยจริยธรรม รู้วิธีจัดการบริหารตนเองทุกๆ ด้านและสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้ดี เพื่อการดูแลรักษาจิตใจให้สมบูรณ์เป็นปกติสุข โดยการปฏิบัติดังนี้ รักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะจะเกี่ยวโยงทำให้จิตใจสมบูรณ์แข็งแรงตามไปด้วย ฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งสามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง ไม่แปรปรวนอ่อนไหวง่าย ซึ่งการทำสมาธิเป็นประจำสามารถช่วยได้ ฝึกให้เป็นผู้มีจิตใจแจ่มใส เบิกบาน ยิ้มแย้มเป็นมิตรกับทุกๆ คน ให้รู้จักนึกถึงอกเขาอกเรา ไม่เอาแต่ใจตนเอง ควรมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยาใครๆ ควรเชื่อฟังหรือรับฟังอย่างมีเหตุผล และเหตุผลของบุคคลอื่นที่ดี เช่น บิดามารดา ครู อาจารย์ พี่ น้องและเพื่อนๆ ที่ดี เพื่อให้รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควรทำ ตั้งอยู่ในหลักธรรมแห่งศาสนาอย่างเคร่งครัดและประพฤติตนอยู่ในขอบเขตของจารีตประเพณีวัฒนธรรมและสังคมอันดีงาม หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุให้เกิดกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง และสิ่งที่สะเทือนใจต่างๆ อย่าตีตัวไปก่อนไข้ วิตกกังวล หวาดกลัวสิ่งต่างๆ มากเกินไป ให้ใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจอันสงบและเข้มแข็ง อย่าตั้งความหวังไว้กับอะไรๆ สูงเกินไป เพื่อจะได้ไม่ผิดหวังเสียใจ เผื่อเอาไว้บ้าง หลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติดและของมึนเมาทุกชนิด เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ขาดสติไป หากเกิดมีปัญหาขัดแย้งในใจใดๆ ให้รีบปรึกษากัลยาณมิตร และถ้ามีความผิดปกติขึ้นในจิตใจ ให้รีบปรึกษาจิตแพทย์

๓) ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดหาสิ่งต่างๆ เพื่อช่วยในการดำรงชีวิตตามฐานะของตน ซึ่งสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานก็คือ ปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค การพักผ่อน การได้รับการศึกษา และสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต หากบุคคลได้รับสิ่งต้องการเพื่อการดำรงชีวิตตามความเหมาะสมแก่ตนและอย่างเพียงพอก็จะทำให้บุคคลเกิดความสะดวกสบาย มีความพึงพอใจ มีความสุขและเกิดคุณค่าต่อชีวิต หากปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคลไม่เพียงพอ ไม่ได้รับการสนองตอบตามความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตก็ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้ บุคคลก็จะขาดคุณภาพชีวิตไปหรือขาดความสมบูรณ์ไป[๑๘]

---

[๑๘] วิภาพร มาพบสุข, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐.

๔) ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นบุคคลที่สามารถในการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรู้สึกเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองและมีความสุข เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักวิธีผูกมิตรและครองจิตใจคน มีความสามารถในการปรับตัวที่ดีในสังคมทั่วๆ ไปทุกๆ สถานที่ รู้กาลเทศะ มีมารยาท มีระเบียบวินัย วัฒนธรรม ประเพณี กฎระเบียบของสังคม กฎหมายความสามารถในการวางตัวได้อย่างเหมาะสม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ส่งผลให้บุคคลเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องจากสังคมนั้นๆ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้น อย่างราบรื่น สงบสุขตลอดไป[๑๙]

ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ประการ มีความสอดคล้องกับปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตขององค์การยูเนสโก อันประกอบด้วย ๘ ปัจจัย คือ ๑.อาหาร ๒.สุขภาพอนามัยและโภชนาการ ๓.การศึกษา ๔.สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร ๕.ที่อยู่อาศัยและการตั้งถิ่นฐาน ๖.การมีงานทำ ๗.ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และ ๘.ปัจจัยด้านจิตวิทยา[๒๐] อาหารสุขภาพอนามัยและโภชนาการ สอดคล้องกับความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ การศึกษา ที่อยู่อาศัยและการตั้งถิ่นฐาน การมีงานทำ สอดคล้องกับความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ และสิ่งแวดล้อมและทรัพยากร กฎหมาย สอดคล้องกับ ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งหมดนี้ล้วนมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์ซึ่งกันแลกัน และเป็นพื้นฐานนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล

๒.๑.๒.๓ อาหารสร้างคุณภาพชีวิตตามการแพทย์แผนปัจจุบัน

การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัย ช่วยเอื้อให้ร่างกายสามารถนำเอาสารอาหารที่ได้รับไปใช้ได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้เกิดผลต่อสุขภาพในด้านต่างๆ คือ สุขภาพกาย สุขภาพจิต พัฒนาการทางสมอง และสุขภาพสังคม[๒๑]

คุณภาพชีวิตอันเนื่องจากอาหาร ๔ ด้าน ประกอบด้วย

๑) ด้านสุขภาพกาย โภชนาการที่ดีช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต การได้รับอาหารสมส่วนช่วยให้โครงสร้างของร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีกล้ามเนื้อแข็งแรงสมบูรณ์ ผิวพรรณแจ่มใส นัยน์ตาเป็นประกาย มีภูมิต้านทานโรคสูง มีพลังงานที่จะนำไปใช้ทำงานและประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เหนื่อยล้าเร็ว มีความกระฉับกระเฉง การสร้างเซลล์ใหม่ๆ เป็นไปด้วยดี ทำให้ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืนยาว การสร้างสุขภาพอนามัยหรือภาวะโภชนาการที่ดีของร่างกาย ควรเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ นอกจากนี้อาหารยังช่วยบำบัดความหิวซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ

๒) ด้านสุขภาพจิต โภชนาการที่ดี มีผลต่อสุขภาพจิต ถ้าได้รับอาหารเหมาะสมและเพียงพอ มีส่วนทำให้จิตใจแข็งแรง จิตมีความแจ่มใสสดชื่น มีความกระตือรือร้นในชีวิต ไม่เหนื่อยหรือ

---

[๑๙] วิภาพร มาพบสุข, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐, สมชาย สุพันธ์วณิช, ศจ.นายแพทย์, และสมจิตร เกิดปรางค์, **การพัฒนาคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๗๗.

[๒๐] UNESCO, **Population Education: A Soureebook on Content and Methodology**, (Bangkok: Unesco Regional Office for Education in Asia and Ocean, 1981), p.1.

[๒๑] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๗-๙.

ท้อถอยง่าย มีความมั่นคงในอารมณ์ มีสมาธิ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็ว อารมณ์ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับการรับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของเซลล์สมอง ดังนี้

วิตามินบี ๑ แก้โรคสมองเสื่อม ระงับการหงุดหงิดและทำให้อารมณ์ดี ทำให้ไม่หลงลืมง่าย ทำให้อยากอาหาร

วิตามินบี ๒ ช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดศีรษะหรือไมเกรน ลดความเครียด

วิตามินบี ๓ ช่วยให้ไม่หงุดหงิดง่าย ถ้าขาดวิตามินบี ๓ ทำให้มีอาการซึมเศร้า จิตไม่ปกติ ปวดศีรษะบ่อยๆ เบื่ออาหาร

วิตามินบี ๕ ช่วยลดความเครียด เสริมสร้างระบบประสาท

วิตามินบี ๖ ถ้าขาดวิตามินบี ๖ ทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิด ปวดศีรษะ รักษาโรคซึมเศร้า

วิตามินบี ๑๒ ทำให้ความจำดี มีสภาพจิตและอารมณ์ดี ถ้าขาดวิตามินบี ๑๒ ทำให้เป็นโรคสมองเสื่อมได้

โปแตสเซียม ลดความเครียด กระตุ้นประสาทของร่างกายให้ทำงานดี ลดอาการซึมเศร้า

แมกนีเซียม ลดอาการหงุดหงิด ป้องกันเป็นไมเกรน ลดความเครียด ทำให้อารมณ์จิตใจดี ป้องกันโรคสมองเฉื่อยชา ช่วยให้อารมณ์คงที่ไม่ฉุนเฉียวง่าย ลดอาการซึมเศร้า[๒๒]

อาหารแสดงให้เห็นถึงว่า สามารถช่วยผ่อนคลายความกดดัน หรือความตึงเครียดทางอารมณ์ความกระวนกระวาย ความกลัว และอื่นๆ ตลอดจนความเครียด และความกดดันทางจิตใจได้

๓) ด้านพัฒนาการทางสมอง ผลจากการวิจัยทดลองทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับ ภาวะโภชนาการกับการพัฒนาการทางสมองของมนุษย์ พบว่า พัฒนาการทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นได้เต็มศักยภาพต้องอาศัยสารอาหารต่างๆ อย่างเหมาะสม สมดุล หากขาดสารอาหารที่จำเป็นย่อมมีผลต่อสภาวะแวดล้อมทางเคมีของเซลล์สมอง ทำให้องค์ประกอบที่สำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป เกิดประสิทธิภาพทางสมองต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยที่สมองกำลังเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากขาดสารอาหารในระยะนี้ การพัฒนาการทางสมองจะหยุดชะงัก และถ้าหากมีการเกิดขึ้นแล้ว ก็จะยากแก่การแก้ไข ถ้าสมองเกิดผิดปกติหรือเกิดความบกพร่องขึ้นมา บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเกิดอาการทางประสาทหรือโรคจิตได้ ซึ่งทำให้คุณภาพชีวิตต้องเสียไป

๔) ด้านสุขภาพสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความผาสุก โดยมีปัญหาน้อยที่สุด มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ตนอยู่ร่วมกันด้วยความรู้สึกอิสระ มีความสุขและมีความภาคภูมิใจต่อคุณค่าของตนเอง เมื่อบุคคลได้รับอาหารที่สมส่วนทั้งปริมาณและคุณค่า ร่างกายก็จะมีการพัฒนาจนมีสุขภาพกายที่ดีแข็งแรงและมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์ถึงสุขภาพจิตด้วย สุขภาพจิตที่ดีอยู่ในร่างกายที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าร่างกายชำรุดจิตใจก็ทรุด

---

[๒๒] วิชัย คงสุวรรณ, พล.อ., **VITAMIN, NATURE OF BODY ๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็ม.ที.พริ้น จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๖๓, ๖๔, ๖๖-๗๐, ๗๔, ๗๙, ๑๓๖, ๑๔๔, ๑๔๗, ๑๔๘, Sara Rose เขียน, **Vitamins & Minerals กินอย่างไรให้สุขภาพดี**, แปลโดย ศักดา ดาดวง, รศ.ดร., (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖, ๖๘, ๖๔, ๗๒.

ด้วย (a Sound Mind in a Sound Body)[๒๓] เมื่อเกิดความสุขกายสุขใจและสมองสมบูรณ์ มีสติปัญญาเป็นผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจสดใส ยิ้มแย้มแจ่มใส การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นย่อมเป็นไปได้ด้วยดีและมีความสุข สามารถเข้าร่วมกิจกรม สร้างประโยชน์แก่สังคมที่ตนอาศัยอยู่ การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆ สถานที่ต่างๆ และสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคม เป็นที่รักและนิยมยกย่องจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม คุณภาพชีวิตย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นๆ นอกจากนี้อาหารยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลโดยตรงต่อเสถียรภาพของสังคมมนุษย์ด้วย กล่าวคือ สังคมใดมีอาหารการกินบริบูรณ์ สังคมนั้นย่อมมีการดำรงชีวิตที่ดีมีความสุข มีความมั่นคงในชีวิตและพร้อมที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากสังคมใดอาหารการกินขาดแคลน ความอดยาก การขาดความมั่นคงในชีวิต ด้อยโอกาสในชีวิตและไร้ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับสังคมนั้น ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นไปได้ยากจะเห็นได้ว่า อาหารมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมหรือสุขภาพสังคม[๒๔]

อาหารมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งทางด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสติปัญญาหรือพัฒนาการทางสมองและเกี่ยวโยงไปยังด้านสุขภาพทางสังคม โดยสุขภาพด้านต่างๆ ดังกล่าวเมื่อสมบูรณ์พร้อมแล้วก่อให้เกิดจิตวิญญาณ ซึ่งจะเป็นพลังผลักดันให้บุคคลมีการประพฤติปฏิบัติที่พัฒนาตนเองให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยเหตุนี้ อาหารที่จะเข้าสู่ร่างกาย จึงควรมีคุณค่าทางโภชนาการ เกิดประโยชน์แก่ร่างกายอย่างเต็มที่ อาหารต้องเป็นอาหารสมส่วน (Balanced Diet) การประกอบอาหารต้องให้ถูกหลักสุขาภิบาล เมื่อนำมารับประทานย่อมไม่เกิดโทษแก่ร่างกาย และรู้จักการปรุงอาหารให้ผู้บริโภคเกิดความอยากรับประทานอาหาร เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้มากยิ่งขึ้นไป

๒.๑.๓ คุณภาพชีวิตทางการแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายถึง การแพทย์ใดๆ ก็ตามที่คนในสังคมต่างๆ มีการเลือกใช้ประโยชน์ในการดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยสุขภาพของตนเองได้[๒๕] การแพทย์ทางเลือกไม่ใช่การแพทย์กระแสหลัก (Conventional Medicine)

๒.๑.๓.๑ การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์

แมคโครไบโอติกส์ หมายถึง ทัศนะในการมองชีวิตที่กว้างใหญ่จนสามารถรับรู้สึกถึงว่าชีวิตมีความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติอันเป็นหลักพื้นฐานสำคัญ เป็นการสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันทั้งทางด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ชีวะวิทยาและนิเวศวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการดื่ม การกินให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อาศัยอยู่ เพื่อจะได้มีสุขภาพดี สมบูรณ์ด้วยพลังชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครไม่ดื่ม

---

[๒๓] เปรมจิตต์ สิทธิศิริ, **กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ เล่ม ๒ วิตามินและเกลือแร่**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอมี่ เทรดดิ้ง, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙๖.

[๒๔] โครงการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, **สุขภาพเพื่อชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๗๗-๘๐, เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๗-๙.

[๒๕] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, แพทย์หญิง, ก**ารแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒) หน้า ๖.

กินในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ก็จะประสบกับทุกขสุขภาพ คือ โรคภัยไข้เจ็บ ภัยพิบัติ ไร้อิสรภาพชีวิตมีแต่ความทุกข์[๒๖]

๒.๑.๓.๑.๑ คุณภาพชีวิตแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์

ภาวะสุขภาพตามแนวทางแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ มีความแตกต่างจากแนวทางแบบศาสตร์อื่นๆ โดยสิ้นเชิง โดยมีคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ทางด้านกาย ทางด้านจิตวิทยา และทางด้านปัญญา ซึ่งมีการประเมินภาวะสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) ทางด้านกาย

ก. ไม่รู้จักเหนื่อยล้า ไม่เคยเป็นหวัด พร้อมที่จะทำงานเสมอ ความรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย แมคโครไบโอติกส์ ถือว่าเป็นรากเหง้าแท้ของโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง

ข. รับประทานอาหารได้ดี มีความสุขกับอาหารที่เรียบง่าย สามารถรับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงแต่งรสชาติและหน้าตาให้น่ารับประทาน โดยมีความอร่อยและรู้สึกขอบคุณ แสดงความกตัญญูอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติที่ได้มอบอาหารให้รับประทานเพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้

ค. หลับเร็ว หลับลึก และหลับสนิทไม่ฝัน และตื่นหลังจากนอน ๔ – ๕ ชั่วโมง สามารถกำหนดเวลาตื่นนอนได้ดังตั้งใจ

๒) ทางด้านจิตวิทยา

ก. มีความจำดี ไม่ลืมสิ่งที่ได้ประสบพบเห็นและได้ฟังมา

ข. มีอารมณ์ดีไม่รู้จักโกรธ ตั้งแต่เช้าถึงกลางคืน มีความสุข ร่าเริง แจ่มใส มีความซาบซึ้ง ปรารถนาแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่นอย่างไม่สิ้นสุด รู้สึกขอบคุณต่อทุกสิ่ง

ค. คล่องแคล่วในการคิดและการทำ มีสติปัญญาว่องไวในการตัดสินใจและกระทำอย่างถูกต้อง มีความพร้อมที่จะตอบสนอง การท้าทาย อุบัติเหตุ หรือความจำเป็นทุกอย่าง มีระเบียบวินัยในตนเอง ไม่เห็นแก่ตัวยึดมั่นถือมั่น อุทิศชีวิตให้แก่สัจธรรมและความสงบสุขของบุคคลอื่น

๓) ทางด้านปัญญา

มีศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยมในความชอบธรรม มีชีวิตอยู่เพื่อหาคุณค่าอันเป็นอมตะสูงสุดของชีวิต ไม่ได้ใช้ชีวิตเพื่อหาเงินแต่เพื่อสิ่งที่อยากจะทำเท่านั้น มีความสุขมาก เมื่อหยั่งรู้กฎของจักรวาล กฎของธรรมชาติ และถ่ายทอดกฎของจักรวาลสู่บุคคลอื่นๆ กันต่อไป และแมคโคไบโอติกส์สามารถช่วยให้เรามีความสุขด้วยปัญญาระดับสูงสุดได้ การดำเนินชีวิตประจำวันตามกฎของจักรวาลช่วยปรับปรุงสุขภาพและความคิดให้สดใส ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษาเรียนรู้ นั่นก็คือการเพิ่มพูนปัญญานั่นเองหรือสามารถช่วยให้การทำงานต่างๆ ดีขึ้น[๒๗]

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ คือ ทางด้านกาย ไม่รู้จักเหนื่อยล้า ไม่มีโรคภัยพร้อมที่จะทำงานเสมอ ไม่กลัวความยากลำบาก รับประทานอาหารได้ดี มีความสุขกับอาหารที่

---

[๒๖] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัดสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิทยมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕, เฮอร์แมนไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติกคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓.

[๒๗] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๒๙-๓๐.

เรียบง่าย กตัญญูอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติที่ได้มอบอาหารให้เราได้รับประทานเพื่อยังชีพต่อไป การพักผ่อนหลับนอนสบายหลับเร็ว หลับลึกและหลับสนิทไม่ฝัน ทางด้านจิตวิทยามีความทรงจำดี มีอารมณ์ดีอยู่เสมอไม่รู้จักโกรธ ยินดีที่จะเผชิญต่อความยุ่งยากต่างๆ โดยปราศจากความกลัว มีความคล่องแคล่วในการคิดและการกระทำ มีสติปัญญาที่สามารถตัดสินใจและทำทุกอย่างถูกต้องว่องไว อุทิศชีวิตให้แก่สัจธรรมและความสุขของบุคคลอื่น และทางด้านปัญญามีศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยมในความชอบธรรม มีปัญญาในการคิดที่ประกอบด้วย ศีลธรรม มองโลกและบุคคลอื่นในแง่ดี มีชีวิตเพื่อหาคุณค่าอันเป็นอมตะสูงสุดของชีวิต มีปัญญาหยั่งรู้กฎของจักรวาลและใช้ชีวิตในการถ่ายทอดปาฏิหาริย์แห่งชีวิต คือ กฎของจักรวาลสู่บุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นการสร้างประโยชน์สุขให้กับสังคมอีกด้านหนึ่งด้วย

๒.๑.๓.๑.๒ ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามวิถีแมคโครไบโอติกส์

ปัจจัยในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ประกอบด้วย ปัจจัยดังนี้

๑) ความศรัทธา เป็นการเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงระเบียบของจักรวาล เป็นความเข้าใจอย่างชัดแจ้งถึงเอกภพ ซึ่งก็คือจักรวาลอันไม่สิ้นสุดและปรากฏการณ์ที่ปรากฏทั้งหมด แม้แต่ตัวเราก็เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของเอกภพด้วย เหล่านี้ล้วนเป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวและลวงตาทั้งภายในและภายนอก มีความรักและการโอบกอดทุกสิ่งโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับชีวิต ก็คือ ความศรัทธา ความศรัทธาที่ถูกต้องทำให้มีความมั่นคงในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แม้สภาวะร่างกายจะเลวลงชั่วครั้งชั่วคราวก็ตาม แต่ก็จะอาการดีขึ้นในระยะเวลาต่อมา

๒) ความมีความกตัญญูกตเวที ชื่นชมยินดีต่อทุกๆ สิ่ง แม้แต่ความยากลำบาก แมคโครไบโอติกส์เป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในระเบียบของธรรมชาติ เราต้องแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อทุกสิ่งอย่างไม่มีข้อยกเว้น เพราะความคิดเช่นนี้ เป็นการช่วยปลดปล่อยให้เรามีความสุขและเป็นอิสรภาพอย่างแท้จริง

๓) ความมีศิลปะของการให้ชีวิต แมคโครไบโอติกส์เป็นศิลปะของชีวิต มองชีวิตว่าไม่มีกฎตายตัวใดๆ ที่ดำรงอยู่หรือให้ทำตามได้ตลอดกาล แต่ต้องมีการปรับตัวให้เป็นไปตามโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

๔) ความสำนึกลำดับขั้นของธรรมชาติ เมื่อมีปัญญารู้ในกฎและสัจธรรมของธรรมชาติ เราจะไม่วิตกกังวลในชีวิต ทำให้เกิดการปล่อยวาง ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความสุข มีอิสรภาพ และต้องเผื่อแผ่ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่รู้และความสุขนั้นให้แก่บุคคลอื่นๆ ทุกคน ชีวิตแม้จะล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จ ก็อย่าไปถือจริงจังเกินไป ให้ถือเสียว่าเป็นเพียงบทบาทและประสบการณ์ที่ฝันไปเท่านั้น ให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความยินดี มีความสุขตลอดเวลา ความเข้าใจดังนี้ก็คือ นิพพาน (ซาตอริ) ความสงบชั่วนิรันดร์ ซึ่งเป็นความเข้าใจด้วยปัญญาชั้นสูง

๕) นิเวศวิทยา สภาพทางภูมิศาสตร์ มีอิทธิพลอย่างมากต่อพืชและสัตว์ที่อาศัยอยู่ในเขตนั้นๆ ผืนแผ่นดินให้กำเนิดพืช ซึ่งกลายเป็นอาหารของสัตว์ และทั้งพืชทั้งสัตว์ก็ถูกกินโดยมนุษย์ มนุษย์จะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากดำรงชีวิตด้วยผลิตผลจากสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวเขาที่เขาอาศัยอยู่ เพราะธรรมชาติได้จัดระเบียบไว้ให้เหมาะสมแล้ว

๖) หลักเศรษฐศาสตร์ของชีวิต หลักเศรษฐศาสตร์ของชีวิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริโภคอาหารของเราได้ ด้วยการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่กินเหลือกินทิ้งกินขว้าง

สูญเสียอาหารไปด้วยเปล่าประโยชน์ เราก็จะมีอาหารเหลือแบ่งปันบุคคลอื่นๆ มากขึ้นด้วย เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสังคมมิให้อดอยากได้อีกทางหนึ่งด้วย

๗) หลักของหยิน –หยาง สรรพสิ่งในจักรวาลประกอบด้วยหยินและหยางในสภาพที่สมดุลกัน มีหยินหรือหยางอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเดียวก็ไม่เกิดหรือบรรลุผล ต่อเมื่อหยิน-หยางหล่อหลอมรวมกัน จึงเกิดสรรพสิ่งขึ้นในโลก จึงเป็นสัญลักษณ์ที่ใช้อธิบายจังหวะของการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและจักรวาล หยิน-หยางครอบคลุมปรากฏการณ์ทั้งมวลและก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือแนวโน้ม ทั้งการออกจากศูนย์กลางและการเข้าสู่ศูนย์กลาง หยินแสดงถึงพลังงานหรือการเคลื่อนไหวที่ออกไปจากศูนย์กลางทำให้เกิดการขยายตัว การแตกตัว การกระจาย หยางแสดงถึงพลังงานหรือการเคลื่อนไหวที่มุ่งเข้าสู่ศูนย์กลางหรือภายในทำให้เกิดการหดตัว หลอมตัว ตัวอย่างของหยิน-หยางในร่างกายของเรา เช่น การขยายตัวและการหดตัวของหัวใจ ปอด กระเพาะอาหารและลำไส้ระหว่างการย่อยและดูดซึมอาหาร หรือแรงหนีศูนย์กลางและแรงความโน้มถ่วงของโลก เกิดคงอยู่อย่างสมดุล ความเป็นหยิน-หยางในเรื่องอาหาร เช่น สัตว์กินเนื้อแดง สัตว์ปีก เนยแข็ง ไข่ไก่มีความเป็นหยางมากกว่าพืช พืชมีหัวและเมล็ด เช่น ข้าว ถั่ว เป็นหยางมากกว่าเพราะเนื้อแน่นกว่ามีน้ำน้อย ส่วนกล้วย มะละกอ ส้ม มะนาว มะเขือเทศ เป็นหยินมากกว่าเพราะมีน้ำมาก เมื่อเรารับประทานอาหารหยาง หยางดึงดูดหยิน จึงไม่ต่างอะไรกับการดึงดูดกันระหว่างขั้วที่ตรงกันข้ามกันของแม่เหล็กสองอัน หยิน-หยางเป็นพลังงานสองอย่าง ที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกัน ต่อต้านกันแต่ก็ควบคุมซึ่งกันและกัน และมีอยู่ในทุกสรรพสิ่งในสัดส่วนต่างกัน ประเด็นสำคัญคือ หยิน-หยางจะมีความหมายต่อเมื่อใช้ในการเปรียบเทียบสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ผลไม้ตัวมันเองไม่ได้เป็นหยินโดยเด็ดขาด จะถือว่ามันเป็นหยินต่อเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่เป็นหยางมากกว่าตัวมันเท่านั้น คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเกิดภาวะสมดุลของหยิน-หยาง ดังนั้นความรู้ความเข้าใจในหลักของหยิน-หยาง สามารถช่วยพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิตได้[๒๘]

๘) หลักการเปลี่ยนแปลง (Transmutation) แมคโครไบโอติกส์มีหลักการแตกต่างกับการกินอาหารแบบอื่นๆ หรือทฤษฎีโภชนาการอื่นๆ ตรงที่ว่า แมคโครไบโอติกส์มีพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีของการเปลี่ยนแปลง หลักการคือ ปรากฏการณ์ทั้งหลายเป็นการปรากฏออกมาในรูปที่ได้แปรเปลี่ยนมาแล้วของเอกภพและทฤษฎีการแปรเปลี่ยนของธาตุทางชีววิทยา ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ อาหารถูกย่อยเป็นกรดโปรตีน ไขมันหรือน้ำตาล สารอินทรีย์ (Organic) เปลี่ยนเป็นตัวเซลล์ แนวคิดของการแปรเปลี่ยน ทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมดและล้วนประสานสัมพันธ์กัน การแปรเปลี่ยนทำให้มีความคงที่ของสภาพร่างกาย หากปราศจากค่าคงที่ก็ไม่มีชีวิต แมคโครไบโอติกส์ประยุกต์ใช้หลักการแปรเปลี่ยนไปในการกินอาหาร คือ การหุงต้มเป็นการทำลายวิตามินและเอนไซม์ต่างๆ แต่การหุงต้มทำให้อาหารเป็นหยางเพิ่มขึ้น เท่ากับว่าเราปรับปรุงความสามารถในการ

---

[๒๘] ระพีพรรณ ฉลองสุข, **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food For health)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๓-๑๒๔, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแทพย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๒๙-๓๐.

แปรเปลี่ยนให้ดีขึ้น ผลก็คือ ร่างกายสามารถผลิตวิตามินและเอนไซม์ต่างๆ ตามที่ร่างกายต้องการได้เอง เป็นต้น[๒๙]

สรุปแล้วปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักปฏิบัติของแมคโครไบโอติกส์ เพื่อให้สุขภาพดี มีความผาสุกและมีอิสระเสรีภาพ ประกอบไปด้วย ความศรัทธาเพื่อให้เกิดความมั่นใจมั่นคงในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ การมีความกตัญญูกตเวทีเพื่อให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในระเบียบของธรรมชาติอันเป็นการปลดปล่อยตัวเราไปสู่ความสุขเป็นอิสรภาพและพัฒนาปัญญาสู่ขั้นสูงต่อไป ความมีศิลปะของการใช้ชีวิต คือ ทำทุกสิ่งทุกอย่างรอบๆ ตัวเราให้สอดคล้องกับธรรมชาติและเกิดความสมดุลทั้งการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างสรรค์ความงดงามทั้งทางร่างกาย จิตใจ และปัญญา ตลอดจนสังคม ความรู้สำนึกขั้นตอนของธรรมชาติ ตระหนักถึงสัจธรรมอย่างไม่ลำเอียงและเด็ดขาดของธรรมชาติ ทำให้ไม่วิตกกังวลและเกิดการปล่อยวาง ทางนิเวศวิทยา ด้วยการดำรงชีวิตและดำเนินชีวิตภายใต้กฎระเบียบของธรรมชาติ หลักเศรษฐศาสตร์ของชีวิต ด้วยการอุปโภคทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัดและคุ้มค่า เพื่อเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นและเป็นการไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติด้วย หลักหยิน-หยาง ทำให้เข้าใจการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและจักรวาล การเกิดภาวะความสมดุลหยิน-หยาง ย่อมเกิดคุณภาพชีวิต และหลักการเปลี่ยนแปลง อันก่อให้เกิดการปรับตัวทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมดและมีการประสานสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความคงที่ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก่อให้เกิดสุขภาวะแก่ผู้เข้าใจและปฏิบัติตาม

๒.๑.๓.๑.๓ อาหารสร้างคุณภาพชีวิตตามวิถีแมคโครไบโอติกส์

แมคโครไบโอติกส์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่แนะนำการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่องของอาหารซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้

การดื่มการกินในชีวิตประจำวันภายใต้กฎของธรรมชาติ ให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกับธรรมชาติที่เราอยู่อาศัยในท้องถิ่นนั้นๆ จะทำให้มีสุขภาพดี เกิดพลังชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมมีความสุข และเกิดมีอิสรภาพ กินอาหารเรียบง่ายไม่ปรุงแต่งมากนัก นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญในเรื่องของอาหารเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารสามารถสร้างสุขภาพและทำลายสุขภาพได้เช่นกัน อาหารแมคโครไบโอติกส์มิได้มองเพียงคุณภาพ ปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น แต่ยังมองไปถึงการเพาะปลูกด้วยว่า ใช้การเพาะปลูกด้วยวิธีแบบพืชหมุนเวียน ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง อาหารที่ใช้บริโภคต้องมาจากท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่เท่านั้น และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตการกินให้ตรงตามฤดูกาล การดื่มกินอาหารด้วยความรู้สึกอร่อยและขอบคุณ แสดงความกตัญญูด้วยความซาบซึ้งอย่างมากต่อธรรมชาติ ที่ช่วยสร้างอาหารให้เราได้กินเพื่อสามารถมีชีวิตอยู่และดำเนินชีวิตต่อไปได้ ท่าทีเช่นนี้ก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ เพราะเมื่อร่างกายรับอาหารดีย่อมมีผลโยงมาถึงจิตใจให้เกิดสุขภาวะด้วย จิตใจจึงมีความสุข อารมณ์ร่าเริงแจ่มใส เบิกบานและมีความสุขมากยิ่งขึ้นเมื่อได้แบ่งปันความสุขให้กับคนอื่น อย่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตใจมีความเข้มแข็งอดทนกล้าเผชิญกับความยุ่งยากปัญหาและอุปสรรคทั้งปวง โดยปราศจากความกลัวและความทุกข์อิสระจากความกังวล นอกจากนี้ความจำยังดีและมีความว่องไวคล่องแคล่วด้วย หลักการปฏิบัติตามวิถีแมคโคร

---

[๒๙] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑), หน้า ๘๒-๘๘.

ไบโอติกส์ในเรื่องของการดื่มกิน ให้ดื่มกินเมื่อหิวและพอประมาณ ไม่กินแบบสุรุ่ยสุร่ายทิ้งขว้าง[๓๐] ไม่สูญเสียอาหารโดยเปล่าประโยชน์ หากเมื่อได้ปฏิบัติเช่นนี้ เราก็จะมีอาหารเหลือไว้สำหรับผู้อื่นในสังคม โดยเฉพาะผู้คนในสังคมที่อดอยาก ยากแค้นเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้อาหารอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับสังคมโลกด้วย สืบเนื่องจากการบริโภคอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและเกี่ยวโยงมาถึงการมีสุขภาพจิตดี มีความสุข มีการเผื่อแผ่ถ่ายทอดแบ่งปันความสุข ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์แห่งชีวิตแห่งกฎของจักรวาลไปสู่บุคคลอื่นๆ สอนให้ไม่เห็นแก่ตัว แต่ให้รู้จักแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นตลอดเวลา ก็เป็นการช่วยสร้างสังคมให้มีความสงบสุขเกิดคุณภาพชีวิตต่อบุคคลในสังคมด้วยดี อาหารแมคโครไบโอติกส์สามารถทำให้เรามีความสุขด้วยปัญญาในระดับสูงสุดได้ เพราะการบริโภคอาหารและปฏิบัติต่ออาหารในชีวิตประจำวันตามคำสั่งหรือกฎของจักรวาล ซึ่งช่วยปรับปรุงสุขภาพและปัญญาความคิดให้สดใสได้เกิดและเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการศึกษาเรียนรู้ อันเป็นการเพิ่มพูนของปัญญา อาหารแมคโครไบโอติกส์ทำให้เราเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ (ด้วยสุขภาพดีมีความสมดุลของร่างกาย) และมีความขยันหมั่นเพียร (เพราะเราไม่เหน็ดเหนื่อยด้วยอาหารสมดุลถูกส่วน) และมีปัญญาในการบรรลุถึงดุลยพินิจสูงสุด ซึ่งทำให้เราสามารถมองเห็นความเป็นปฏิปักษ์ทุกอย่างที่มันส่งเสริมกันอยู่ กล่าวคือ มีลักษณะของความเป็นสองอย่างคู่กันด้วยการใช้ปัญญาความคิดของเราแยกความดีออกจากความเลว แยกบวกออกจากลบ แยกมิตรออกจากศัตรู เพิ่มกับลดหยินกับหยาง แม้สิ่งต่างๆ มีสิ่งที่คู่กันอยู่ มันก็ยังเป็นปฏิปักษ์กัน แต่ในดุลยพินิจสูงสุด เราสามารถโอบคลุมได้ทั้งหมด ความสุขที่แท้หรือสุขภาพดีแท้ คือ สิ่งที่รวมทั้งความทุกข์หรือความป่วยเข้าไปไว้ด้วย เราต้องยอมรับทุกอย่างแม้กระทั่งศัตรูความเจ็บป่วยและความทุกข์ไว้ด้วย เหมือนประหนึ่งว่า เราไม่มีศัตรู ไม่มีความเจ็บป่วยและไม่มีความทุกข์ ทุกอย่างงดงามผาสุกและแสนดี นั่นคือดุลยพินิจสูงสุด หากคนบรรลุถึงลักษณะการคิดเช่นนี้ได้ บุคคลนั้นก็สามารถทำให้ชีวิตมีความสุขแบบยั่งยืนถาวรไปชั่วกาลนานและนำสันติภาพมาสู่โลกได้[๓๑] นั่นเป็นการใช้ปัญญาในดุลยพินิจสูงสุด แต่สำหรับในชีวิตประจำวัน ก็ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตและปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยดีเช่นกัน การกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ต้องกินให้สมดุลดี ด้วยการกินอาหารตามฤดูกาลและเป็นอาหารในท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาหารเหล่านี้ทำให้เรามีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมและฤดูกาล ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการเป็นพิเศษ การกินอาหารที่ปลูกในท้องถิ่นและตามฤดูกาล เป็นการตัดความจำเป็นในเรื่องการซื้ออาหารที่ถูกทำให้เป็นการค้ากำไรอย่างหลายทอดหลายตอนทุกอย่าง จำพวกอาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง และผลไม้จากต่างถิ่น (ผลไม้เมืองหนาว ผลไม้เมืองร้อน กรณีอยู่ถิ่นร้อน หรือถิ่นหนาว) ซึ่งเป็นการเสียเงินมากขึ้นด้วยราคาแพงกว่า เป็นการฟุ่มเฟือย ไม่ประหยัด ที่สำคัญคือไม่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย เกิดประโยชน์น้อย นอกจากนี้อาหารแมคโครไบโอติกส์ต้องเป็นอาหารคงรูปเดิม คือ อาหารที่ไม่ได้ผ่านการปรุงแต่ง สกัดแปรรูปหรือใช้สารเคมีผสม ช่วยประหยัดต้นทุนการผลิต อาหารคงรูปจึงประหยัดและถูกหลัก

---

[๓๐] จันทนา เวสพันธ์ และคณะ, **อาหารเพื่อสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๘, สิทธิรา พรรณสมบูรณ์, **แมคโครไบโอติกส์**, หน้า ๔๘.

[๓๑] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๒-๒๕๖.

โภชนาการเข้ากับหลักเศรษฐกิจพอเพียง[๓๒] นอกจากนี้การกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ทำให้ประชากรมีสุขภาพแข็งแรง เจ็บไข้ได้ป่วยน้อยมาก ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพของชาติด้วย

โดยสรุป คุณภาพชีวิตอันเนื่องจากอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ ประกอบด้วยด้านต่างๆ ๕ ด้านด้วยกัน คือ ทางด้านกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม ทางด้านปัญญา และทางด้านเศรษฐกิจ ทางด้านกายการดื่มการกินและพฤติกรรมเรื่องอาหารในชีวิตประจำวันให้เกิดความสมดุลภายใต้กฎของธรรมชาติ ยังผลให้เกิดสุขภาวะและเกิดพลังชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งมีผลไปถึงทางด้านจิตใจ ร่างกายแข็งแรงส่งผลให้สุขจิตดีไปด้วย เกิดความสุขใจ เบิกบาน ร่าเริง อารมณ์แจ่มใส จิตใจมีความอดทน เข้มแข็ง อิสระจากความกังวล และพร้อมที่จะแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนอื่นๆ รอบข้างอย่างไร้ขีดจำกัด ซึ่งก็คือเป็นผลดีต่อผู้คนในสังคม เป็นการช่วยเหลือสังคมด้วย นอกเหนือจากการกินอาหารอย่างพอเหมาะพอควร กินเมื่อหิว ไม่ฟุ่มเฟือย ทำให้มีอาหารเหลือสำหรับผู้อื่นในสังคม ซึ่งกำลังเผชิญกับความอดอยากขาดแคลนอาหาร สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้เกิดคุณภาพชีวิตในสังคมได้ และยังเป็นการประหยัดในด้านของเศรษฐกิจอีกด้วย เพราะกินอาหารท้องถิ่นราคาถูกกว่า กินแบบเรียบง่าย ไม่ต้องกินของราคาแพง ฟุ่มเฟือย ด้วยคุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ข้างต้น ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตด้านสุดท้ายคือ ปัญญา สามารถช่วยพัฒนาปัญญาในระดับสูงได้ เพิ่มพูนความรู้ ความคิด การศึกษา มองเห็นความเป็นจริงของชีวิตได้ชัดเจน เกิดเป็นวิถีชีวิตที่เน้นให้ใช้ชีวิตด้วยสติปัญญาและมีความสุขตลอดเวลาตามแบบของแมคโครไบโอติกส์

๒.๑.๓.๒ การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine) เป็นทางเลือกหนึ่งของการดูแลสุขภาพ นอกจากจะมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคได้อย่างได้ผลแล้ว ยังมุ่งเน้นในเรื่องการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพด้วย โดยมีโลกทัศน์มองความเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ ทุกสิ่งมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบมาถึงตัวเราด้วย ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม สรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อาหารที่รับประทาน ฤดูกาลและช่วงวัยของแต่ละบุคคล ล้วนมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องมาถึงสุขภาพทั้งนั้น และในปัจจุบันนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้การรับรองแล้วว่า การแพทย์แผนจีนเป็นการดูแลสุขภาพที่ได้ผล[๓๓]

๒.๑.๓.๒.๑ คุณภาพชีวิตศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ในปัจจุบันนี้ การแพทย์แผนจีนได้เข้ามามีบทบาทในการเสริมสร้าง ป้องกันและรักษาสุขภาพของประชาชน เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้คนในสังคม ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ ดังนี้

---

[๓๒] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแทพย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๒๗, เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๓๙, ๔๓, ๔๕.

[๓๓] สถาบันการแพทย์ไทย-จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กรมพัฒนาการแทพย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน**, (นนทบุรี: สาวิณีการพิมพ์, ๒๕๕๕, หน้า ๑.

๑) ทางด้านร่างกาย การดำเนินชีวิตบนผืนโลกของมนุษย์ต้องอาศัยพึ่งพาธรรมชาติ มีชีวิตอยู่อย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดำรงชีวิตด้วยความสมดุลกับธรรมชาติและสมดุลในตัวเอง ร่างกายจึงจะแข็งแรงมีพลังชีวิต การมีพฤติกรรมภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น การรู้จักเลือกอาหารให้พอเหมาะแก่ร่างกายตนตามหลักหยิน-หยาง ตามหลักรสของอาหารตามหลักธาตุทั้ง ๕ และตามหลักฤดูกาล[๓๔] เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย อาหารตามธรรมชาติที่ให้ความสมดุลสามารถช่วยในการดำรงชีวิตป้องกันโรคและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างดี การทำงานและการพักผ่อนตามเวลาของธรรมชาติคือ กลางวันทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ กลางคืนเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนหลับนอน เป็นต้น นอกจากนี้ต้องมีการออกกำลังกายให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกายและเหมาะกับวัยของตน สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

๒) ทางด้านจิตใจ สรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงต่อเนื่องซึ่งกันและกันทั้งสิ้น ร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัย ๒ อย่างอันสำคัญที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ควบคุมกันและกันเป็นเอกภาพอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตหมายถึงการแสดงออกโดยรวมหรือการบังคับบัญชาในการเคลื่อนไหวของชีวิตคนและการเคลื่อนไหวทางความรู้สึกนึกคิด ภาวะจิตใจ อารมณ์และอุปนิสัยใจคอ ร่างกายและจิตใจเป็นองค์เดียวกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และสามารถส่งผลเกี่ยวโยงต่อกัน บางครั้งแม้ร่างกายจะอ่อนแอ หากมีจิตเข้มแข็ง จิตที่สงบนิ่งมีกำลังก็จะช่วยให้ร่างกายค่อยๆ แข็งแรงได้ หรือหากร่างกายแข็งแรงแต่ด้วยจิตไม่สงบ มีทุกข์กังวลหรือมีความโกรธโทสะ ก็จะทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยได้เช่นกัน[๓๕]

๓) ทางด้านสังคม มนุษย์กับสังคมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คุณภาพชีวิตทางสังคมก็จะเกิดขึ้นทำให้สังคมนั้นๆ เกิดความสงบสุข มนุษย์เราอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องมีสังคมตั้งแต่สังคมขนาดเล็กที่สุดคือ ครอบครัว อันประกอบด้วย สามี ภรรยา เป็นอย่างน้อยที่สุด และขยายสังคมวงกว้างออกไปเป็นบ้านใกล้เรือนเคียง เป็นชุมชน เป็นประเทศชาติ และสังคมโลกซึ่งใหญ่ที่สุด สมาชิกในสังคมทุกสังคมต้องร่วมกันเคารพและปฏิบัติตามกติกา กฎเกณฑ์ในสังคมตน ช่วยกันรักษาศิลปวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมตน มีกฎหมายเพื่อเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม และมีศาสนาอันเป็นที่พึ่งและอบรมสั่งสอน ขัดเกลาจิตใจร่วมกัน ความสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อชีวิตและจิตใจของผู้คนในสังคมทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความสัมพันธ์ตามหลักของหยิน-หยาง ที่รวมเอาธรรมชาติมนุษย์และสังคมอย่างเป็นเอกภาพ ตลอดจนจิตสำนึกของมนุษย์[๓๖] ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความสมดุลกัน

๔) ทางด้านสิ่งแวดล้อม มนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งในสิ่งแวดล้อม แม่น้ำ ลำคลอง ทะเล ความสดชื่นบริสุทธิ์ของอากาศตามธรรมชาติ ความสะอาดและความเป็นระเบียบในบ้าน บนถนนหน

---

[๓๔] วิทิต วัณนาวิบูล, แพทย์จีน และ ภาสกิจ วัณนาวิบูล, นายแพทย์, **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๘.

[๓๕] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙.

[๓๖] วิทิต วัณนาวิบูล, แพทย์จีนและ ภาสกิจ วัณนาวิบูล, นายแพทย์, **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ ตะวันออก-ตะวันตก**, หน้า ๖๘-๗๑.

ทาน สามารถช่วยสร้างความสดชื่นแข็งแรงให้กับร่างกายเรา หากเรารักษาทะนุถนอมสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ภัยจากธรรมชาติก็จะไม่เกิดขึ้นมาทำลายมนุษย์ มนุษย์ก็อยู่อย่างสงบสุข ความสมดุลในชีวิตของมนุษย์ก็จะไม่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย มนุษย์ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ร่างกายก็จะแข็งแรง การเสียดุลภาพเกิดการเจ็บป่วยของร่างกาย ล้วนเกิดจากการใช้ชีวิตที่ฝืนกับธรรมชาติของมนุษย์ทั้งนั้น[๓๗]

สรุปแล้ว คุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ ประกอบด้วย ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านสิ่งแวดล้อม ทางด้านร่างกายต้องมีความสมดุลทั้งเรื่องอาหารและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักหยิน-หยาง ทางด้านจิตใจมีความเป็นองค์เดียวกับร่างกาย ควบคุม ดำรงอยู่และพึ่งพากัน นอกเหนือจากการพัฒนาทางจิตและอารมณ์ให้มีสุขภาวะอันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมทางปัญญา ทางกายและทางวาจา ทางด้านสังคมมนุษย์เป็นเอกภาพเดียวกับสังคมด้วยจิตสำนึก และทางด้านสิ่งแวดล้อมมนุษย์เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งแวดล้อม หากมนุษย์ทำลายสิ่งแวดล้อมธรรมชาติก็เท่ากับมนุษย์ทำลายตัวมนุษย์เอง ทุกๆ ด้านล้วนอยู่ในกฎของหยิน-หยาง ความสมดุลตามธรรมชาติก่อให้เกิดคุณภาพชีวิต

๒.๑.๓.๒.๒ ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามวิถีการแพทย์แผนจีน

การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน มีปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ดังนี้

๑) การดำรงชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติหรือเป็นเอกภาพกับธรรมชาติ โลกมีฟ้า ดิน มีมนุษย์อาศัยอยู่เป็นสังคมและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ พระอาทิตย์อยู่บนท้องฟ้า คอยให้ความอบอุ่นและแสงสว่างเป็นพลังหยางแก่สรรพสิ่งทั้งหลายบนผืนโลก พื้นดินอยู่ข้างล่าง เป็นพื้นโลกให้พลังหยินแก่สรรพสิ่งทั้งหลายบนผืนโลกเช่นกัน มนุษย์ พืช สัตว์ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลายบนผืนโลกซึ่งอาศัยอยู่ระหว่างฟ้ากับดินก็ได้รับเอาพลังทั้งหยางจากฟ้าและพลังหยินจากดิน อากาศอันบริสุทธิ์บนท้องฟ้าไม่สามารถแยกไปจากพืชพันธุ์อาหารที่เกิดบนดิน น้ำจากแหล่งธรรมชาติต่างๆ ธรรมชาติเหล่านี้ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตต่อไปได้ หากมนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยร่วมประกอบเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ คุณภาพชีวิตย่อมเกิดขึ้นและมีสุขภาวะ

๒) การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามถิ่นที่อยู่” บนผืนโลกใบนี้มีภูมิประเทศและภูมิอากาศแตกต่างกันไป ซึ่งกำหนดให้มนุษย์มีเผ่าพันธุ์ หน้าตา ผิวพรรณ ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนอาหารการกินก็แตกต่างกันไปด้วย ในเขตภูมิอากาศหนาวเย็นต้องกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมันมาก เพื่อร่างกายจะได้นำไปสร้างความอบอุ่น การแต่งกายก็ต้องสวมเสื้อผ้าหนาๆ กันความหนาวเย็น ที่อยู่อาศัยต้องสร้างให้หนาทึบเพื่อป้องกันลมหนาว ส่วนในเขตภูมิอากาศร้อน หากกินอาหารมีเนื้อสัตว์ไขมันมาก ก็ไม่เป็นผลดีกับสุขภาพเพราะขัดกับหลัก “ตามถิ่นที่อยู่” วิถีชีวิตสอดคล้องกับดินฟ้าอากาศที่ตนอาศัยอยู่ เป็นการดูแลรักษาตนเองของศาสตร์การแพทย์แผนจีน ที่ถือหลัก “ตามถิ่นที่อยู่” ก็จะเกิดคุณภาพชีวิตขึ้นได้

๓) การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามฤดูกาล” ดินฟ้าอากาศบนโลกมีการหมุนเวียนเปลี่ยนผันไปตามฤดูกาล ร่างกายมนุษย์และสรรพสิ่งบนโลกก็จะปรับตัวตามอากาศฤดูกาลที่เปลี่ยนไป เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยและป้องกันความเจ็บป่วย มนุษย์ต้องปรับการทำมาหากินเลี้ยงชีพตามฤดู

---

[๓๗] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๑๕.

เพาะปลูก ฤดูเก็บเกี่ยว และฤดูกักตุนอาหาร การสวมเสื้อผ้าก็ให้เหมาะปรับไปตามฤดูกาลนั้นๆ การกินอาหารก็กินตามฤดูกาลที่ธรรมชาติผลิตดอกออกผลมาให้ เหล่านี้เป็นการดำรงชีวิตถือหลัก “ตามฤดูกาล” เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต

๔) การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามวันเวลา” บนพื้นโลกมีกลางวันและกลางคืน หากแตกต่างกันไปตามพื้นที่บนโลก ซีกโลกหนึ่งเป็นเวลากลางวัน อีกซีกโลกหนึ่งก็จะเกิดตรงกันข้ามเป็นเวลากลางคืน มีการหมุนเวียนผันแปรเปลี่ยนกันไป มนุษย์เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรม การงานในเวลากลางวัน และนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางคืน ซึ่งก็เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่ธรรมชาติกำหนดมาให้

๕) การดำรงชีวิตด้วยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคม โดยปกติแล้วมนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่รวมกันเป็นกลุ่มๆ มีขนมธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศิลปะ มีกฎหมายเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม มีศาสนาอันเป็นที่พึ่งและขัดเกลาจิตใจร่วมกัน สมาชิกในสังคมมีการพึ่งพาอาศัยกัน บ้านใกล้เรือนเคียงพึ่งพาอาศัยกัน ร่วมมือ ช่วยเหลือกันในเรื่องต่างๆ สมาชิกในสังคมย่อมมีความแตกต่างในความคิดเห็น นิสัยแต่ละคนต่างกันซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา ที่สำคัญคือสมาชิกต้องให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกันให้เกียรติกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบคนอื่น แต่มองประโยชน์ส่วนรวมเป็นใหญ่ สังคมนั้นๆ จึงจะเกิดความสงบสุข สมาชิกในสังคมก็เกิดความสงบสุขไปด้วย และมีคุณภาพชีวิต

๖) การดำรงชีวิตด้วยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งแวดล้อม มนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม เป็นหนึ่งในสิ่งแวดล้อมเหมือนต้นไม้ ต้นหญ้า แม่น้ำลำคลอง ทะเล มหาสมุทร อากาศตามธรรมชาติ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความสะอาดทั้งในบ้าน ถนนหนทางและที่ทำงานสามารถให้เรามีร่างกายแข็งแรงสดชื่น หากมนุษย์รักและทะนุบำรุงรักษาธรรมชาติ มนุษย์ก็สามารถอยู่ได้อย่างสงบสุข ไม่ต้องเสี่ยงพบกับภัยธรรมชาติ[๓๘]

๗) อาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน หลักโภชนาการแบบศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าร่างกายมีความสมดุลในภาวะเคลื่อนไหว คือ สภาพสมดุลของร่างกายมนุษย์นั้น เป็นภาวะสมดุลอันเกิดจากการทำงานอย่างกลมกลืนประสานกันของอวัยวะต่างๆ ทั้งอวัยวะภายนอกหรือภายในร่างกายจำนวนมากมายอย่างเป็นระบบ เป็นภาวะไม่หยุดนิ่ง แต่เป็นภาวะที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและก็ยังมีการพัฒนาอยู่เสมอ คือ การพัฒนาจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่งอย่างต่อเนื่อง โดยมีกฎเกณฑ์ในการพัฒนาของชีวิตคือ เกิด พัฒนา สุกงอม เสื่อมถอย และดับสูญ การกินอาหารเข้าสู่ร่างกายเพื่อเข้าไปปรับความเอนเอียงของหยิน-หยาง อย่างใดอย่างหนึ่งเข้าสู่ภาวะสมดุล การกินอาหารตามคุณสมบัติร้อน-เย็นและรสต่างๆ ของอาหาร (เปรี้ยว หวาน ขม เค็ม) เข้าสู่ร่างกายจึงไม่ได้เพื่อเน้นการเติมหรือเพิ่มสารที่ร่างกายต้องการ แต่เพื่อเข้าไปปรับให้เกิดความสมดุลต่อร่างกายเป็นเป้าหมายหลัก นอกจากการกินให้เหมาะสมกับร่างกายตามหลักหยิน-หยาง และรสของอาหารแล้ว ยังต้องกินอาหารให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศและภูมิประเทศด้วย[๓๙] และร่างกายของมนุษย์มีคุณภาพที่แตกต่างกันไปแต่ละบุคคลและแต่ละวัย แม้จะ

---

[๓๘] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๑๒ - ๑๙.

[๓๙] วิทิต วัณนาวิบูล, แพทย์จีน และ ภาสกิจ วัณนาวิบูล, นายแพทย์, **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก**, หน้า ๗๕, ๑๔๘.

กินอาหารที่เหมือนกันหรืออย่างเดียวกันเข้าไป ผลของการตอบสนองของร่างกายก็ยังออกมาแตกต่างกัน ดังนั้นอาหารตามหลักการแพทย์แผนจีนจึงสามารถเป็นปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย[๔๐]

สรุปแล้วปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ประกอบด้วย การดำรงชีวิตเป็นเอกภาพกับธรรมชาติ โดยไม่ดื้อ คือ ฝืนธรรมชาติ การดำเนินชีวิตถือหลัก “ตามถิ่นที่อยู่” มีวิถีชีวิตสอดคล้องกับดินฟ้าอากาศที่ตนอาศัยอยู่ การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามฤดูกาล” ทั้งอาหารและพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามวันเวลา” ให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ที่ธรรมชาติกำหนดมาให้สำหรับกลางวันกลางคืน การดำรงชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมด้วยมนุษย์เป็นสัตว์สังคมและสัมพันธ์เกื้อกูลกัน การดำรงชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งแวดล้อมเพราะมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อกัน และการกินอาหารเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

๒.๑.๓.๒.๓ อาหารสร้างคุณภาพชีวิตตามศาสตรแพทย์แผนจีน

คนที่มีโอกาสกินอาหารอย่างอุดมสมบูรณ์ สามารถเลือกกินอาหารได้ตามความพอใจดีๆ อร่อยๆ ในปริมาณมาก เปรียบเทียบกับคนที่ไม่มีอาหารจะกินหรือไม่มีโอกาสเลือกกิน การกินที่มากเกินไปกับการไม่มีจะกิน ทั้งสองอย่างล้วนก่อให้เกิดการเสียความสมดุลของร่างกาย สร้างปัญหาแก่สุขภาพทั้งนั้น ทางที่ถูกต้องนั้น คือ ร่างกายต้องได้รับอาหารที่ดีทั้งทางด้านปริมาณและคุณค่าในเวลาที่เหมาะสมกับธรรมชาติของร่างกาย จึงจะเกิดคุณภาพชีวิตได้ อาหารจึงสามารถส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ในหลายๆ ด้านดังต่อไปนี้

๑) ทางด้านร่างกายและอารมณ์จิตใจ ในร่างกายมีอวัยวะตันทั้ง ๕ ได้แก่ หัวใจ ตับ ปอด ม้าม และไต ซึ่งมีหน้าที่สร้างและเก็บสะสมสารจำเป็นและลมปราณ[๔๑] ชี่ (พลังชีวิต) และเลือดเป็นสารจำเป็นพื้นฐานของร่างกาย เชื่อมประสานกับจิตอารมณ์อย่างแน่นแฟ้น อวัยวะเหล่านี้ถูกแบ่งหน้าที่กันโดย “หัวใจ” ควบคุมเลือด ชีพจร และจิตประสาท ทุกๆ อวัยวะต้องขึ้นกับหัวใจ หัวใจเปรียบได้ดุจ “องค์ราชัน” ส่วนอวัยวะกลวงพิเศษ ประกอบด้วย สมอง ไขกระดูก กระดูก เส้นเลือด ถุงน้ำดี และมดลูกที่ว่าพิเศษเนื่องจาก มีรูปร่างเหมือนอวัยวะกลวง แต่กลับทำหน้าที่เหมือนอวัยวะตันที่ช่วยเก็บสะสมสารจำเป็นและลมปราณ และเกี่ยวข้องกับจิตอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีร่าง เช่น กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก ผิวหนัง เป็นต้น และประตูทวาร เช่น ตา ลิ้น ปาก จมูก หู อวัยวะเพศ ทวารหนัก เป็นต้น ทั้งหมดนี้ได้ประกอบส่วนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับทุกส่วนของร่างกาย[๔๒] ในศาสตร์แพทย์แผนจีนถือว่า ร่างกายที่แข็งแรงต้องมีหยินและหยางสมดุลกัน หากหยินและหยางขาดความสมดุล ร่างกายก็จะเกิดโรคภัยขึ้น ด้วยเหตุนี้การจะทำให้ร่างกายแข็งแรงก็คือ การทำให้หยิน-หยางเกิดความสมดุลนั่นเอง ดังนั้นการกินอาหารจึงเป็นการรักษาโรค แล้วยังเป็นการปรับสมดุลให้กับร่างกาย นอกจากนี้อาหารยังเกี่ยวโยงกับร่างกายไปถึงจิตอารมณ์และสติปัญญาด้วย การแพทย์จีนแบ่งอารมณ์ออกเป็น ๗ อย่าง คือ ดีใจ โกรธ วิตก กังวล เศร้า กลัว ตกใจ อารมณ์ทั้ง ๗ นี้ หากสภาวะ

---

[๔๐] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๑๒-๑๕, ๑๙.

[๔๑] โกวิท คัมภีรภาพ, นายแพทย์, **ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นิวไวเต็ก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

[๔๒] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๑๖.๑๗.

จิตและอารมณ์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นมาตามปกติก็จะไม่ก่อให้เกิดโรค แต่ถ้าเกิดอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดมากไปหรืออยู่ในอารมณ์นั้นๆ นานเกินไป ก็จะส่งผลให้หยิง-หยางของร่างกายเสียสมดุลและก่อให้เกิดโรคภัยได้ อาหารตามหลักศาสตร์แพทย์จีนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายสามารถปรับสมดุลได้ ป้องกันและซ่อมแซมบำรุงฟื้นฟูร่างกายในสภาพตามปกติ รวมทั้งสภาวะจิตใจและอารมณ์ได้ นอกจากการกินอาหารให้เกิดความสมดุลแก่ร่างกายแล้ว พฤติกรรมในการกินอาหารตามศาสตร์การแพทย์จีน ก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพอย่างมากเช่นกัน คือ การควบคุมการกินด้วยการไม่กินซ้ำซาก ไม่กินรสจัดมาก ไม่กินด้วยความอยาก (ตัณหา) ไม่กินมากเกินไป กินตรงตามเวลา ไม่ปล่อยให้หิวจัด กินสัดส่วนพอเหมาะในแต่ละมื้อ กินอาหารที่เหมาะกับร่างกายของตนและอาหารสะอาด ถูกหลักสุขอนามัย[๔๓] นอกจากนี้ยังต้องกินอาหารให้สอดคล้องกับวัย ฤดูกาลและภูมิประเทศด้วยจึงจะเกิดคุณภาพชีวิต

๒) ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม หลักการสำคัญของการกินอาหารตามศาสตร์การแพทย์จีน ช่วยให้เกิดการประหยัดทั้งทรัพย์สินเงินทองในการซื้อหาอาหารมาเพื่อบริโภคและการประหยัดทรัพยากรอาหารไว้แบ่งปันเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ตัวอย่างเช่น กฎเกณฑ์การกินอาหาร การกินแต่ละมื้อ ควรหยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม ๗๐-๘๐% คือ ยังมีความอยากอาหารอยู่บ้าง[๔๔] เป็นข้อแนะนำการกินอาหารตามเวลาในปริมาณพอเหมาะ ซึ่งเป็นการกินอาหารที่ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่สุรุ่ยสุร่าย หรือกินทิ้งกินขว้าง และยังมีอาหารเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นทั้งในระดับครอบครัว ระดับสังคม และระดับสังคมโลก การกินพืชพันธุ์ธัญญาหารที่ปลูกในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ตามหลักการแพทย์แผนจีนก็ช่วยประหยัดค่าอาหารได้อย่างดี เพราะไม่ต้องสั่งซื้อจากท้องถิ่นอื่นหรือประเทศอื่นในราคาสูง การกินอาหาร พืชผักผลไม้ตามฤดูกาลที่ธรรมชาติสร้างให้ อาหารพืชผักผลไม้ตามฤดูกาลย่อมมีราคาถูกประหยัดกว่า การไปกินอาหารพืชผักผลไม้นอกฤดูกาลที่เรียกว่า “ทะวาย” (ใช้แก่ผลไม้)[๔๕] ซึ่งราคาย่อมสูงเพราะหายากมีน้อยและยังไม่เหมาะกับร่างกายในฤดูนั้นๆ

โดยสรุป คุณภาพชีวิตอันเนื่องมาจากอาหารตามหลักการแพทย์จีน ทางด้านร่างกายและอารมณ์จิตใจ มีอวัยวะตันทั้ง ๕ อวัยวะกลวง อวัยวะกลวงพิเศษ ร่าง ประตูทวาร ทั้งหมดนี้ประกอบรวมส่วนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับทุกส่วนของร่างกาย โดยมีอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยเกื้อกูลหล่อเลี้ยงให้ร่างกายสามารถปรับความสมดุลของหยิน-หยาง เพื่อป้องกันและรักษาโรคและมีความเกี่ยวโยงมาถึงอารมณ์จิตใจด้วย เพราะร่างกายกับจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดำรงอยู่ด้วยกัน พึ่งพากัน และส่งผลสะเทือนต่อกันและทางด้านเศรษฐกิจและสังคม หลักสำคัญของการกินอาหารตามศาสตร์การแพทย์จีนช่วยสนับสนุนให้เกิดการประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหาร อันเป็นผลต่อคุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจการเงินและเกี่ยวเนื่องมาถึงการประหยัดทรัพยากรอาหาร เพื่อ

---

[๔๓] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

[๔๔] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

[๔๕] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แพรคทิเคิล สตูดิโอ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕๕๗.

แบ่งปันแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคม และเป็นการใช้ทรัพยากรอาหารของโลกอย่างคุ้มค่าเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่

๒.๑.๓.๓ การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายถึง ปรัชญา องค์ความรู้ และวิถีปฏิบัติในการดูแล บำบัดรักษาสุขภาพ ตลอดจนโรคภัยไข้เจ็บแบบดั้งเดิม โดยมีความสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตแบบไทย[๔๖]

๒.๑.๓.๓.๑ คุณภาพชีวิตแนวศาสตร์แพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่งสำหรับการดูแลสุขภาพ และเป็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยมองที่บุคคลและสิ่งแวดล้อมไม่ได้มองมิติของสุขภาพด้วยการแยกส่วน แต่มองมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย จึงเกิดเป็นคุณภาพชีวิตในมิติต่างๆ ดังจะกล่าวต่อไปนี้

คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ตามหลักการแพทย์แผนไทย[๔๗]

๑) ทางด้านร่างกาย การดูแลให้เกิดอนามัยของร่างกาย ความสมดุลแห่งสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย เป็นองค์รวมเน้นธรรมชาติ การทำให้ร่างกายสมดุล ไม่ได้เน้นถึงเชื้อโรคแต่เน้นถึงการมีพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดโรคอย่างทันสมัย ในเรื่องของอาหารให้กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน และสมุฏฐานต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ นอกจากนี้ควรกินอาหารแต่พอเหมาะ กินให้ถูกกับโรค มีสติในการกินอาหาร การออกกำลังกายก็สำคัญ เพราะกายที่อยู่เฉยๆ จะล้าและเสื่อมโทรม อาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย และการนอน ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่งของธรรมานามัย

๒) ทางด้านจิตใจ การดูแลให้เกิดอนามัยของจิต การพัฒนาอนามัยของจิตให้สมบูรณ์มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนหรือสำคัญกว่าการพัฒนาอนามัยของร่างกาย เพราะมนุษย์มีจิตเป็นนายมีกายเป็นบ่าว จิตเป็นตัวกำกับหรือกำหนด ควบคุมพฤติกรรมของกาย ทั้งทางวาจาและการกระทำ การพัฒนาฝึกจิตสมาธิให้จิตใจเข้มแข็ง เกิดความสงบสุข เกิดพลังปัญญา เป็นการบ่มเพาะให้จิตเกิดภูมิต้านทานดีขึ้น เมื่อจิตเข้มแข็งเกิดปัญญา ย่อมเลือกที่จะมีพฤติกรรมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ปล่อยจิตใจไปตามกิเลสและตัณหา อันจะก่อให้เกิดโทษได้ แล้วพัฒนาต่อไปจนเกิดปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิต

๓) ทางด้านสังคม การแพทย์แผนไทยได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแบบองค์รวม บุคคลที่อยู่ในศีลธรรม ย่อมมีการดำเนินชีวิตชอบประกอบอาชีพสุจริต มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน สมาชิกของครอบครัวและสมาชิกในสังคม ย่อมอยู่อย่างร่มเย็น สงบสุข ไม่เกิดการเบียดเบียนกัน มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคมและมีความรัก สามัคคีกันช่วยกันร่วมมือกันสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับสังคม สังคมจึงจะอยู่ได้ และมนุษย์ก็จะได้รับความสุขจากสังคมเป็นการตอบแทน

---

[๔๖] ประทีป ชุมพล, **ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

[๔๗] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, แพทย์หญิง, **การแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม รวมบทความวิชาการเล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒) หน้า ๓.

๔) ทางด้านสิ่งแวดล้อม การได้อยู่ในธรรมชาติแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิต มีความรื่นรมย์ ไม่หนาวหรือไม่ร้อนจนเกินไป ปราศจากภัยธรรมชาติย่อมเกิดคุณภาพชีวิต วิธีการรักษาสภาพแวดล้อมธรรมชาติให้อยู่กับเราตลอดไป โดยการปลูกต้นไม้ไม่ตัดไม้ทำลายป่า การส่งเสริมให้มีการปลูกพืชสมุนไพรชนิดต่างๆ ซึ่งสามารถเป็นทั้งเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมยาสมุนไพรในเวลาเดียวกัน ทำให้มีความสุขกับรายได้ และสิ่งแวดล้อมก็เต็มไปด้วยธรรมชาติที่หลากหลายไปด้วย ต้นไม้ที่เป็นยาสมุนไพร การปลูกต้นไม้รักษาป่าเป็นการรักษาต้นน้ำลำธาร ซึ่งกลายเป็นสายน้ำ ช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและมีสุขภาวะสมดุลไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ภายนอก มีวินัยไร้มลภาวะ[๔๘]

โดยสรุป ตามหลักแห่งศาสตร์การแพทย์แผนไทย เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต ผู้ต้องการเสาะแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความมีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือเจ็บป่วยน้อยที่สุด และมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตจะต้องศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจว่าเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นมีหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ตลอดจนความสัมพันธ์ของมนุษย์ต่อสิ่งที่มนุษย์เกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นตัวมนุษย์เอง เช่น พฤติกรรม เพื่อนมนุษย์หรือสังคม และธรรมชาติแวดล้อม โดยมองเป็นแบบองค์รวม เน้นธรรมชาติ และความสมดุลทั้งภายในและภายนอก

๒.๑.๓.๓.๒ ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตวิถีแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เรียกทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพว่า “ธรรมานามัย” เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยมีปัจจัยส่งเสริมสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ ดังนี้คือ

๑) กายานามัย การป้องกันร่างกายก่อนป่วย ศาสตร์การแพทย์แผนไทยถือว่า เมื่ออายุเกิน ๓๐ ปีขึ้นไป ธาตุทั้ง ๔ เริ่มเสื่อม เพื่อความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต จึงต้องบำรุงร่างกายด้วยอาหาร กินอาหารให้ถูกกับธาตุถูกกับโรค คือ ถูกกับธาตุเจ้าเรือนและสมุฏฐานต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ กินอย่างพอดี รู้จักประมาณในการกินใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการกิน และกินอย่างมีสติตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยให้กินหลากหลายในรสชาติ นอกจากนี้ยังต้องมีการออกกำลังกาย ช่วยปรับโครงสร้างของร่างกายได้ และการนอนหลับพักผ่อน ก็จะเกิดกายานามัยที่สมบูรณ์มีคุณภาพชีวิต

๒) จิตตานามัย การฝึกจิต ทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง จิตมีพลังเกิดปัญญา เกิดความสงบสุข ช่วยส่งเสริมให้เกิดความต้านทานทางจิตใจได้ดีขึ้น เมื่อจิตใจเข้มแข็ง มีพลังทำให้ปัญญาเกิดย่อมมีวิจารณญาณในการเลือกเฟ้น พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ตกอยู่ภายใต้กิเลสและตัณหา ที่จะนำพาไปสู่ความตกต่ำของชีวิต ก็จะเกิด จิตตานามัยที่บริสุทธิ์ ร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์มีอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้

๓) ชีวิตตานามัย การดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ดำเนินชีวิตชอบ ประกอบสัมมาอาชีพ ผู้มีอาชีพสุจริต ชีวิตย่อมมีความสุข ชีวิตานามัยจึงอยู่ในหลักธรรมที่สอนให้มีการปฏิบัติดีปฏิบัติ

---

[๔๘] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม**, รวบรวมเรียบเรียงโดย แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๙), หน้า ๒๐, โรงเรียนอายุรเวชธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, กรมการแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ศุภวนิชการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๕๗, ๙๓, ๙๖, ๙๗.

ชอบอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม นอกจากนี้ยังรวมถึงการดำเนินชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือ การปรับธาตุ ๔ ภายนอก รักษาและส่งเสริมแวดล้อมให้สะอาดสมดุลไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ภายนอก และมีระเบียบวินัย ดังนี้ก็จะเกิดชีวิตานามัยที่เข้มแข็ง[๔๙]

สรุปแล้ว ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เรียกว่า “ธรรมานามัย” ซึ่งประกอบด้วย กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย กายานามัยเป็นการดูแลให้มีอานามัยของกายเพื่อให้เกิดกายานามัยที่สมบูรณ์ จิตตานามัยเป็นการดูแลให้มีอนามัยของจิต เพื่อให้เกิดจิตตานามัยที่บริสุทธิ์ และชีวิตานามัยเป็นการดูแลเรื่องการใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามหลักอนามัย เพื่อให้เกิดชีวิตานามัยที่เข้มแข็งทั้งกายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน และยังเป็นการสาธารณสุขมูลฐานของการแพทย์แผนไทยด้วย

๒.๑.๓.๓.๓ อาหารสร้างคุณภาพชีวิตศาสตรแพทย์แผนไทย

คุณภาพชีวิตอันเนื่องจากอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย มีความสำคัญต่อสุขภาพทางด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑) ทางด้านร่างกายและจิตใจ สุขภาพกายและสุขภาพจิตจะดีขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับวิถีการกินเป็นสำคัญ เรากินอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต ป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บ อาหารตามการแพทย์แผนไทยประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร วัฒนธรรมการกินของไทยเน้นพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือที่ปลูกไว้กินตามฤดูกาล และมีอาหารรสชาติหลากหลายทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม จืด ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของร่างกายและช่วยบำรุงร่างกาย ทุกคนควรกินอาหารหลากรสเพื่อบำรุงธาตุทั้ง ๔ แต่ต้องเน้นรสอาหารบำรุงธาตุที่เด่นหรือมีปัญหา เนื่องจากร่างกายและจิตใจต้องอาศัยกัน มีอิทธิผลต่อกัน และมีความสัมพันธ์กัน หากสุขภาพร่างกายดี มีความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ จากการกินอาหารย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตให้ดีไปด้วย

๒) ทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อม อาหารไม่ได้มีความสัมพันธ์กับร่างกายเท่านั้น แต่ยังสามารถมีผลต่อการกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนในสังคมด้วย อาหารที่ไม่ดีสามารถก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลและสังคม และอีกทางหนึ่งอาหารที่ดีก็ยังความสงบสุขให้แก่บุคคลและสังคมได้ด้วย อาหารที่ดีในทางการแพทย์แผนไทย คือ อาหารที่ปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล ช่วยป้องกันและรักษาโรคช่วยให้ผู้คนในสังคมมีสุขภาพดี อาหารพื้นบ้านเป็นภูมิปัญญาของคนไทย มีความเป็นธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งทางอุตสาหกรรม ซึ่งมีสารเคมีปนเปื้อนก่อให้เกิดโรคภัยแก่คนในสังคม ทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียเงินด้านสาธารณสุขเป็นจำนวนมากเพื่อเยียวยาประชาชนผู้เจ็บป่วย อาหารตามแนวภูมิปัญญาไทย เป็นอาหารที่มีคุณค่าสำคัญของสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักพื้นเมืองของไทย ซึ่งเป็นสายพันธุ์พื้นเมืองเหมาะสมกับท้องถิ่น ภูมิประเทศ และอากาศของเมืองไทย ผักพื้นเมือง

---

[๔๙] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒, ๗๙-๘๒, สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **ชุดนิทรรศการการแพทย์แผนไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒), หน้า ๕๒-๕๓.

หาได้ง่ายและมีหมุนเวียนตลอดทั้งปี มีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถช่วยสร้างความสมดุลให้ธาตุทั้ง ๔ ของร่างกายให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การช่วยกันปลูกผักพื้นบ้านให้หลากหลาย ขยายให้กว้าง เป็นการช่วยสร้างสภาพแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์และสมดุลไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ภายนอก พื้นฐานชีวิตของคนไทยควรอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และดำรงอยู่อย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมชาติก็จะเกื้อกูลเราตลอดไป[๕๐]

อาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีบทบาทสำคัญในด้านที่เป็นอาหาร เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ เป็นเครื่องแสดงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคมและวัฒนธรรม และประการสำคัญก็คือ ทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าและความสำคัญของระบบนิเวศสิ่งแวดล้อมที่ให้อาหารและส่งเสริมชีวิต ตลอดจนเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจภายในท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ ด้วย อาหารตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยมีความลึกซึ้งลุ่มลึก เชื่อมโยงกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นแบบองค์รวม โดยมุ่งเน้นความเป็นธรรมชาติ ความเกื้อกูลกันและกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติตลอดไป

สรุปแล้ว คุณภาพชีวิต ที่นำมาศึกษานี้แบ่งออกเป็น คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา คุณภาพชีวิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และคุณภาพชีวิตทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งคุณภาพชีวิตทางการแพทย์ทางเลือกยังแบ่งย่อยออกเป็นการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนไทย คุณภาพชีวิตในแต่ละศาสตร์แต่ละแนวทางได้แบ่งศึกษาเนื้อหาออกเป็น คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิต และคุณภาพชีวิตอันเนื่องจากอาหาร คุณภาพชีวิตในแต่ละศาสตร์แต่ละแนวทาง เนื้อหาหลักใหญ่ๆ มีความคล้ายคลึงใกล้เคียงกัน จะแตกต่างกันบ้างก็ในรายละเอียดซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละสังคมที่มีความแตกต่างกันในขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมความศรัทธาและความเชื่อ สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศถิ่นที่อยู่อาศัย ทรัพยากรธรรมชาติ พืชพันธุ์อาหาร และความอุดมสมบูรณ์ เป็นต้น แต่โดยรวมแล้วก็เพื่อต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาคุณภาพชีวิตรวมทั้งประสิทธิภาพของมนุษย์ให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ (อารมณ์) ปัญญา และสังคม ตลอดจนสภาพแวดล้อมซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ด้วย

๒.๒. โภชนสัปปายะ

โภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะที่นำมาศึกษาในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งโภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ยังแบ่งย่อยลงไปอีกเป็น หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนไทย โภชนสัปปายะ หมายความทั้งอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร

---

[๕๐] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๖๐-๒๖๑,สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **ชุดนิทรรสการการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๗๒-๑๗๓.

๒.๒.๑ โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนา

"อาหาร คือ สิ่งที่บุคคลกลืนกินหรือสิ่งที่นำมาซึ่งรูป"[๕๑] "อาหารได้แก่ปัจจัยเพราะปัจจัยย่อมนำมาซึ่งผลของตน เหตุนั้นจึงชื่อว่าอาหาร"[๕๒] อาหารเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิต ไม่จำกัดเฉพาะเพียงมนุษย์และสัตว์ที่เกิดมาแล้วเท่านั้น สัตว์ที่กำลังแสวงหาที่เกิดหรือหาที่เกิดยังไม่ได้ให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อาหาร ๔ อย่างนี้เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ที่เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร ๔ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด ๒. ผัสสาหาร (อาหารคือผัสสะ) ๓.นโมสัญเจตนาหาร(อาหารคือมโนสัญเจตนา) ๔.วิญญาณาหาร (อาหารคือวิญญาณ)[๕๓]

อาหารมิได้หมายความถึงเพียงอาหารที่บริโภคเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นรูปธรรมเท่านั้น แต่ยังมีความหมายถึงอาหารอย่างอื่นที่เป็นนามธรรมด้วย ในพระพุทธศาสนาแบ่งอาหารออกเป็น ๔ ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร[๕๔]

๑) กวฬิงการาหาร[๕๕] หมายถึง อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่บุคคล กิน ดื่ม ลิ้ม เข้าไปทางปาก ทั้งที่เป็นอย่างละเอียดและเป็นอย่างหยาบเป็นอาหารของรูปธรรม[๕๖] กวฬิงการาหารเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ย่อมทำหน้าที่ของตน ๓ ประการคือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ อีกทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและสร้างความแข็งแรงด้วย กวฬิงการาหารที่สัปปายะต้องมีโอชะที่เหมาะสมต่อร่างกายของแต่ละบุคคล[๕๗] เพราะร่างกายบางคนเหมาะที่จะกินเนื้อสัตว์ หากกินพืชอย่างเดียวก็อาจจะป่วยไข้ได้ง่าย ในขณะเดียวกัน ร่างกายบางคนก็เหมาะกับการกินพืชมากกว่าจึงจะมีสุขภาพแข็งแรง ต้องพิจารณาให้เหมาะเป็นรายๆไป หากมองในด้านของการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิต การกินมังสวิรัติก็ไม่ได้มีผลให้บรรลุธรรมได้เร็วขึ้นแต่อย่างไร และการกินเนื้อสัตว์ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคขวางกั้นการบรรลุธรรมด้วย สำหรับการฉันเนื้อสัตว์ของพระภิกษุมีข้อแม้ในการฉันว่า ต้องเป็นเนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย จึงจะสัปปายะ นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ห้ามโดยกำเนิดอีก ๑๐ อย่าง คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อเสือดาว และเนื้อหมี ซึ่งจัดว่าเป็นอาหารที่ไม่สัปปายะในทางพุทธศาสนาหรือแม้แต่คฤหัสถ์ทั่วๆไป นอกจากเนื้อต้องห้ามดังกล่าวแล้ว ยังมีข้อห้ามฉันเนื้อดิบ

---

[๕๑] อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๖๔๕/๓๘๘.

[๕๒] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๐๔/๓๕๕.

[๕๓] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗.

[๕๔] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๗, ม.มู. (ไทย). ๑๒/๙๐/๘๔, ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๖-๕๘๒, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑-๑๒/๑๗-๒๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๑๔/๖๖๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๙๔/๖๐๙-๖๑๐.

[๕๕] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘.

[๕๖] นิตย์ จารุศร, **สารธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เหรียญบุญการพิมพ์, (๑๙๘๘), ๒๕๔๗), หน้า ๘๗.

[๕๗] ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘-๕๗๐, วินัย อ.ศฺวะกุล, **ขำขันในบุญ**, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์), ๒๕๒๒), หน้า ๘๐.

และเลือดสดอีกด้วย เพราะไม่ถูกสุขอนามัย มีเชื้อโรค พยาธิ และย่อยยาก[๕๘] เป็นอาหารไม่สัปปายะ สำหรับในเรื่องการปฏิบัติต่ออาหารอย่างสัปปายะ พระพุทธศาสนามีหลักโภชเนมัตตัญญุตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารให้ได้ทั้งปริมาณและคุณค่า เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายทำกิจให้ผาสุก ไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับประดาเพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้กายนี้เป็นได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียนอันเป็นความลำบากทางกาย และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์[๕๙] และพึงหลีกเลี่ยงการเกิดความยินดีในการบริโภคกวฬิงการาหาร โดยเปรียบเหมือนสามีภรรยาทั้งสองบริโภคเนื้อบุตร[๖๐] ในโภชนวรรคที่ ๕ สิกขาบทที่ ๗ ที่ว่า ห้ามภิกษุฉันอาหารในเวลาวิกาล (ตั้งแต่เที่ยงไปจนรุ่งอรุณ)[๖๑] การฉันอาหารสองมื้อต่อวันเป็นการบริโภคอาหารที่สัปปายะสำหรับพระภิกษุ นอกจากเป็นการขัดเกลากิเลสในเรื่องอาหารแล้วยังดีต่อสุขภาพร่างกายด้วย แม้หลักโภชนาการปัจจุบันยังมีคำแนะนำให้บริโภคอาหารมื้อเย็นให้น้อยที่สุด ร่างกายจะได้ไม่สะสมอาหารทำให้อ้วน เกิดโรค เพราะกลางคืนร่างกายไม่ต้องการใช้พลังงานมากนัก ในโภชนปฏิสังยุตที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมรับบิณฑบาตและเสขิยวัตรในการฉันอาหาร ได้แก่ ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินเพื่อจะได้สามารถเคี้ยวได้ละเอียดดีต่อระบบการย่อย ไม่อ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก ไม่ฉันเสียงดังซู้ดๆ เพื่อลมจะได้ไม่เข้าไปในท้องมากเกินไป ทำให้แน่น อึดอัดท้องได้หรือแม้แต่ห้ามพูดคุยในขณะที่ที่ปากยังมีคำข้าว เพื่อจะได้ไม่เกิดการสำลักข้าว สิ่งเหล่านี้เป็นการปฏิบัติต่ออาหารอย่างสัปปายะเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย[๖๒] สำหรับการแสวงหาอาหารในพระพุทธศาสนาต้องประกอบด้วย กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต โดยใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา อาหารที่ได้มาจึงจะเป็นอาหารที่สัปปายะ พระผู้มีพระภาคทรงกล่าวว่า บิณฑบาตมี ๒ อย่าง คือ บิณฑบาตที่ควรบริโภค และบิณฑบาตที่ไม่ควรบริโภค บิณฑบาตที่ควรบริโภค คือ บิณฑบาตที่บริโภคแล้วอกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น ส่วนบิณฑบาตที่ไม่ควรบริโภค คือ บิณฑบาตที่บริโภคแล้วอกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป[๖๓] หลักธรรมดังกล่าวเป็นเครื่องวัดความสัปปายะของอาหารได้

๒) ผัสสาหาร[๖๔] อาหาร คือ การสัมผัส หมายถึง การกระทบหรือการบรรจบ หรือการมาประชุมกันของอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ[๖๕] การเข้าไปใกล้เป็นภัยในผัสสาหาร[๖๖] มีหมายความว่า อาการที่ไม่สำรวมอินทรีย์ ลุอำนาจแก่ความปรารถนา ยินดีในรูป เสียง

---

[๕๘] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๑/๘๓-๘๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๒/๔๙, ดร.สนอง วรอุไร, **เมื่อจิตเป็นอิสระ**,พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้งติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๔-๑๘๕.

[๕๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, วิสุทธิ (ไทย) ๑๙/๖๒.

[๖๐] วิสุทธิ (ไทย) ๒๙๔/๖๐๙-๖๑๐.

[๖๑] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๒๐๕.

[๖๒] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๗๖-๗๑๐.

[๖๓] อง.ทสก. (ไทย) ๒๕/๕๔/๑๑๘.

[๖๔] ดูรายละเอียดใน ธุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๐๔/๓๕๕ (เชิงอรรถ), พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **แบบประกอบนักธรรมโท ธรรมปริทรรศน์ เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๒๐๒.

[๖๕] นิตย์ จารุศร, **สารธรรม**, หน้า ๘๗.

[๖๖] วิสุทธิ (ไทย) ๒๙๔/๖๐๙-๖๑๐.

กลิ่น รส และสัมผัสในสิ่งที่ไม่ควรดู ฟัง สูดดม ลิ้มเลีย และสัมผัสในด้านของอาหารแล้ว รูปของอาหารที่น่ารับประทาน กลิ่นของอาหารที่หอมยั่วยวน รสชาติที่แสนอร่อย และความนุ่มนวลของอาหารยามขบเคี้ยว หากไม่ใช้สติปัญญาคิดพิจารณาในการเสพบริโภค ก็จะเกิดทั้งกิเลส คือ รับประทานมากเกินไปเพราะอร่อยถูกใจ เกิดโทสะขึ้นหากรสชาติไม่ถูกใจ และหลงใหลในรสชาติความอร่อยติดอกติดใจ และเกิดตัณหาอยากรับประมานอยู่ร่ำไป เกิดเป็นผัสสะที่ไม่สัปปายะด้วยกิเลสตัณหา เป็นผัสสาหารที่ไม่สัปปายะ บุคคลพึงบริโภคอาหารด้วยสติปัญญาพิจารณารู้รสแต่ไม่ติดใจในรส ความอร่อยและไม่อร่อยเป็นเพียงความรู้สึก ยังไม่จัดเป็นกิเลส ต่อเมื่อความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจจึงจะจัดเป็นกิเลส[๖๗] พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาผัสสาหารเปรียบเสมือนแม่โคไม่มีหนังหุ้ม เพราะผัสสะเป็นอาหารของเวทนา คือปัจจัยนำผลมาซึ่งสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุข ต้องคอยระวังอยู่ตลอดเวลาเกิดขึ้นได้เสมอ และกระทบได้ง่าย

๓) มโนสัญเจตนาหาร[๖๘] อาหาร คือ มโนสัญญาเจตนา ซึ่งเป็นอาหารของกรรม มโนสัญเจตนาแปลว่า ความจงใจ หรือความตั้งใจ คือ ตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการกระทำนั้น ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการพูดนั้น ตั้งใจคิดอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการคิดนั้น เพราะเหตุมีมโนสัญเจตนาคือ ความจงใจ จึงนำให้เกิดผลคือ การทำ การพูด การคิด จัดเป็นอาหารอย่างหนึ่ง[๖๙] ซึ่งทำหน้าที่สร้างภพชาติให้แก่สรรพสัตว์ เรียกว่าเป็นตัวกรรมที่ชักนำมาซึ่งภพ เป็นตัวนำให้ปฏิสนธิในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ[๗๐] ตามสมควรแก่กรรมนั้นๆ มโนสัญเจตนาหารมีการพอกพูน ครุ่นคิดเป็นภัย คือ การผันผวน ครุ่นคิด พิสดารถึงเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี ถ้าคิดดีจะมีคติที่ดี ถ้าคิดชั่วจะมีคติที่ไม่ดี บุคคลจึงพึงควบคุมความปรารถนาในมโนสัญเจตนาหารให้ได้ ด้วยการมองว่ามโนสัญเจตนาหารเป็นเช่นหลุมถ่านเพลิง[๗๑] เกิดขึ้นเป็นทุกข์ ก็จะกำหนดรู้ตัณหา ๓ ประการได้ มโนสัญเจตนาหารนั้นก็จะสัปปายะมีคุณภาพชีวิต มโนสัญเจตนาหารเป็นเจตจำนงที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เป็นสิ่งหล่อเลี้ยงให้มนุษย์รู้สึกเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและการดำรงชีวิต ส่วนที่เกี่ยวกับอาหาร เช่น การตั้งใจรักษาอาหารการกินให้เกื้อกูลเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และการปฏิบัติต่ออาหารเพื่อให้เกิดสุขภาวะจนเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น ซึ่งเป็นความจงใจหรือตั้งใจที่เป็นสิ่งที่ดี สร้างสรรค์เกิดประโยชน์ต่อชีวิต เป็นมโนสัญเจตนาหารที่สัปปายะ

๔) วิญญาณาหาร[๗๒] อาหาร คือ วิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป วิญญาณคือ ความรู้ มี ๒ ส่วน คือ วิถีวิญญาณ และปฏิสนธิวิญญาณ วิญญาณาหารเป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงเกื้อหนุนให้เกิดกายกับจิตหรือรูปกับนาม วิญญาณหรือจิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ หรือได้รับอา

---

[๖๗] พุทธทาสภิกขุ, **ความลับสุดยอด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พลพันธ์การพิมพ์), ๒๕๒๙), หน้า ๒๓-๒๔.

[๖๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔-๘๕.

[๖๙] สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, **ธรรมานุกรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๖๘.

[๗๐] บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริวเฉทที่ ๕ (ตอน ๒) วิถีมุตตสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๒, ๒๐, ๒๖.

[๗๑] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๑.

[๗๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔-๘๕.

มรณ์อยู่เสมอจากสิ่งต่างๆภายนอก เปรียบดังหอก ๓๐๐ เล่มประหารนักโทษ สิ่งต่างๆในโลกภายนอกเหมือนหอกหลายร้อยเล่ม ที่กำลังพุ่งเข้ามาแทงหรือชนชีวิตของเรา ซึ่งหอกเหล่านี้อาจมาในรูปของอาหารที่ถูกปรุงแต่งให้มีรสชาติดีเยี่ยม สีสนชวนให้อยากลิ้มลอง วิ่งเข้าชนเราจนกลายเป็นผู้บริโภคนิยม ไม่ได้มองคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร แต่ถูกมอมเมาด้วยคุณค่าพอกเสริม วิญญาณรับรู้ในสิ่งที่ไม่สัปปายะ ไม่ให้เกิดความหลงมัวเมา รู้เท่าทันวิญญาณหาร กลั่นกรองแต่วิญญาณหารที่สัปปายะ รับรู้แต่สิ่งที่เป็นกุศลธรรมเข้ามาในชีวิตเพื่อเป็นอาหารสัปปายะมาช่วยทวีปัญญา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า โภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยอาหาร หลักโภชนาการ และการปฏิบัติต่ออาหาร ซึ่งได้ศึกษาถึงอาหาร ๔ ในพระพุทธศาสนา ข้อวินัยบัญญัติเกี่ยวกับอาหารโภชนะวรรคที่ ๔ โภชนปฏิสังยุตที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมรับบิณฑบาตรและเสขิยวัตรในการฉันอาหาร การแสวงหาอาหารในพระพุทธศาสนา หลักโภชเน มัตตัญญุตาและทั้งหมดที่กล่าวข้างต้นเป็นหลักการ ความรู้ ข้อวินัยบัญญัติ เพื่อความเหมาะสม เกื้อกูล ต่อบุคคลผู้ดำเนินชีวิตแบบบรรพชิต ในขณะเดียวกันก็เอื้ออำนวยและเป็นแบบอย่างสำหรับคฤหัสถ์ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้เพื่อสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสามารถพิจารณาที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อตนเอง เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีมีความผาสุกตลอดไป

๒.๒.๒ โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

อาหาร (foods) หมายถึง สิ่งที่รับเข้าสู่ร่างกายด้วยการกิน การดื่ม หรือการฉีด เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย นั่นคือ อาหารเมื่อเราบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้วถูกใช้ประโยชน์ให้แก่ร่างกาย ได้แก่ ธัญพืช มัน เผือก แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ในอาหารดังกล่าวมีองค์ประกอบภายในเป็นสารเคมีอินทรีย์ซึ่งมีประโยชน์สำหรับร่างกาย สารเคมีที่มีอยู่ในอาหาร เรียกว่า สารอาหาร แบ่งออกเป็น ๖ พวก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ[๗๓]

๒.๒.๒.๑ อาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม และงา อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เช่น วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง ไนอาซิน เหล็ก สังกะสี ประโยชน์ที่สำคัญ คือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานเชื้อโรค ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดเจ็บ อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วยให้อยู่ในสภาพปกติ และให้พลังงานแก่ร่างกาย การกินอาหารหมู่นี้ ควรเน้นกินปลาโดยเฉพาะปลาทะเลเพราะให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็น ซึ่งช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ส่วนเนื้อหมูหรือเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงควรหลีกเลี่ยงเพราะจะให้กรดไขมันอิ่มตัวสูง โปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง จะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวในอาหารที่บริโภคได้[๗๔]

---

[๗๓] อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

[๗๔] สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

อาหารหมู่ที่ ๒ ได้แก่ ข้าว น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน แป้ง และผลิตภัณฑ์ต่างๆ สารอาหารที่มีมาก คือ คาร์โบไฮเดรต อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารนี้ร้อยละ ๕๕ ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน การบริโภคอาหารในหมู่นี้ควรเลือกบริโภคที่ยังคงสภาพตามธรรมชาติ เช่น หัวมัน หัวเผือก ข้าวโพด เมล็ดธัญ ที่ยังไม่ผ่านการขัดสี เพราะอาหารที่ผ่านการขัดสีจนขาว เช่น ข้าวขาว แป้งขาว ก๋วยเตี๋ยวเส้นขาว ขนมปังขาว เป็นต้น จะทำให้ใยอาหารและน้ำมันตามธรรมชาติถูกขจัดออกไปในขั้นตอนการขัดสี พร้อมกันนี้วิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ก็จะถูกขจัดออกไปด้วยเช่นกัน[๗๕]

อาหารหมู่ที่ ๓ ได้แก่ ผักต่างๆ อาจจะมาจากใบ ลำต้น ผล ราก ใช้กินได้ทั้งแบบสุกและแบบดิบ โดยกินร่วมกับอาหารจานหลัก อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งให้วิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมีที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและผิวพรรณ ป้องกันโรคหัวใจ โรคต้อกระจก ช่วยเสริมทำให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ ตลอดจนช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่นได้เต็มที่ นอกจากนี้ในผักยังมีใยอาหารอันเป็นประโยชน์มาก เพราะใยอาหารถูกขับถ่ายออกมากับอุจจาระ ทำให้ระบบขับถ่ายของลำไส้เป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ใยอาหารยังทำหน้าที่ดูดซับสารที่อาจเป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งอาจจะปนเปื้อนมากับอาหารหรือสารพิษที่เกิดขึ้นจากแบคทีเรียในลำไส้อีกด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเสี่ยงพิษน้อยลงและการที่มีใยอาหารในลำไส้ก็จะช่วยให้ลำไส้ได้ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอในการขับถ่ายของเสียเป็นประจำทุกวัน ซึ่งมีผลทำให้ลำไส้แข็งแรง[๗๖]

อาหารหมู่ที่ ๔ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้มีคุณค่าทางอาหารคล้ายกับอาหารหมู่ที่ ๓ คือ เป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารพวกวิตามินเป็นสำคัญโดยเฉพาะวิตามินซี รวมทั้งยังได้รับเกลือแร่เช่นเดียวกับผักจึงถือเป็นอาหารป้องกันโรค (protective foods) ด้วย นอกจากนี้ยังให้กากอาหารช่วยในการระบายท้อง อาหารหมู่นี้จะช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สดชื่น บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน เช่นเดียวกับผัก นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งของสารต้านออกซิเดชั่น เช่น สารไบโอฟลาโวนอยด์และวิตามินซี ซึ่งป้องกันโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น[๗๗]

อาหารหมู่ที่ ๕ ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากสัตว์และจากพืช จากสัตว์ได้แก่ น้ำมันหมู เนย และไขมันที่แทรกอยู่ในอาหารหรือเนื้อสัตว์ติดมัน ครีมในนม เป็นต้น จากพืช ได้แก่ กะทิ น้ำมันจากถั่ว มะพร้าว งา ข้าวโพด เป็นต้น อาหารหมู่นี้มีสารอาหารไขมันสูง เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานต่อการเจริญเติบโตของเด็กและให้พลังงานต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ และขณะเดียวกันไขมันก็ทำหน้าที่ปกป้องอวัยวะต่างๆ ไปด้วยในตัว โดยพลังงานที่ได้จากไขมันและน้ำมันในปริมาณที่พอเหมาะ ก็จะเกิดการสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณใต้ผิวหนังและรอบๆ อวัยวะต่างๆ นอกจากนี้ไขมันยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และมีประโยชน์ในทางช่วยให้วิตามินที่ละลายใน

---

[๗๕] คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๖.

[๗๖] สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**, หน้า ๗.

[๗๗] อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, **พื้นฐานโภชนาการ**, หน้า ๑๑.

ไขมันถูกดูดซึมเข้าไปใช้ในร่างกายได้ การขาดไขมันอาจทำให้ขาดวิตามินจำพวกนี้ด้วย ในกรณีถ้าร่างกายเกิดขาดอาหารขึ้น ไขมันก็จะเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายจะนำมาใช้ในระยะยาว เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง กินอาหารไม่ได้ ร่างกายก็จะดึงไขมันที่สะสมไว้มาเป็นพลังงาน หากสะสมไขมันมากเกินไปก็ทำให้เกิดโรคอ้วน[๗๘]

เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและเพื่อสุขภาพ จึงควรกินอาหารต่างๆ ให้ครบ ๕ หมู่ทุกวัน โดยให้ได้สัดส่วนเหมาะสมและให้ได้สารอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยไม่ต้องไปพึ่งวิตามินอาหารเสริมให้เสียทรัพย์สินเงินทอง อาหารหมู่ต่างๆ เหล่านี้จะกินทดแทนกันไม่ได้ นอกเสียจากจะกินในหมู่เดียวกันทดแทนเท่านั้น การกินอาหารแต่เพียงบางหมู่เป็นเวลานานๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่นๆ ไป ทำให้ป่วยง่าย ขี้โรค ขาดคุณภาพชีวิตไป อาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา จึงกล่าวกันว่า กินอย่างไรได้อย่างนั้น (you are what you eat.)

กล่าวโดยสรุป โภชนสัปปายะ ตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ประกอบด้วยอาหารหลัก ๕ หมู่ของคนไทย ได้แก่ หมู่ที่หนึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ หมู่ที่สอง ประกอบด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรท หมู่ที่สาม ประกอบด้วย ผักสีเขียว ผักสีเหลือง เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ และใยอาหาร หมู่ที่สี่ ประกอบด้วย ผลไม้ต่างๆ เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ ให้พลังงานได้บ้าง เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรทอยู่ด้วย และหมู่ที่ห้า น้ำมันและไขมัน จากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูง ส่วนในเรื่องเกี่ยวกับสารอาหาร ๖ ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ สารอาหารที่สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ คือ โปรตีน เกลือแร่ และน้ำ สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน และไขมัน และสารอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย คือ วิตามิน เกลือแร่ คาร์โบไฮ เดรท และน้ำ ทั้งหมดนี้มีทั้งเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร

๒.๒.๓ โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก

โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกที่จะทำศึกษานี้ ประกอบด้วย โภชนสัปปยะตามหลักศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ โภชนสัปปายะตามหลักศาสตร์แพทย์แบบจีน และโภชนสัปปายะตามหลักศาสตร์แพทย์แผนไทย

๒.๒.๓.๑ โภชนาสัปปายะตามหลักศาสตร์แมคโครไบโอติกส์

ทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์ เริ่มจากการตระหนักว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีระเบียบตามธรรมชาติอยู่ การกินและการดำเนินชีวิตภายใต้ระเบียบของธรรมชาติ สามารถนำไปสู่ความสุข มีสุขภาพและเกิดความซาบซึ้งกับสิ่งเรียบง่ายในชีวิต คือ การใช้ศิลปะของความสมดุลกับทุกแง่มุมของชีวิต แมคโครไบโอติกส์เป็นหลักโภชนาการที่เน้นการประสานสอดคล้องของชีวิตโดยมีหลักว่า สุขภาพจะดีขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อมีภาวะสมดุลในร่างกายและระว่างร่างกายกับจิตใจในทัศนะของแมคโครไบโอติกส์ อาหารที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ คือ อาหารธรรมชาติ เพราะเป็นแหล่งรวมของมูลฐานของ

---

[๗๘] คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, หน้า ๒๑๗.

ชีวิต ซึ่งประกอบด้วย อากาศ แสงแดด ดิน และน้ำ ถูกนำมา ผสมผสานรวมกันอยู่ในอาหารนั้น และสามารถช่วยเสริมสร้างดุลยภาพให้กับร่างกายได้ดีที่สุด

อาหารมาตรฐานของแมคโครไบโอติกส์ มีดังนี้

๑) ในปริมาณอาหารแต่ละมื้อ ควรประกอบด้วยธัญพืชชนิดครบรูป อย่างน้อย ๕๐% ทำให้สุกด้วยวิธีการปรุงในแบบต่างๆ ธัญพืชครบรูป (ไม่ผ่านการขัดสี) ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลีชนิดโฮลวีท (อาจอยู่ในรูปของขนมปัง สปาเก็ตตี้ บะหมี่) ข้าวบาร์เล่ย์ ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด บั๊ควีท ลูกเดือย ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขีดสี จะคงความสมดุลของหยิน-หยางในธัญพืชไว้ ข้าวเป็นอาหารที่ดีที่สุดของมนุษย์ และควรเป็นข้าวที่ได้จากวิธีการทางธรรมชาติด้วย

๒) อาหารในแต่ละวัน ควรประกอบด้วยซุปหรือแกงจืดประมาณ ๕% น้ำแกงที่ใช้เตรียมซุปทำมาจากมิโสะ (เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น) ซึ่งเป็นทั้งเครื่องปรุงรสและใช้กินเป็นอาหารทั้งๆ อย่างนั้น หรือทามาริ (เป็นซีอิ๊วซึ่งผลิตขึ้นจากถั่วเหลือง) รสชาติไม่ควรจะเค็มเกินไปนัก และอาจใส่ผักต่างๆ หรือสาหร่ายทะเล เช่น คอมบุ วากาเหมะ สาหร่ายทุกประเทศใช้ได้ ถั่วและธัญพืชต่างๆ และควรเปลี่ยนส่วนประกอบและเครื่องปรุงบ่อยๆ ซุปใส่ปลาตัวเล็กๆ หรืออาหารทะเลอื่น ก็อาจสามารถทำกินได้บ้าง

๓) อาหารในแต่ละมื้อควรมีผักชนิดต่างๆ ประมาณ ๒๐-๓๐% ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล หรือปลูกตามฤดูกาล หรือหาเก็บได้ตามธรรมชาติ ไม่ได้ให้สารเคมีช่วยในการเพาะปลูก สองในสามควรปรุงให้สุกด้วยวิธีการต่างๆ กัน ทั้งผัด ต้ม นึ่ง และปิ้ง ส่วนอีกหนึ่งในสามจะกินดิบๆ หรือลวกเล็กน้อย สุกๆ ดิบๆ เป็นสลัดก็ได้ ในภูมิอากาศเขตอบอุ่นควรหลีกเลี่ยงพืชผักเมืองร้อน ควรปรุงผักรวมมีผักราก ผักหัว และผักใบเขียว เพื่อให้เกิดความสมดุล[๗๙]

๔) ประมาณ ๑๐-๑๕% ของอาหารที่กินทุกวันควรประกอบไปด้วยถั่วและสาหร่ายทะเลสุก ได้แก่ ถั่วแดงเล็กที่เรียกว่าถั่วอาซูกิ ถั่วลูกไก่หรือถั่วซิคพี ถั่วดำ ถั่วขาว และถั่วเลนทิล ถั่วอย่างอื่นให้กินเป็นครั้งคราวเท่านั้น สาหร่ายทะเลอุดมด้วยเกลือแร่และวิตามิน เช่น คอมบุ วากาเมะ ฮิจิกิ นอริ สามารถนำมาทำให้สุกด้วยวิธีการต่างๆ ควรปรุงรสด้วยซีอิ๊วทามาริหรือเกลือทะเลในปริมาณพอสมควร

๕) เครื่องดื่มควรประกอบด้วย น้ำชาจากก้านใบชาอบ (ชาบันชา) ชาบู (ชาสมุนไพร) ชาดอกแคนดิเลี่ยน ชาหรือกาแฟที่ทำจากธัญพืช ชาดั้งเดิมที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากการปรุงแต่งด้วยสี กลิ่น รส และไม่มีผลในการกระตุ้นประสาท สำหรับการดื่มน้ำนั้นให้ดื่มเมื่อกระหาย ในทางแมคโครไบโอติกส์เชื่อว่าการกดื่มน้ำมากทำให้เกิดความกลัวในการดำรงชีวิต ในทางกายภาพนั้นทำให้ไตอ่อนแอ เพราะไตประกอบด้วยเนื้อเยื่อมีลักษณะยืดหยุ่นและเป็นรูพรุนเพื่อที่สามารถเกิดการกรอง การแพร่ และการดูดซึมเกิดขึ้นได้ การดื่มน้ำจำนวนมากจะทำให้เนื้อเยื่อของไตชุ่มไปด้วยน้ำและบวม ทำให้ช่องทางต่างๆ ในไตแคบลงและลดประสิทธิภาพในการทำงานลง[๘๐]

---

[๗๙] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๔๔, ๕๐.

[๘๐] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๔๔, ๕๐, อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๕, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๕๖-๕๗, ไพโรจน์ ลิ้มสกุล, **น้ำจิ้มและซอสญี่ปุ่น**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕.

อาหารตามมาตรฐานแบบแมคโครไบโอติกส์ที่กล่าวข้างต้น อาจจะเสริมด้วยอาหารดังต่อไปนี้ได้เป็นครั้งคราว

๑) เนื้อปลาสีขาว ปริมาณเล็กน้อย สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง ควรปรุงให้แตกต่างกันไปในแต่ละสัปดาห์และปริมาณของปลาไม่ควรเกินกว่า ๑๕% ของอาหารทั้งหมดในมื้อนั้นเสมอ ปลาเนื้อขาวมีไขมันน้อยกว่าปลาเนื้อแดงหรือปลาที่มีหนังสีฟ้า ปลาจากทะเลลึกได้รับมลพิษเข้าไปในตัวน้อยกว่าปลาน้ำจืดและอาหารจากสัตว์ต่างๆ

๒) ของหวานทำจากผลไม้ปรุงสุก กินได้สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ต้องเป็นผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่นและตามฤดูกาล หากอยู่ในเขตอบอุ่นควรเลี่ยงผลไม้เมืองร้อนหรือกึ่งเมืองร้อน ไม่แนะนำให้กินน้ำผลไม้มากนัก เพราะมีน้ำตาลอยู่มากแม้ว่าจะเป็นฟรุตโตสก็ตาม แต่อาจดื่มได้เป็นครั้งคราวเวลาอาการร้อนจัด

๓) เมล็ดพืชอบหรือถั่วนัทอบ ปรุงด้วยเกลือหรือซีอิ๊วทามาริ เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง หรือนัทคั่วไม่เค็มจัด และถั่วคั่วต่างๆ[๘๑]

กล่าวโดยสรุป แมคโครไบโอติกส์ เป็นแนวความคิดพื้นฐานที่มีลักษณะแบบธรรมชาตินิยม โดยมองว่า จักรวาลนั้นใหญ่ที่สุด โดยจักรวาลมีส่วนประกอบสองส่วนใหญ่ๆ เรียกว่าหยินและ หยาง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดำเนินไปภายใต้ความสมดุลระหว่างหยินและหยางเพื่อรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล มนุษย์หากได้รวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิต แมคโครไบโอติกส์นำแนวความคิดมาประยุกต์เป็นแนวความคิดที่จะสร้างความสมดุลระหว่างหยินและหยางให้เกิดขึ้นในตัวมนุษย์ โดยผ่านทางอาหารที่สัปปายะตามหลักแมคโครไบโอติกส์ โดยมีจิตวิญญาณเป็นสื่อ แมคโครไบโอติกส์ตั้งต้นที่การสอนให้ทราบความหมายและความเป็นไปต่างๆ ของธรรมชาติ และนำเสนอวิธีการปฏิบัติผ่านทางอาหารและจิตวิญญาณให้สอดคล้องกับธรรมชาติอย่างเป็นระเบียบตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไปของธรรมชาติ โดยอาหารเป็นรากฐานของสุขภาพและความสุข การรับประทานอาหารตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์เป็นการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับสุขภาพของหยินและ หยางในธรรมชาติที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลาและสถานที่ โดยคงต้องการให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเต็มที่เหมือนกับโภชนาการสมัยใหม่ จะแตกต่างกันก็ตรงในแหล่งที่มาของอาหาร การได้รับสารอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมตามสภาวะของร่างกายของแต่ละบุคคล ช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานและเพิ่มพูนความสามารถในการรักษาตัวเองขึ้นมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธัญพืชเป็นอาหารหลักที่เหมาะสมของมนุษย์และอาหารที่คงรูปเดิมไว้ถ้วน ปราศจากการปรุงแต่ง กลิ่น สี รส เป็นธรรมชาติไม่ใช้สารเคมีปลูกและปลูกในท้องถิ่น รับประทานตามฤดูกาล จึงจะเกิดสัปปายะต่อร่างกายให้เกิดความสมดุลของหยินและหยางมากที่สุด

๒.๒.๓.๒ โภชนาสัปปายะตามหลักศาสตร์แพทย์แผนจีน

เทคนิคการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

---

[๘๑] อเวลีน คูชิและอเล็ก แจ็ค เขียน, **คู่มือปรุงอาหารแมคโครไบโอติก**, แปลโดยรณี เลิศเลื่อมใส, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖), หน้า ๓๒, อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๒๕-๒๖, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข , **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๙๐.

๑) การกินข้าวต้ม โจ๊ก ทำให้อายุยืน ข้าวต้มและโจ๊กเหมาะเป็นอาหารมื้อเช้า หรือสำหรับคนที่มีระบบย่อยและการดูดซึมไม่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือเด็ก หรือผู้ที่กำลังฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่คนที่มีร่างกายปกติก็ให้ผลดี คนจีนนิยมกินข้าวต้มหรือโจ๊กในตอนเช้า ข้าวต้มหรือโจ๊กที่มีเนื้อสัตว์ เครื่องในจำพวกตับ กระเพาะ ไต เนื้อแพะ หรือสมุนไพรบำรุงกำลัง เช่น หวงฉี เหล่านี้นอกจากมีคุณค่าทางอาหารที่สมบูรณ์แล้ว ยังย่อยง่ายและดูดซึมง่าย ตื่นนอนตอนเช้า ระบบย่อยอาหารเพิ่มเริ่มทำงานหลังจากพักมาตลอดคืน ให้ดื่มน้ำทันที ๑-๒ แก้ว เป็นการกระตุ้นระบบย่อยอาหาร พลังลมปราณไหลผ่านเส้นลมปราณบริเวณกระเพาะอาหารและม้ามสูงสุดในช่วงเวลา ๐๗.๐๐ ถึง ๑๑.๐๐ นาฬิกา ตามลำดับ ช่วงเวลาดังกล่าวควรกินอาหารที่ย่อยง่าย

๒) กฎเกณฑ์การกินอาหาร[๘๒]

ก. กินเมื่อยังไม่รู้สึกหิวและหยุดเมื่อเริ่มอิ่ม เป็นการแนะนำให้กินอาหารตามเวลาและปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรปล่อยให้หิวจัดเกินไป เพราะจะทำลายพลังของกระเพาะอาหารและกระเพาะอาหาร ไม่ควรกินอิ่มเกินไป เพราะจะทำลายสมรรถภาพการย่อยและการดูดซึม ทำให้อาหารตกค้างเกิดบูดเน่าเสีย ควรหยุดการกินอาหารเมื่ออิ่ม ๗๐-๘๐%

ข. มื้อเช้าต้องดี มื้อเที่ยงต้องอิ่ม มื้อเย็นต้องน้อย การแบ่งมื้ออาหารตามความสำคัญเป็นภูมิปัญญาถ่ายทอดกันมาสอดคล้องกับหลักสรีรวิทยา คือ ปริมาณอาหารมื้อเช้า ๓๐-๔๐% มื้อเที่ยง ๔๐-๕๐% และมื้อเย็น ๒๐-๓๐%

๓) ควรกินอาหารมื้อหลักตามเวลา ไม่ควรกินอาหารว่างหรือกินจุบจิบ ไม่มีกฎเกณฑ์กินตามอารมณ์ ไม่เป็นมื้อ เพราะในระยะยาวจะทำให้กระเพาะอาหารแปรปรวน ไม่เป็นระบบ การดูดซึม และการย่อยอาหารไร้กฎเกณฑ์เสียระบบไป การกินอาหารตามมื้อตามเวลาที่แน่นอน ทำให้ร่างกายสามารถกำหนดกฎเกณฑ์ตอบสนองในการย่อย การหลั่งกรดน้ำย่อย และการย่อยการดูดซึมอาหารมีประสิทธิภาพสูง

๔) อาหารควรจะจืดและเป็นธรรมชาติ ควรกินอาหารที่เป็นธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่ง และรสไม่จัดเกินไป เพราะอาหารรสจัดเกินไปเป็นบ่อเกิดของโรค เช่น เค็มกระตุ้นความแก่ ทำให้ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง รวมทั้งอันตรายต่อคนเป็นโรคไต ควรรับเกลือแต่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

๕) ก่อนกินอาหารต้องล้างมือ หลังกินอาหารต้องล้างปาก เพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินอาหาร และรักษาอนามัยทางช่องปาก

๖) ห้ามกินอาหารที่มีรสชาติซ้ำซากเป็นเวลานาน การกินอาหารรสชาติซ้ำซากหรืออาหารซ้ำซาก นอกจากจะขาดความสมดุลของธาตุแล้ว ยังทำให้ระบบการดูดซึม การย่อยอาหารบกพร่องได้ง่าย ก่อให้เกิดโรค ร่างกายต้องการสารอาหารหลายประเภทเพื่อเกิดความสมดุล อย่ากินเพราะความชอบ ความเคยชิน หรือถูกปากแต่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลานาน ลักษณะอาหารที่กินซ้ำซาก คือ คุณสมบัติทั้ง ๒ และรสทั้ง ๕ คุณสมบัติทั้ง ๒ คือ กินอาหารที่มีลักษณะเย็น (หยิน)

---

[๘๒] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๕), หน้า ๓๙-๔๐.

ลักษณะร้อน (หยาง) รสทั้ง ๕ คือ รสเปรี้ยว (ธาตุไม้-ตับ) รสหวาน (ธาตุดิน-ม้าม) รสเผ็ด (ธาตุทอง-ปอด) รสเค็ม (ธาตุน้ำ-ไต) รสขม (ธาตุไฟ-หัวใจ)

การเลือกกินอาหารที่มีลักษณะเย็น (หยิน) หรือร้อน (หยาง) สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับบุคคล สถานที่ และสภาพฤดูกาลได้ เป็นต้นว่า ในฤดูร้อน อากาศค่อนข้างอุ่นถึงร้อน การเลือกกินอาหารค่อนทางเย็น ขม เค็ม เปรี้ยว จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบายกว่ากินอาหารที่มีลักษณะร้อน เผ็ด หวาน ในฤดูหนาว อากาศหนาวเย็น การเลือกกินอาหารที่มีลักษณะอุ่น ร้อน เผ็ด หวาน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น สบายกว่ากินอาหารที่มีลักษณะเย็น ขม เค็ม เปรี้ยว

หลักการเลือกรสชาติอาหาร และข้อควรระวัง[๘๓]

รสเปรี้ยว วิ่งเส้นตับ (ธาตุไม้) มีสรรพคุณ พยุงเหนี่ยวรั้ง ทำให้หยุด ระงับการหลั่งเหงื่อและการปล่อยสารคัดหลั่งต่างๆ การหยุดเลือด คนที่มีภาวะของตับ เลือดพร่อง ให้กินของเปรี้ยวได้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าเป็นโรคตับภาวะพร่องมากแล้ว ห้ามกินของเปรี้ยวเด็ดขาด รสเปรี้ยวมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุดิน (กระเพาะ ม้าม) ธาตุไม้สีประจำคือ สีเขียว

รสเผ็ด วิ่งเส้นปอด (ธาตุทอง) มีสรรพคุณ กระจาย แผ่ซ่าน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด คนที่มีภาวะปอดอ่อนแอควรกินอาหารรสเผ็ดให้มากหน่อย แต่ถ้าเป็นโรคปอดภาวะพร่องมากแล้ว ห้ามกินของเผ็ดเด็ดขาด รสเผ็ดมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุไม้ (ตับ) ธาตุทองมีสีขาวเป็นสีประจำ

รสหวาน วิ่งเส้นม้าม (ธาตุดิน) มีสรรพคุณ บำรุงเสริมสร้างร่างกาย ลดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด คนที่ระบบย่อยอ่อนแอ พลังม้ามบกพร่อง ให้กินอาหารรสหวานมากหน่อย แต่ถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับการย่อยอาหารอ่อนแอมากๆ โรคเกี่ยวกับเอ็น ไม่ควรกินหวานจัด รสหวานมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุน้ำ (ไต) ธาตุดินสีประจำคือสีเหลือง

รสเค็ม วิ่งเส้นไต (ธาตุน้ำ) มีสรรพคุณช่วยการสลาย ทำให้นิ่ม (สลายก้อนแข็ง) ช่วยระบาย แก้ท้องผูก คนที่มีไตพร่อง (คอแห้ง ร้อนใน เหงื่อออกตามมือเท้า ท้องผูก ปวดเมื่อยเอว สมรรถภาพทางเพศลดลง) ให้กินอาหารรสเค็มมากหน่อย แต่ถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับไตอ่อนแอมากแล้ว หรือโรคเลือด ห้ามกินของเค็ม รสเค็มมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุไฟ (หัวใจ รวมถึงระบบประสาท) ธาตุน้ำสีประจำคือสีดำ

รสขม วิ่งเส้นหัวใจ (ธาตุไฟ) มีสรรพคุณ ขจัดร้อน สลายไฟ (ความร้อนในตัว) คนที่มีหัวใจแกร่ง (นอนไม่หลับ ฝันบ่อย ความรู้สึกร้อนในตัว มีแผลร้อนในปาก ลิ้นแดง ฝ้าบนลิ้นเหลือง) ควรกินอาหารรสขมมากให้มากขึ้น แต่หากเป็นโรคหัวใจพร่องมากหรือหยินหัวใจพร่อง หรือโรคปอดกระดูก คอแห้ง ลิ้นแดง ไม่ควรกินอาหารรสขม รสขมมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุทอง (ปอด) สีประจำธาตุไฟ คือ สีแดง[๘๔]

---

[๘๓] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๓-๒๘๖.

[๘๔] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๕), หน้า ๓๙-๔๐, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๓-๒๘๖, หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๒๔-๒๕.

การกินอาหารที่มีรสชาติเดียวกันซ้ำซากในทุกสถานการณ์ย่อมก่อให้เกิดความสมดุลของธาตุในร่างกายเสียไป การกินอาหารให้หลากหลายสามารถช่วยป้องกันการได้อาหารไม่ครบถ้วนได้ในคัมภีร์จีนกล่าวไว้ว่า ธัญพืชสำหรับบำรุง ผลไม้สำหรับช่วย เนื้อสัตว์สำหรับเสริม ผักสำหรับเติมเต็มคุณสมบัติ (ฤทธิ์) ร่วมกับรสชาติของอาหารที่เหมาะสม จะสามารถช่วยบำรุงจิตและพลัง

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารและยาตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

๑) อาหารและยาที่มีแหล่งที่มาเดียวกัน ยามปกติหรือไม่รุนแรง ควรใช้อาหารแทนยา อาหารมีไว้ปรับสมดุลและบำรุงกาย ยาสมุนไพรใช้ทำลายและรักษาโรคและอย่าใช้นานเกินจำเป็น

๒) วินิจฉัยแยกแยะฤทธิ์ของอาหารและยาว่า ฤทธิ์ร้อน (หยาง) หรือฤทธิ์เย็น (หยิน)

๓) คอยสังเกตว่า รสของอาหารและยามีผลต่ออวัยวะภายในและกลไกการขึ้นลงของพลัง ตลอดทั้งการเข้าสู่เส้นลมปราณต่างๆ แตกต่างกัน

๔) การเลือกอาหารสำหรับกินของแต่ละคนจะแตกต่างกันไม่มีสูตรตายตัว ขึ้นอยู่กับสภาวะของร่างกายแต่ละคนที่เป็นจริง สภาพแวดล้อมได้แก่ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และเวลาที่เหมาะสม

๕) แนวคิดหลักใหญ่ๆ ของอาหารและยาในการปรับสมดุล คือ การขับทำลายปัจจัยก่อโรค (เสียชี่) และการเสริมสร้างบำรุงพลังพื้นฐานของร่างกาย (เจิ้งชี่) และปรับกลไกการไหลเวียนของเลือด

๖) การเสริมสร้างภาวะสมดุลต้องมีลักษณะเป็นองค์รวม พิจารณาเห็นถึงความสัมพันธ์เกี่ยวโยงของภาวะเสียความสมดุลทุกๆ ด้านที่เกี่ยวข้อง เช่น ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม วิถีทางการดำเนินชีวิต อารมณ์ การพักผ่อน การหลับนอน เพศสัมพันธ์ อาหาร สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ ฤดูกาล เป็นต้น[๘๕]

อาหาร ๑๐ อย่างที่ไม่ควรกินมากเกิน

๑) ไข่เยี่ยวม้า เนื่องจากมีสารตะกั่วในไข่เยี่ยวม้า หากกินบ่อยๆ หรือในปริมาณมากๆ อาจมีพิษจากสารตะกั่วได้ นอกจากนี้ยังเกิดการขาดแคลเซียมทำให้กระดูกผุเพราะเกิดภาวะดูดซึมแคลเซียมลดลง

๒) ปาท่องโก๋ ในการทำปาท่องโก๋ต้องใช้สารส้มเป็นส่วนประกอบ ซึ่งสารส้มมีสารตะกั่วด้วยหากมีการบริโภคบ่อยๆ ทุกวัน ไตต้องทำงานหนักในการขับสารตะกั่ว อันมีพิษต่อสมองและเซลล์ประสาทก่อให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น รวมทั้งโรคความจำเสื่อมด้วย และยังทำให้เกิดอาการ เจ็บคอ คอแห้ง โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการร้อนในง่าย

๓) เนื้อย่างประเภทต่างๆ เนื้อรมควัน เนื้อย่างไฟ ก่อให้เกิดสารเบนโซไพริน ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดมะเร็งได้

๔) ผักดอง การกินผักดอง ของหมักดองเกลือนานๆ ร่างกายจะเกิดการสะสมเกลือโซเดียม เกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจได้ เนื่องจากหัวใจทำงานหนัก และของหมักดองมีสารแอมโมเนียไนไตร ซึ่งก่อให้เกิดมะเร็งได้

---

[๘๕] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, หน้า ๔๑.

๕) ตับหมู ตับหมูมีคอเลสเตอรอลสูงมาก คือ หนึ่งกิโลกรัมมีคอเลสเตอรอลมากกว่าสี่ร้อยมิลลิกรัม หากกินปริมาณมากและนานๆ ย่อมมีความเสี่ยงต่อหลอดเลือดแข็งตัว เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดทางสมอง รวมทั้งโรคมะเร็งด้วย

๖) ผักโขม ผักปวยเล้ง มีกรดออกซาเลตมาก แม้มีสารอาหารมากก็ตาม กรดออกซาเลตทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียมและสังกะสี เพราะเกิดการขับแคลเซียมและสังกะสีออกจากร่างกายมาก

๗) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มีสารกันบูดและสารปรุงแต่งรสที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย หากมีการบริโภคบ่อยๆ จะเกิดภาวะขาดสารอาหารและเกิดสะสมสารพิษในร่างกาย

๘) เมล็ดทานตะวัน มีส่วนประกอบของไขมันไม่อิ่มตัว หากบริโภคปริมาณมาก จะทำให้ระบบแทบอลิซึมของไขมันผิดปกติ ก่อให้เกิดการสะสมไขมันที่ตับได้ เป็นอันตรายต่อตับ

๙) เต้าหู้ หมัก เต้าหู้ยี้ ในการหมักเต้าหู้ มีการเกิดปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย และยังมีสารย่อยสลายโปรตีน ไฮโดรเจนซัลไฟล์ เป็นอันตรายต่อร่างกาย

๑๐) ผงชูรส มีกรดกลูตามิก ซึ่งหากมีในเลือดสูง จะมีผลต่อการทำงานของประจุแคลเซียมและแมกนีเซียม เกิดอาการใจสั่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์ด้วย ดังนั้น จึงไม่ควรบริโภคเกิน ๖ กรัมต่อวัน[๙๖]

กล่าวโดยสรุป แนวความคิดเกี่ยวกับการกินอาหารสัปปายะตามศาสตร์แพทย์แผนจีน ตั้งอยู่บนหลักการแบบองค์รวม มีความสอดคล้องเหมาะสมตามเงื่อนไขของร่างกายปัจเจกบุคคลเป็นหลัก สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลง และมีความยืดหยุ่นไปตามสภาพร่างกายเป็นสำคัญ การเลือกกินอาหารจึงไม่มีสูตรตายตัวเหมือนกันทุกคน แต่ขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นจริงของร่างกาย สภาพแวดล้อมคือ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และเวลาที่เหมาะสม จึงไม่มีสูตรอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดสำหรับทุกๆ คน อาหารและยามีแหล่งที่มาเดียวกัน อาหารและยาจะแยกกันไม่ออก ยามปกติหรือไม่รุนแรง ก็ควรใช้อาหารแทนยา และยาใช้เพื่อรักษาโรค แต่ไม่ควรใช้นานเกินไป อาหารจะส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระหว่างที่สุขภาพดี มีภาวะปกติและในขณะที่เจ็บป่วย ในภาวะปกติ อาหารที่สัปปายะช่วยสร้างสมดุลป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ แต่ในยามเจ็บป่วย อาหารที่สัปปายะก็เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เสียไป ให้กลับคืนสู่ภาวะปกติมีความสมดุล อาหารและยามีคุณสมบัติที่มีลักษณะฤทธิ์เป็นหยาง (ร้อน) และฤทธิ์เป็นหยิน (เย็น) ซึ่งเป็นหลักใหญ่ที่สำคัญของความสมดุล สำหรับในเรื่องของรสชาติอาหารและยาก็มีผลต่ออวัยวะภายในและกลไกการขึ้นลงของพลัง ตลอดจนการเข้าสู่เส้นสมปราณต่างๆ แตกต่างกัน แนวความคิดใหญ่ๆ ในการปรับสมดุลของอาหารและยา เน้นที่การขับปัจจัยก่อโรค (เสียชี่) และการเสริมสร้างบำรุงพลังพื้นฐานร่างกาย (เจิ้งชี่) และปรับกลไกการไหลเวียนของเลือด จุดเด่นของการป้องกันและรักษาของแพทย์แผนจีน คือ การปรับสมดุลแบบองค์รวม มองความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงสิ่งแวดล้อมและวิถีของการดำเนินชีวิตด้วย วินิจฉัยแยกแยะวิเคราะห์สภาพผู้ป่วยแบบปัจเจกชนตามที่เป็นจริง แล้วเลือกใช้อาหารและยาให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมีความสมดุล

---

[๙๖] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, หน้า ๖๙-๗๑, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๓๒๘-๓๓๐.

๒.๒.๓.๓ โภชนสัปปายะตามหลักศาสตร์แพทย์แผนไทย

ศาสตร์การแพทย์แผนไทยกล่าวว่าในร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ ๔ ธาตุเป็นหลัก ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยธาตุทั้ง ๔ นี้ ต้องอาศัยอาหารเข้าไปช่วยเสริมสร้าง เพื่อให้ธาตุเหล่านี้เกิดความสมดุล หากอาหารที่เข้าสู่ร่างกายเป็นอาหารสัปปายะต่อร่างกายบุคคลนั้นๆ ก็จะเกิดความสมดุลภายในร่างกาย ทำให้สุขภาพดีเป็นปกติสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะอาหารที่สัปปายะสามารถช่วยปรับธาตุที่หย่อนอ่อนแอหรือกำเริบเกินพอเหมาะพอดี ให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ และธาตุที่มักจะเป็นต้นเหตุแห่งการแปรปรวนของร่างกายก็คือ ตรีธาตุ ได้แก่ ธาตุไฟ (ปิตตะ) ธาตุน้ำ (เสมหะ) และธาตุลม (วาตะ)

ธาตุเจ้าเรือน พระคัมภีร์ปฐมจินดากล่าวไว้

ผู้ที่เกิดเดือน ๕, ๖, ๗ จะมีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน

ผู้ที่เกิดเดือน ๘, ๙, ๑๐ จะมีธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน

ผู้ที่เกิดเดือน ๑๑, ๑๒, ๑ จะมีธาตุดินเป็นเจ้าเรือน

ผู้ที่เกิดเดือน ๒, ๓, ๔ จะมีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน

การแบ่งแบบนี้เป็นการแบ่งอย่างหยาบ เป็นการแบ่งบุคลิกหรือลักษณะจำเพาะของคนออกเป็น ๔ แบบ แต่ละแบบจะมีจุดอ่อนหรือลักษณะของธาตุเสียสมดุลแตกต่างกันตามธาตุเจ้าเรือนนั้นๆ

ลักษณะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอาจสอดหรือไม่สอดคล้องกับลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา ทั้งนี้เป็นเพราะการเลี้ยงดู พฤติกรรมการกิน และสิ่งแวดล้อม ทำให้ธาตุเปลี่ยนไป โดยทั่วไปแล้ว ธาตุเจ้าเรือนเดิมจะไม่เปลี่ยนแปลงในช่วง ๖ ปีแรกของชีวิต[๘๗]

กล่าวโดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า การเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้จากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ แล้วยังต้องคำนึงถึงธาตุเจ้าเรือนด้วย ว่าธาตุกำเนิดขณะปฏิสนธิในครรภ์มารดาเป็นอย่างไร บุคลิกลักษณะนิสัยในปัจจุบันเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงหรือไม่ อาการที่เจ็บป่วยอยู่เสมอและการเจ็บป่วยในปัจจุบันเป็นอาการของธาตุใด อวัยวะใดกำเริบ หย่อน หรือพิการ เป็นการหาธาตุสมุฏฐานว่าเจ็บป่วยด้วยธาตุใดนั่นเอง

การรับประทานอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

อาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย มีความหมายครอบคลุมกว้างไกลมากกว่าการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเท่านั้น อาหารเป็นพื้นฐานของการกำหนดความเป็นไปของสุขภาพจิตและวิญญาณด้วยการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย ต้องให้เหมาะสมกับภาวะธาตุของร่างกาย ฤดูกาล ภูมิประเทศ และตามวัยของผู้บริโภค นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงรสของอาหาร คุณลักษณะของอาหารและกรรมวิธีในการปรุง เพื่อให้เกิดความกลมกลืนและสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติให้มากที่สุด จึงจะเกิดผลดีต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยประกอบด้วย อาหารปรับธาตุผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร

อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน อาหารของผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหารควรรับประทานอาหาร รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม

---

[๘๗] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม**, รวบรวมเรียบเรียงโดย แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, หน้า ๓๒-๓๘.

อาหารของผู้ที่มีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว หลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด

อาหารของผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

อาหารของผู้ที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหารรสขม รสเย็น รสจืด หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน

คุณค่าของผักพื้นบ้านในทางโภชนาการ

สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไปมีหลายชนิด ที่สำคัญๆ ได้แก่ แร่ธาตุและวิตามินต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างปกติ แร่ธาตุและวิตามินในพืชผักที่สำคัญมีดังนี้[๘๘]

(๑) โปรตีน เช่น ผักกูด ใบขี้เหล็ก ใบชะพลู ผักแว่น ถั่วเหลือง เมล็ดกระถินแห้ง ถั่วแปะยี ถั่วลิสง ถั่วลาย เมล็ดถั่วพู ถั่วพุ่ม

(๒) วิตามินเอ เช่น ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบย่านาง ใบยอ ยอดมะระ โหระพา ผักโขม ฟักทอง ผักบุ้ง พริกชี้ฟ้า ยอดแค กระถินอ่อน ยอดสะเดา ผักหวาน ฟักทองยอดอ่อน ใบขี้เหล็ก ใบบัวบก ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบแพชชั่นฟรูท แครอท ผักเชียงดา เห็ดขมิ้น ผักเตา ยอดฟักข้าว

(๓) วิตามินซี เช่น ยอดกระถิ่น ยอดแค ยอดมะม่วง ยอดมะขาม ดอกขี้เหล็ก มะรุม พริก ยอดสะเดา ใบเหลียง มะระขี้นก ผักหวาน ผักเขียวปลี ผักกะโดน ผักขี้หูด ผักแพว ดอกผักฮ้วน

(๔) วิตามินบี เช่น เห็ดฟาง ถั่วเหลือง มะแว้ง ถั่วนางหอม ถั่วลาย เมล็ดถั่วพู เมล็ดกระถินแห้ง ถั่วแปะยี ถั่วพุ่ม งาขาว

(๕) แคลเซียม เช่น ใบชะพลู ใบยอ สะเดา ผักแพว ผักโขม ถั่วพู ผักเบี้ย ยอดแค ผักกระเฉด หน่อเหลียง มะเขือพวง ขี้เหล็ก ใบเหลียง ผักแล้ว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน เห็ดลม มะขามสด

(๖) เหล็ก เช่น ถั่วลันเตา ผักชีฝรั่ง ผักเป็ด ผักแว่น ผักกูด ขมิ้นขาว ใบแมงลัก ใบโหระพา ผักเม็ก ยอดมะกอก กระถิน ชะพลู ขี้เหล็ก ผักแขยง ถั่วฝักยาว เห็ดฟาง (เห็ดบัว) พริกหวาน ใบกะเพรา ยอดมะกอก ยอดกระถิน

(๗) ใยอาหาร เช่น ผักไผ่ ยอดสะเดา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก ใบยี่หร่า ยอดผักเหรียง ดอกแค ขนุนอ่อน

(๘) ฟอสฟอรัส ผักที่มีแคลเซียมสูงมักจะเป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัสด้วย นอกจากนี้ยังมี งาขาวดิบ งาดำดิบ ถั่วเหลืองดิบ ถั่วแปะยี่คั่ว ถั่วดำดิน ถั่วลิสงดิบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบ ถั่วแดงหลวง เมล็ดบัว ถั่วเขียว[๘๙]

---

[๘๘] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๓๗-๒๓๘.

[๘๙] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๗, สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **นิทรรศการชุมนุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๒**, หน้า ๗๗-๗๘, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๓๗-๒๓๘.

กล่าวโดยสรุป โภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนไทยหรือศาสตร์การแพทย์แผนไทย ต้องให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือนและสมุฏฐานต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพสมดุลและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งสัมพันธ์กับทัศนะการแพทย์แผนไทยที่มองว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยธาตุสี่ธาตุเป็นหลัก คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธาตุแต่ละอย่างมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกัน และธาตุทั้งสี่ยังเป็นแหล่งกำเนิดของโรค ธาตุใดธาตุหนึ่งจะบังเกิดโรคจะต้องมีธรรมชาติภายนอกมากระทบหรือมูลเหตุอื่นๆ ที่ทำให้ธาตุเสียสมดุล เพราะฉะนั้นธาตุทั้งสี่จะต้องมีอาหารเข้าไปเสริม เพื่อให้ธาตุเหล่านั้นสมดุลก็จะทำให้ชีวิตเป็นปกติสุข โดยต้องรับประทานอาหารแต่พอเหมาะกับร่างกายและมีสติในการรับประทาน อาหารตามหลักการแพทย์แผนไทยมีทั้งบำรุง ป้องกัน บำบัด และรักษา รสอาหารต้องเป็นการผสมผสานกันระหว่างพืชผักของธาตุต่างๆ เพื่อให้เหมาะสม นอกจากนั้นควรจะขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศ สภาพภูมิประเทศที่อยู่ด้วย

หลักโภชนสัปปายะที่นำมาศึกษานี้ ประกอบด้วย โภชนสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนา โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และโภชนาสัปปายะตามหลักโชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งหลักโภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ยังได้แบ่งย่อยเป็น โภชนาสัปปายะตามหลักศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ โภชนสัปปายะตามหลักศาสตร์แพทย์แผนจีน และโภชนสัปปายะตามหลักศาสตร์แพทย์แผนไทย ซึ่งศาสตร์ทางเลือกทั้งสามนี้เป็นที่นิยมแพร่หลายในประเทศไทยในปัจจุบันมากกว่าศาสตร์ทางเลือกอื่นๆ แต่ละหลักการหรือแต่ละศาสตร์มีรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารและปฏิบัติต่ออาหารแตกต่างกันไปบ้าง แต่ทุกศาสตร์และทุกหลักการต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การสร้างสุขภาพที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติตามเมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลจึงพึงรู้จักใช้วิจารณญาณ พิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับร่างกายตน ไม่ว่าจะยึดหลักใดหลักหนึ่ง หรือหลายๆ หลักมาผสมผสานประยุกต์ใช้ก็ตาม แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เกิดผลที่ดีต่อสุขภาพร่างกายของบุคคล ชีวิตมีความผาสุก และการดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณภาพ

๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิตที่นำมาศึกษานี้ แบ่งออกเป็น ๓ ศาสตร์ คือ โภชนสัปปายะตามหลักในพระพุทธศาสนา โภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และโภชนสัปปายะตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์ทางเลือก ยังประกอบด้วย โภชนสัปปายตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ โภชนสัปปายะตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และโภชนสัปปายะตามศาสตร์แพทย์แผนไทย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารสัปปายะกับคุณภาพชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างกวฬิงการาหารกับคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ

กวฬิงการาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

อาหารคือคำข้าว ของกิน เครื่องดื่ม ขนมแห้ง ขนมสด เป็นต้น ที่บุคคลกินดื่มลิ้มเข้าไปทางปาก อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ย่อมทำหน้าที่ของอาหาร ๓ ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ ค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยโอชะหรือสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารนั้น ทำให้ร่างกายมีกำลังวังชา สามารถประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนเองได้ หากบุคคลขาดอาหารประเภทนี้แล้ว รูปกายก็จะดำรงคงอยู่ไม่ได้ ต้องพังพินาศไป[๙๐] กวฬิงการาหารช่วยค้ำจุนให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เหมือนทารกที่มารดาให้กำเนิดแล้วเลี้ยงดูด้วยน้ำนมของมารดา หรือเหมือนเรือนที่จะล้มพังลงแล้วแต่มีคนนำไม้มาค้ำเรือนไว้ ร่างกายก็ฉันนั้นดำรงอยู่ได้ด้วยกวฬิงการาหาร การจะเสพบริโภคอาหารประเภทนี้ ให้เป็นไปเพื่อการพัฒนากายหรือกายภาวนาด้วย โดยหากสามารถเลือกประเภทของอาหารได้ตามหลักโภชนาหาร ก็ให้เลือกบริโภคตามหลักโภชนาหารนี้ในปริมาณที่พอเพียงในแต่ละวัน ถ้าไม่สามารถเลือกได้ตามหลักโภชนาการ ก็ให้เลือกอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้โอชะหรือสารอาหารที่หลากหลายเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าหากว่าไม่มีอาหารหลากหลายให้เลือก ให้บริโภคอาหารที่หาได้อันจะก่อให้เกิดคุณธรรมคือ ความสันโดษและการบริโภคอาหารควรบริโภคด้วยปัญญา ให้รู้และเข้าใจจุดมุ่งหมายในการบริโภค โดยยึดหลักจำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย และจำกัดประเภทของอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และได้สัดส่วน[๙๑] การบริโภคอาหารต้องบริโภคด้วยสติปัญญา ไม่ใช่บริโภคด้วยตัณหา เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากคุณค่าที่แท้จริง มิใช่คุณค่าพอกเสริมหรือคุณค่าเทียม คุณค่าแท้ของการบริโภคอาหาร คือ อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่ ประกอบคุณงามความดี เพื่อพัฒนาชีวิตให้บรรลุประโยชน์สูงยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นต้น ส่วนคุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริมของการบริโภคอาหาร คือ อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนานเป็นเครื่องแสดงฐานะความโก้หรูหรา เป็นต้น[๙๒]

กวฬิงการาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

เมื่อบุคคลเวลาจะบริโภคอาหาร มีการทำในใจให้อุปมาว่า เหมือนกับสองสามีภรรยาที่จำใจต้องกินเนื้อบุตรน้อยของตน เพียงเพื่อประทังชีวิตให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ให้ข้ามพ้นทางกันดารไปเท่านั้น ไม่ได้รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน หรืออร่อย ก็จะช่วยลดละการพรากชีวิตได้มากมาย ซึ่งนอกจากเป็นการพัฒนาศีลหรือหรือเป็นสีลภาวนาแล้ว ยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยอีกทางหนึ่ง คือ บริโภคทรัพยากรน้อยลงและอย่างประหยัด อีกทั้งยังเป็นการแบ่งปันอาหารให้กับเพื่อนมนุษย์ที่ยังอดอยากอยู่ด้วย ช่วยทำให้ประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับโลกด้วย ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมทางหนึ่งอันเป็นสีลภาวนา

กวฬิงการาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

---

[๙๐] พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิติญาโณ), **พระสุตตตันปิฎก สังยุตตานิกาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๘๓.

[๙๑] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔.

[๙๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๔๖.

หากบุคคลมีการบริโภคกวฬิงการาหารมากเกินไป ก็จะยังผลให้เกิดถีนมิทธะความง่วงเหงาซึมเซา หดหู่ เซื่องซึม อันเป็นนิวรณธรรม ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม[๙๓] คือ ทำให้จิตเซื่องซึม เกิดความง่วงเหงา หาวนอนได้ง่าย อันเป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจการงานและการพัฒนาจิต แต่ถ้าบุคคลรู้จักประมาณในการบริโภคกวฬิงการาหาร มีความเป็นสัปปายะทั้งปริมาณและคุณค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องปริมาณอาหาร ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ว่า "พึงหยุดฉันเสียเมื่อ ๔-๕ คำจะอิ่ม แล้วพึงดื่มน้ำแทน เป็นการเพียงพอเมื่อความอยู่ผาสุกแห่งภิกษุผู้มีตนส่งไปแล้ว"[๙๔] คือ จะไม่เกิดถีนมิทธนิวรณธรรมอันเป็นอุปสรรคขวางกั้นการพัฒนาจิต และมีกำลังวังชาสามารถประกอบกิจการงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยจิตมีความมุ่งมั่นเป็นสมาธิจดจ่ออยู่กับการงานนั้น

กวฬิงการาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

กวฬิงการาหารเป็นอาหารที่ช่วยค้ำจุนหล่อเลี้ยงร่างกายโดยตรงแล้ว ยังส่งผลในทางอ้อมต่อปัญญาด้วย หากร่างกายได้รับกวฬิงการาหารทั้งปริมาณและคุณค่าอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายดี การรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ โดยเฉพาะปริมาณอาหารตามหลักพุทธศาสนาจะช่วยให้ไม่มีอาการอิ่มเกินไปหรือหิวเกินไป หากอิ่มเกินไปก็จะทำให้อึดอัดโงกง่วงปัญญาเฉื่อยชา และหากหิวเกินไปก็จะทำให้ร่างกายโหยหาอาหาร เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการอบรมจิตและปัญญา

ความสัมพันธ์ระหว่างผัสสาหารกับคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ

ผัสสาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

การเสพบริโภคผัสสาหาร ซึ่งมีความสัมพันธ์กับร่างกายที่จะให้เป็นไปเพื่อการพัฒนากาย (กายภาวนา) จึงควรถือหลักปฏิบัติดังนี้ (ก) ประกอบด้วยอินทรีย์สังวร สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้เกิดความยินดียินร้ายในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ์ (ข) ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นเกราะป้องกันไม่ให้กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เข้าครอบงำจิตใจในปัจจัยที่มีอยู่ หรือได้รับมา หรือที่เหลืออยู่ นอกจากนี้ พระพุทธองค์ตรัส "อินทรียสังวรที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จึงทำสุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ประการ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จึงทำสติปัฏฐาน ๔ ประการให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ฉะนี้"[๙๕]

ผัสสาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

ถ้าบุคคลมีอินทรย์สังวรต่อการรับผัสสาหาร ย่อมเป็นเครื่องป้องกันจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ที่เป็นสาเหตุให้เกิดการกระทำกรรมต่างๆ อื่นใดต่อไปเพื่อตอบสนองกิเลสนั้นๆ ซึ่งเป็นการกระทำอันผิดศีลธรรมและกฎหมาย ก่อให้เกิดทุกข์ตามมามากมาย

---

[๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๒๒, ๑๖๘.

[๙๔] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๕๐.

[๙๕] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๐-๑๒๑.

ผัสสาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านจิตตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ผัสสาหาร เป็นอาหารในมุมมองที่ว่า ผัสสะ เป็นที่มาของเวทนา หรือความรู้ทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า ความรู้สึกเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างหนึ่ง บุคคลพึงมีสติสัมปชัญญะ ควบคุมอินทรีย์ให้มีอินทรียสังวรในการเสพผัสสาหาร เพื่อป้องกันมิให้จิตใจตกอยู่ในอำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เป็นสาเหตุแห่งการเกิดความยินดีหรือยินร้าย หรือเกิดตัณหา ทะยานอยากในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งผัสสะนั้น ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ตามมาในที่สุด

ผัสสาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ผัสสาหารในฐานะเป็นแหล่งที่มาแห่งปัญญาความรู้ ๖ ทาง มีความสัมพันธ์กับการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาปัญญา โดยมีการปฏิบัติดังนี้ (ก) มีอินทรียสังวรในการเสพผัสสาหาร เพื่อให้เป็นวิชชาผัสสะ คือ เป็นผัสสะที่ก่อให้เกิดปัญญาความรู้ยิ่งๆ ขึ้นไป ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญา ความรู้ให้กับชีวิตบุคคล สำรวมระมัดระวังอย่าให้เป็นอวิชชาผัสสะ ซึ่งเป็นผัสสะอันก่อให้เกิดกิเลส ตัณหาและนำมาซึ่งความหลงมัวเมาเพลิดเพลินจนตกเป็นทาสของอารมณ์ (ข) มีสติสัมปชัญญะ กำหนดระลึกรู้การเสพผัสสาหาร เพื่อป้องกันมิให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำ จิตใจ และเพื่อเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาเกิดความรู้แจ้งอาหารและสังขารทั้งหลายทั้งปวงตามสภาพที่ เป็นจริง

ความสัมพันธ์ระหว่างมโนสัญเจตนาหาร กับคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ

มโนสัญเจตนาหาร กับคุณภาพชีวิตทางด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

เพื่อให้การเสพบริโภคมโนสัญเจตนาหารให้เป็นไปเพื่อการพัฒนากาย (กายภาวนา) จึงต้องมีหลักปฏิบัติที่สมควรหรือเหมาะสมดังนี้

๑) มีสัมมาทิฏฐิในกัมมัสสกตาญาณ ได้แก่ เชื่อในความมีอยู่ของกรรมและผลของกรรม ในสัตว์ทั้งหลายว่า ทำกรรมดีย่อมได้ดี คือ ความสุข ทำกรรมชั่วย่อมได้ชั่วคือ ความทุกข์ และชีวิตมีจุด หลายปลายทางอยู่ที่นิพพาน ชีวิตที่ดับกิเลสตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ชีวิตที่บรรลุนิพพานแล้วก็ไม่ต้อง พัฒนาอีก เพราะเหตุว่า ถ้ามีสัมมาทิฏฐิแล้ว จะประมวลมาแต่สิ่งที่พึงปรารถนา ทั้งฝ่ายศีลธรรม และปรมัตถธรรม อันเป็นการพัฒนาให้ยิ่งขึ้นไป

๒) มีโยนิโสมนสิการ กระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ” เหตุดี ก่อให้เกิดผลดี เหตุไม่ดีก่อให้เกิดผลไม่ดี นั่นคือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๓) มีสติสัมปชัญญะ ในมโนสัญเจตนาหารในการกระทำ พูด คิด เพื่อให้เป็นกุศลกรรม

๔) ไม่ตั้งใจหวังอะไรที่มากเกินไปหรือไกลเกินไป จนไม่มั่นใจว่าจะทำเหตุให้สมหวังในสิ่ง นั้นได้ รู้จักหวังในสิ่งที่ควรหวังหรือพอจะหวังได้ อย่าหวังในสิ่งที่ไกลเกินตัว เกิดความสามารถ

๕) ฝึกฝนในการดำเนินชีวิตด้วยการตั้งใจทำหน้าที่โดยไม่ต้องหวังผลตอบแทนมาสู่ตัวเรา แต่ให้ทำไว้ในใจ โยนิโสมนสิการว่า เป็นสิ่งที่เราพึงกระทำให้การดำเนินชีวิตที่ดี เป็นหน้าที่ที่เราควร กระทำในฐานะ ภาวะขณะนั้นๆ[๙๖]

มโนสัญเจตนาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

---

[๙๖] พุทธทาสภิกขุ, **มหิดลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๑๘), หน้า ๙๑, ๒๗๔.

ศีลนั้นเป็นเรื่องของการควบคุมพฤติกรรมและความสงบสุขแห่งสังคม มโนสัญเจตนา คือ ความตั้งใจ ซึ่งเป็นตัวทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิตตามทางที่ตั้งใจ ความตั้งใจอันก่อให้เกิดพฤติกรรมในทางที่ดีหรือทางที่ร้ายขึ้นอยู่กับเจตนานั้นว่าเป็นกุศลหรืออกุศล ผิดศีลหรือไม่ผิดศีล หากป็นกุศลเจตนา ไม่ผิดศีล ชีวิตย่อมจะดำเนินไปในทางที่ดี มีศีลธรรมมีพัฒนาการขึ้น แต่ถ้าเป็นอกุศลเจตนา ผิดศีล ชีวิตก็จะดำเนินไปในทางที่ตกต่ำ เสื่อมทรามลง

มโนสัญเจตนาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

มโนสัญเจตนาหาร เป็นอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตทางด้านจิตใจโดยตรง คือ ความตั้งใจ ความมุ่งหวัง ความปรารถนา เจตจำนง ความหวัง เหล่านี้เกิดขึ้นและตั้งขึ้นที่จิตเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตโดยตรง

ในการดำเนินชีวิตที่จะต้องสัมพันธ์กับมโนสัญเจตนาหาร เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาจิต ให้ปฏิบัติดังนี้ คือ (ก) มีการดำเนินชีวิตที่จะต้องสัมพันธ์กับมโนสัญเจตนาหารด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิ เป็นต้นว่า มีโยนิโสมนสิการ กระทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า บุคคลมีกรรมเป็นของตน บุคคลเป็นผู้กำหนดกฎแห่งกรรมเป็นกรรมลิขิต ไม่ใช่พรหมลิขิต[๙๗] (ข) ฝึกฝนการดำเนินชีวิตที่จะต้องสัมพันธ์กับมโนสัญเจตนาหารโดยการตั้งความหวังให้น้อยลงไป ด้วยการปลูกฝังความพอใจใฝ่ใจรักลงไปในการกระทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ด้วยความพยายามขยันหมั่นเพียรไม่ท้อถอย มีจิตคิดมุ่งมั่นฝักใฝ่ไม่ทอดธุระ และด้วยปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตาหาเหตุผล ตรวจสอบวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงโดยหลักการที่ถูกต้อง

มโนสัญเจตนาหาร กับคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านการพัฒนาปัญญา พึงเสพมโนสัญเจตนาหารโดยการปฏิบัติดังนี้ คือ

(ก) มีโยนิโสมนสิการในการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยดี ตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ ตั้งใจเสาะแสวงหาความรู้ ความดีงาม คบหาสัปบุรุษ (สัตบุรุษ) ปราศจากความหลงมัวเมาเพลิดเพลินในชีวิตซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์
การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคาบบริบูรณ์
การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์[๙๘]

(ข) มีสติสัมปชัญญะกำหนดระลึกรู้การเสพมโนสัญเจตนาหาร เพื่อเป็นการป้องกัน ไม่ให้เกิดบาปอกุศลกิเลสและตัณหาเข้าครอบงำจิตใจ และเพื่อให้เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาความรู้ ให้รู้แจ้งอาหารและสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง

ความสัมพันธ์ระหว่างวิญญาณาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ

วิญญาณาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

---

[๙๗] วรินทร์ วิชญานุโรจน์, นายแพทย์, **เข้าใจ เข้าถึงพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๔๙) หน้า ๔๒.

[๙๘] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

วิญญาณาหาร อาหารคือ ความรู้อารมณ์ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นการรู้แบบวิญญาณรู้ การรู้อารมณ์แบ่งออกได้ ๖ ทาง การจะเสพบริโภคอาหารประเภทนี้ที่จะให้เป็นไปเพื่อการพัฒนากาย (กายภาวนา) จึงมีหลักปฏิบัติ คือ มีสติสัมปชัญญะในความรู้ต่อการรู้อารมณ์ เพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่รู้ ด้วยอำนาจแห่งกิเลส คือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ จึงจะเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปที่ดี ซึ่งจะเป็นส่วนพัฒนากาย คือ รูป ให้มีการกระทำกรรมในทางที่เกิดคุณ ปราศจากโทษให้กุศลธรรมงอกงามในอกุศลธรรมเสื่อมสูญ ตลอดจนมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้วยดี

วิญญาณาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

เมื่อบุคคลมีสติสัมปชัญญะต่อการเสพวิญญาณาหาร คือ เวลาเกิดความรู้ในอารมณ์แล้วไม่หลงตกเป็นทาสของอารมณ์ด้วยกิเลสคือ โลภ โกรธ หลง หรือมีสติไม่เกิดความยินดี หรือความยินร้ายในอารมณ์ต่างๆ นั้น ย่อมเป็นปัจจัยนำมาซึ่งนามรูปที่ดี และเป็นเหตุให้เจริญด้วยกุศล มีศีล เป็นต้น ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตัปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริโอตตัปปะมี อินทรียสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตัปปะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออินทรียสังวรมี ศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรียสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์[๙๙]

วิญญาณาหารกับคุณภาพชีวิตทางด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

วิญญาณาหาร เป็นอาหารที่อุดหนุนหล่อเลี้ยงชีวิตเกี่ยวกับจิตโดยตรง ความรับรู้อารมณ์ต้องเกิดขึ้นที่จิต เป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิต และเป็นปัจจัยนำมาซึ่งนามรูปหรือกายกับจิต ซึ่งส่วนหนึ่งก็คือ จิต หากบุคคลบริโภคเสพวิญญาณาหารด้วยดี ย่อมเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตด้วย โดยบุคคลต้องอาศัยการมีสติสัมปชัญญะในการเสพวิญญาณาหาร เพื่อป้องกันการตกเป็นทาสของอารมณ์ด้วย กิเลส คือ โลภ โกรธ หลง ปราศจากความยินดีหรือยินร้าย ซึ่งเป็นปัจจัยนำมาซึ่งนามรูปที่ดีต่อไป คือ จิตด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี...เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์... นิพพิทาและวิราคะของบุคคล...วิมุตติญาณทัสสนะ... ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”[๑๐๐] นั่นหมายความว่า จิตตภาวนาย่อมมีการพัฒนาถึงที่สุด

วิญญาณาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

วิญญาณาหาร อาหารคือ ความรู้ ซึ่งเป็นตัวเพิ่มพูนปัญญา

เพื่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาในการเสพวิญญาณาหารให้เกิดคุณภาพชีวิต พึงปฏิบัติดังนี้ มีสติสัมปชัญญะในการเสพวิญญาณาหาร เพื่อปกป้องคุ้มกันไม่ให้เป็นทาสของอารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง และเพื่อเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงในอาหารและสังขาร

---

[๙๙] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

[๑๐๐] มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปภัมถ์, **พระสูตรและอรรถกถาแปล อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฏฐก-นวนิบาต เล่ม ๕**, หน้า ๖๖๙-๖๗๐, องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

ทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี...เมื่อหิริและโอตตัปปะมี... เมื่ออินทรียสังวรมี...เมื่อศีลมี...เมื่อสัมมาสมาธิมี...เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี...เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ (ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง)[๑๐๑]

โดยสรุปแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนากับคุณภาพชีวิต ในความหมายทั่วไปแล้ว อาหารเป็นเครื่องค้ำจุน หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ และอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิตด้วยดี คือ กวฬิงการาหารช่วยค้ำจุนและหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต มีพละกำลังและมีอายุ ตลอดจนช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ โดยบุคคลรับประทานอาหารที่สัปปายะ กล่าวคือ รับประทานอาหารที่มีคุณค่ามีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในส่วนของผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นอาหารใจที่ช่วยอนุเคราะห์ให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดีจากการได้รับรู้ ได้คิด และได้ตั้งใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อชีวิตที่ดำรงอยู่และเจริญเติบโตต่อไป ส่วนในความหมายเฉพาะนั้น อาหารเป็นสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิต คือ รูปธรรม นามธรรม ให้ดำรงอยู่ได้ ด้วยสิ่งที่หล่อเลี้ยงกายและใจของมนุษย์และสัตว์ ตลอดจนผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิดให้ดำรงอยู่และเจริญเติบโตสืบไป คือ กวฬิงการาหาร ย่อมนำซึ่งรูป อันมีโอชะเป็นคำรบ ๘ ผัสสาหาร ย่อมนำมาซึ่งเวทนา ๓ มโนสัญเจตนาหาร ย่อมนำมาซึ่งปฏิสนธิจิตให้อยู่ในภพทั้ง ๓ และวิญญาณาหาร ย่อมนำมาซึ่งนามรูป การเสพบริโภคอาหารอย่างสัปปายะ ให้บุคคลปฏิบัติโดยพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ในกายเสพบริโภค เพื่อป้องกันการเสพบริโภคอาหารด้วยกิเลสตัณหา แต่ให้บริโภคด้วยสติปัญญา เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้ตั้งอยู่ได้ เพื่อประโยชน์ในการสร้างคุณงามความดีให้แก่ชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บรรลุเป้าหมายประโยชน์ต่างๆ อันพึงได้ ทั้งประโยชน์ส่วนตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ส่วนรวม และทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในเบื้องหน้า และประโยชน์อันสูงสุด โดยพิจารณาถึงการขัดเกลากิเลส เพื่อให้บรรเทาเบาบางลงซึ่งกิเลส ความทะยานอยากหรือความปรารถนา (ตัณหา) ความกำหนัดยินดี (ราคะ) และความเพลิดเพลิน (นันทิ) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา และโดยพิจารณาถึงความเหมาะสมของสุขอนามัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ โดยอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องคอยเตือนให้เกิดความสำนึกรู้ได้ด้วยตัวเอง ด้วยอุบายหรือวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความไร้โรคเบียดเบียนให้บุคคลมีอินทรียสังวร มีโภชเนมัตตัญญุตา มีชาคริยานุโยค เมื่อต้องสัมพันธ์กับการเสพบริโภคอาหาร เพื่อจะนำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความเจริญงอกงามในกุศลธรรม เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต และดำเนินชีวิตอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัย พ้นจากทุกข์ปัญหา และภัย การเสพบริโภคอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อการหล่อเลี้ยงชีวิตและอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี ทำให้ชีวิตเกิดการพัฒนาขึ้น เพราะความสัมพันธ์ของอาหารทั้ง ๔ กับชีวิต (ขันธ์ ๕ นามรูป) ทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะสมบูรณ์เกิดความดีงามแก่ชีวิตที่แท้จริงเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน ต้องเป็นการพัฒนาที่ครบรอบด้านของชีวิต คือ ทางด้านกาย ทางด้านพฤติกรรม ทางด้านจิตใจ และทางด้านปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา นั่นเอง

---

[๑๐๑] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๘.

๒.๓.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันและคุณภาพชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันกับคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ

คุณภาพชีวิตทางด้านกาย

อาหารสัปปายะ หรือ อาหารสมส่วนในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน หมายถึง อาหารที่มีลักษณะดังนี้คือ มีอาหารที่อยู่ในอาหารหลักครบทั้งห้าหมู่และมีปริมาณสูงพอ มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีคาร์โบไฮเดรทเพียงพอ มีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย จำนวนพอเหมาะไขมันส่วนใหญ่ควรมาจากพืช มีเกลือแร่และวิตามินปริมาณสูง มีน้ำเพียงพอ และมีกากอาหารจำนวนสูงพอเพื่อช่วยในการขับถ่าย[๑๐๒] อาหารสมส่วนตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายดังต่อไปนี้

๑) ช่วยให้เกิดการดำรงชีวิตและการทำหน้าที่ของเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในร่างกายให้ทำงานตามปกติ ๒) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างรูปร่าง ลักษณะและขนาดของร่างกาย ๓) ช่วยในการป้องกันความพิการของทารกในครรภ์ ๔) ช่วยเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ๕) ช่วยให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ๖) ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ๗) ช่วยในการสร้างเซลล์ใหม่และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ๘) ช่วยในเรื่องของบุคลิกภาพของบุคคล ๙) ช่วยให้มีอายุยืนยาว[๑๐๓]

คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ

โภชนาการที่ดีมีส่วนอย่างมากที่ทำให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ง่าย ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี[๑๐๔] ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส่มั่นคง ไม่โกรธง่าย ไม่ตกใจง่าย ไม่ช่างกังวล ไม่มีปัญหาวุ่นวาย ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบได้ง่าย รักษาดูแลความสะอาดสวยงามของตนเอง การบริโภคอาหารไม่สมส่วน ไม่ถูกหลักโภชนาการ จึงทำให้ขาดสารอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ขาดวิตามินบีหนึ่ง จะพบว่ามักจะมีอาการหงุดหงิด เบื่ออาหาร และการเบื่ออาหาร ทำให้บริโภคอาหารน้อยลงหรือไม่บริโภคอาหารเลย ก็จะเป็นผลต่อเนื่องต่อไปให้ขาดสารอาหารต่อไปอีกและขาดสารอาหารอื่นๆ ด้วย มีผลทำให้จิตใจทรุดโทรมมากยิ่งขึ้นเพราะจะขาดทั้งกำลังกายและกำลังใจ[๑๐๕] สารอาหารหลายอย่างมีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับประสาท อารมณ์และจิตใจ เช่น การขาดสังกะสีมีผลทำให้สุขภาพจิตแปรปรวน การขาด

---

[๑๐๒] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๑๖, ธรรมปราโมทย์, สุขกาย สุขใจในสังคมที่วุ่นวาย, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

[๑๐๓] วิมลรัตน์ จงเจริญ, ผศ., **โภชนาการและโภชนบำบัดทางการพยาบาล**, (สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๓-๕, รวีโรจน์ อันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสมาธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๕-๑๓, ค้วน ขาวหนู, ผศ., **โภชนาศาสตร์**, หน้า ๓-๕.

[๑๐๔] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๘.

[๑๐๕] รวีโรจน์ อันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, หน้า ๗.

วิตามินบีสอง ทำให้จิตใจหดหู่ การขาดกรดแพนโทเธนิค ทำให้จิตใจหดหู่ ไม่สามารถทนต่อความเครียด การขาดวิตามินบีสาม ทำให้อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มีอาการประสาทตื่นเต้น หงุดหงิด สับสน กลัว จิตใจหดหู่และประสาทหลอน การขาดวิตามินบีสิบสอง ทำให้ตั้งสมาธิยาก ความจำเสื่อม จิตใจหดหู่ หงุดหงิดอย่างแรง ประสานหลอน การขาดแมกนีเซียม ทำให้เป็นโรคประสาท การขาดโปแตสเซียม ทำให้หงุดหงิด มีอาการทางประสาท ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ การขาดแคลเซียม ทำให้ตื่นเต้นง่าย ประสาทเหนื่อยอ่อน อ่อนเพลีย เครียด นอนไม่หลับ การขาดกรดอะมิโนทรีโอนีน ทำให้หงุดหงิด เข้ากับคนได้ยาก การขาดกรดอะมิโนไลซีน ทำให้ไม่สามารถตั้งสมาธิได้[๑๐๖] สารอาหารสมส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างฮอร์โมนสมอง ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการควบคุมการทำงานของประสาท อารมณ์ และจิตใจ

คุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา

ความสำคัญของการเจริญของสมองมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับสติปัญญา โดยมีอาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างและส่งเสริมในการสร้างเซลล์สมอง บุคคลที่มีจำนวนเซลล์สมองมากหรือสมองมีพื้นที่มากย่อมสามารถรับรู้และเรียนรู้ได้ดี จึงมีผลต่อสติปัญญาโดยตรง ในวัยทารก ความเจริญเติบโตของเซลล์สมองไปถึงร้อยละ ๘๐ ของสมองผู้ใหญ่ และจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วต่อไปอีกจนอายุ ๕ ขวบ ต่อจากนั้นการเจริญเติบโตของเซลล์สมองจะเริ่มช้าลงและใกล้จะสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ฉะนั้นโภชนาการจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเซลล์สมองของทารกในครรภ์มารดา วัยทารก และเด็กก่อนวันเรียนเป็นอย่างยิ่ง หรือแม้แต่ในวัยผู้ใหญ่ก็ต้องการอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่ง เพื่อบำรุงสมองและป้องกันแก้ไขโรคสมองเสื่อมเช่นกัน[๑๐๗]

คุณภาพชีวิตทางด้านสังคม

เมื่อมนุษย์ได้รับอาหารที่เหมาะสม สมส่วน ร่างกายก็จะเจริญเติบโตทั้งรูปร่าง ลักษณะและขนาดของร่างกาย มีภูมิต้านทานโรค มีบุคลิกภาพที่ดี มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพในการปฏิบัติงาน ตลอดจนอายุยืนยาว ก็เกิดคุณภาพชีวิตทางด้านกาย เมื่อสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย คือ มีจิตใจเข้มแข็ง เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ มีความแจ่มใส มีความกระตือรือร้นในชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เร็ว ก็เป็นผลของอาหารสมส่วนร่วมอยู่ด้วย และการสร้างเซลล์ของสมองให้มีความเจริญเติบโต ซึ่งก็มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสติปัญญาโดยตรง อาหารสมส่วนก็ยังคงเป็นปัจจัยส่งเสริมหนุนนำเช่นกัน เมื่อบุคคลมีคุณภาพชีวิตทางด้านกาย ทางด้านจิตใจ และทางด้านสติปัญญา ย่อมเกิดศักยภาพในตัวบุคคลสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่มาช่วยสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ด้วยความพร้อมทั้งทางร่างกายที่แข็งแรง ทางจิตใจที่เข้มแข็ง กระตือรือร้นมีวุฒิภาวะ และสติปัญญาที่สมบูรณ์ ชาญฉลาด หากมองในด้านความสัมพันธ์ของอาหารกับความมั่นคงของสังคมแล้ว อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอันดับแรก ที่มีผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางสังคม นั่นก็คือ ถ้าในสังคมใดมีอาหารสมบูรณ์เพียบพร้อม สังคมนั้นจะมีความมั่นคง มีความเป็นอยู่ดี มีความสุข เมื่อสุขภาพสมบูรณ์แล้ว ย่อมมีจิตใจคิดช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม หรือคิดที่จะทำกิจกรรมที่เกิดคุณค่าขึ้นให้กับสังคมที่ตนอาศัยอยู่

---

[๑๐๖] โครงการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, **สุขภาพเพื่อชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๗๘-๗๙.

[๑๐๗] รวีโรจน์ อันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, หน้า ๖-๗.

แต่หากสังคมใด อดอยากขาดแคลนอาหาร สังคมนั้นย่อมไร้ความมั่นคง ชีวิตปราศจากความสุขและด้อยโอกาส ดังนั้น ความเจริญ คุณธรรม และศีลธรรมก็จะหาได้ยากในสังคมนั้น[๑๐๘] คุณภาพชีวิตย่อมเกิดขึ้นได้ยาก และถ้ามองในอีกมุมหนึ่งเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางสังคม การรับประทานอาหารด้วยกันหรือร่วมกัน ย่อมเป็นการเริ่มสร้างมิตรภาพและเป็นเอกลักษณ์ของการวางพันธะทางสังคมด้วยกัน ผู้ที่มีความเข้มงวดต่อเรื่องอาหารการกินกับตัวเอง มักต้องปลีกตัวออกจากกลุ่มมิตรสหายหรือสังคมของตน เพียงเพื่อที่จะรักษากฎเกณฑ์ในการกินของตัวเองไว้ให้ได้ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ทั้งๆ ที่การร่วมสังคมก็เป็นเรื่องสำคัญต่อการมีสุขภาพดีเหมือนกัน และในมุมมองวัฒนธรรมกับอาหารการกิน อาหารในวาระพิเศษที่ทำกินกันตามประเพณีหรือในเทศกาลสำคัญ ก็เป็นเครื่องกระชับความสัมพันธ์ในหมู่ญาติพี่น้อง มิตรสหาย และคนในชุมชนเข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความสุข ความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน เป็นคุณภาพชีวิตที่เกิดขึ้นในสังคมรูปแบบหนึ่งเช่นกัน[๑๐๙]

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันกับคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีภูมิต้านทานโรค ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี และมีอายุยืนยาว คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง มีความแจ่มใสกระตือรือร้นในชีวิต ไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ง่าย ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี และมีความเจริญทางวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการมีคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา คือ มีความสมบูรณ์ของเซลล์สมอง สมองดีมีปัญญาจึงปรากฏออกมาในรูปของความเฉลียวฉลาด (I.Q.) มีความรู้ ความคิดดี ประกอบด้วยเหตุผล และเมื่อปัญญามีการพัฒนาจนเกิดการรู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดเป็นอิสระ เกิดสุขภาวะทางจิต วิญญาณ ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมอันมีศีลธรรม มีความดีงาม เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก และคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม คือ ความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี มีความรู้สึกอิสระ มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองและมีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักวิธีผูกมิตรและครองใจคน รู้กาลเทศะ มีมารยาท มีวัฒนธรรมและระเบียบวินัย รู้บทบาทหน้าที่และวางตัวได้เหมาะสม ส่งผลให้บุคคลเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องในสังคมนั้นๆ และมีความสงบสุขตลอดไป คุณภาพชีวิตทั้งสี่ด้าน คือ ทางด้านกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและมีผลต่อกัน ดังนั้น การบริโภคอาหารอย่างสมส่วน โดยมีหลักการบริโภคที่ดี ๓ ประการ คือ (๑) ความหลากหลาย (Variety) (๒) ความสมดุล (Balance) (๓) ความพอเหมาะ (Moderation) หลักการดังกล่าวเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารให้สมส่วนเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ อันจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว

---

[๑๐๘] คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔.

[๑๐๙] แอนดรู ไวล์, นพ., **หลักการ "กินให้ดี"**, แปลโดย "คทายุทธ" กานต์รวี ทองพลู และอนันต์ ทองทา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗, ๑๘, ๒๑.

๒.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์ทางเลือกและคุณภาพชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์ทางเลือกและคุณภาพชีวิตที่นำมาศึกษานี้ แบ่งออกเป็น ๓ ศาสตร์ด้วยกัน คือ การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การแพทย์ทางเลือกศาสตร์แพทย์แผนจีน และการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

๒.๓.๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์แมคโคไบโอติกส์และคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตทางด้านกาย

เป้าหมายของแมคโครไบโอติกส์ คือ คำว่า “ธรรมชาติ” และ “ความสมดุล” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ การดำเนินชีวิตให้มีความสมดุลกับธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการกินเป็นการทำให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุข หลักการอาหารที่สำคัญยิ่ง ๕ ประการ คือ

(๑) อาหารคือรากฐานหรือพื้นฐานของสุขภาพและความสุข

(๒) โซเดียมและโปตัสเซียม เป็นธาตุปฐมภูมิที่เป็นปฏิปักษ์ (ต่อต้าน) และส่งเสริมกันให้สมบูรณ์ในอาหาร คือ คุณสมบัติหยิน-หยางของอาหาร

(๓) ธัญพืชเป็นอาหารหลัก ที่เหมาะสมของมนุษย์

(๔) อาหารควรจะเป็นแบบคงรูปเดิม ครบส่วน ไม่ผ่านการขัดสี ไม่มีการปรุงแต่ง (กลิ่น สี รส) และเป็นธรรมชาติ

(๕) อาหารต้องปลูกในท้องถิ่น และควรกินตามฤดูกาล[๑๑๐]

นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำวิถีการกินแบบอาหารมาตรฐานของแมคโครไบโอติกส์ คือ อย่างน้อย ๕๐% ของปริมาณอาหารแต่ละมื้อควรประกอบด้วยธัญพืชชนิดครบรูป อาหารแต่ละวันควรประกอบด้วยซุปหรือแกงจืดประมาณ ๕% ของปริมาณอาหารแต่ละมื้อ อาหารแต่ละมื้อควรมีผักชนิดต่างๆ ประมาณ ๒๐-๓๐% ประมาณ ๑๐-๑๕% ของอาหารที่กินทุกวันควรประกอบด้วยถั่วและสาหร่ายทะเลสุก และเครื่องดื่มควรประกอบด้วย น้ำชาจากก้านใบชาอบ (ชาบันชา) ชามู (ชาสมุนไพร) ชาดอกแดนดิเลี่ยน ชาที่ทำจากธัญพืช ชาดั้งเดิมผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากการปรุงแต่งด้วยสี กลิ่น รส และไม่กระตุ้นประสาท เมื่อได้ปฏิบัติการกินและการดำรงชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์ จะเกิดผลต่อร่างกาย เพียงภายในเวลาเพียงสองสัปดาห์ เซลล์เม็ดเลือดแดงที่มีความสมบูรณ์ก็จะเข้ามาแทนที่เซลล์เม็ดเลือดแดงที่เจ็บป่วยไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะสลายไปตามธรรมชาติ และถูกแทนที่ด้วยเซลล์ที่สมบูรณ์มีคุณภาพ ร่างกายก็จะแข็งแรงสมบูรณ์มีสุขภาพดี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายในลักษณะที่จะไม่เจ็บป่วยอะไรเลย แม้กระทั่งโรคหวัดก็จะไม่เป็น[๑๑๑] การกินอาหารในแบบแมคโครไบโอติกส์ช่วยให้มั่นใจได้ว่า โลหิตของเรา ของเหลวในร่างกาย ตลอดจนอวัยวะ เซลล์ และระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมอง จะเริ่มทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแจ่มใส มีความเข้าใจและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ดี[๑๑๒] นอกจากนี้ ร่างกายที่ไม่รู้สึกอ่อนล้า สามารถทำงานและปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ จึงสามารถทำได้ดีกว่า

---

[๑๑๐] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๑๒.

[๑๑๑] อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๑๖-๑๗.

[๑๑๒] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๑.

คนอื่นๆ เท่าตัว และรักษารูปร่างทรวดทรงที่ดีไว้ได้ ซึ่งก็ด้วยอาหารแมคโครไบโอติกส์[๑๑๓] ในเรื่องของการปฏิบัติต่ออาหารหรือพฤติกรรมต่ออาหาร การเคี้ยวอาหารให้ดีคือ เคี้ยวให้ละเอียด ผู้ใดที่เจ็บป่วยหรืออยากสวยและฉลาด จะต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียด โดยเคี้ยวอาหารคำละ ๕๐-๑๐๐ ครั้ง การเคี้ยวให้ละเอียดสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพกาย อีกทั้งยังช่วยให้ความคิดและจิตใจซึ่งมีความเกี่ยวพันกันอยู่ กระจ่างใส ดุลยพินิจดีขึ้น คานธีพูดไว้ว่า “จงกินเครื่องดื่มและดื่มอาหาร”[๑๑๔]

คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ

การบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ไม่สมดุล ตามหลักโภชนาการอยู่เป็นประจำ สามารถก่อให้เกิดปัญหาของจิตใจ และอารมณ์ได้เหมือนกัน ดังโรมันสมัยโบราณกล่าวว่า “Mens sana in corpora sana” แปลความว่า ใจจิตที่ดีอยู่ในร่างกายที่ดี เป็นความเข้าใจว่าความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้เด็ดขาด ความคิดนี้แสดงให้เห็นถึงขบวนการของสรีรวิทยากับการกำหนดจิตวิทยา อาหารที่บำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายก็มีความสำคัญต่อจิตใจเช่นกัน สิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงขบวนการของจิตใจขึ้นอยู่กับขบวนการของร่างกาย ปัญหาของจิตใจไม่ได้ถูกมองว่าแยกออกจากร่างกายได้ง่าย คือ แยกออกเป็นจิตใจโดดๆ ต่างหากจากร่างกายไม่ได้ แมคโครไบโอติกส์กลับมองว่า จิตใจที่ไม่ปกติอันเป็นทุกข์ เป็นผลลัพธ์ของการขาดความสมดุลทางร่างกาย และวิธีแก้ไขให้เกิดความผ่อนคลายจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการตามสมควรเหมาะสม ปรับปรุงอาหารที่บริโภคให้ถูกหลักโภชนาการ และจิตใจที่ป่วยของแต่ละคนก็จะถูกดูดซับเข้าไป สามารถทำให้ปัญหาของจิตใจที่ยิ่งใหญ่ลดลงได้ เหมือนความผิดปกติทางร่างกาย ก็สามารถแก้ไขได้ดุจเดียวกัน นอกจากนี้อาหารยังมีผลต่อสุขภาพจิตใจที่ป่วยของแต่ละคนก็จะถูกดูดซับเข้าไป สามารถทำให้ปัญหาของจิตในการเปลี่ยนท่าทางและทัศนคติของบุคคลเพื่อทั้งคุณภาพของสุขภาพร่างกายและลึกเข้าไปถึงจิตใจ เมื่อร่างกายสมบูรณ์แล้ว จะมีผลทำให้เกิดการคิดที่มีระเบียบ มีความสุขุมมากขึ้น อารมณ์โกรธ อารมณ์ฉุนเฉียว จะค่อยๆ ลดลงจนหายไปในที่สุด และโดยนัยนั้นก็จะทำให้การทำงาน การปฏิบัติหน้าที่ ทำได้ดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใสขึ้นด้วย[๑๑๕] คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจย่อมเกิดขึ้น และการดื่มกินอาหารด้วยจิตใจที่รู้สึกขอบคุณสำนึกกตัญญูด้วยความซาบซึ้งต่อธรรมชาติ ที่สร้างอาหารให้เราได้กิน ทำให้มีชีวิตดำรงอยู่และดำเนินต่อไปได้ ด้วยลักษณะท่าที่เช่นนี้ช่วยสร้างความสุขทางจิตใจให้เกิดขึ้นด้วย

คุณภาพชีวิตทางด้านปัญญา

การบริโภคอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ เป็นการบริโภคอาหารให้เกิดภาวะความสมดุลของหยินและหยางในร่างกาย ตามธรรมชาติที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลาและสถานที่ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการของสมองเกี่ยวโยงมาถึงปัญญาด้วย โดยบุคคลมีปัญญา หรือวิจารณญาณในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งมีผลต่อสุขภาพและความสุข เพื่อให้ได้ความสุขระดับสูงสุดบุคคลต้องพัฒนาปัญญาให้สูงสุดเช่นกัน ผู้ที่กินอาหารตามแบบแมคโครไบโอติกส์จะไม่รู้สึกเหนื่อยอ่อนล้า จึงสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นโดยใช้ปัญญา สามารถทำได้

---

[๑๑๓] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๓๑.

[๑๑๔] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๗.

[๑๑๕] อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๑๗.

ดีกว่าผู้อื่นมากกว่าผู้อื่น มีความรู้ความเข้าใจในการรักษารูปร่างทรวดทรงที่ดีไว้เพื่อบุคลิกภาพที่ดี หากเป็นนักกีฬาก็มีปัญญาความสามารถปรับปรุงทักษะและสถิติได้ ศิลปินสามารถแสดงความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วในการวาดภาพ เต้นรำ เล่นดนตรี เป็นต้น ผู้ที่มีใบหน้าหมองคล้ำจะกลับมามีใบหน้าสดใสแสดงออกถึงมีภูมิปัญญา[๑๑๖]

คุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ

การดื่มและกินอาหารตามแบบแมคโครไบโอติกส์ มีความเรียบง่ายเสียจนรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลจะพลอยเรียบง่ายไปด้วย จะไม่กินอาหารแพงๆ ทุกชนิดทั้งเราไม่ปรารถนาของฟุ่มเฟือยหรูหราราคาแพงด้วย[๑๑๗] การดื่มกินตามแบบแมคโครไบโอติกส์ ให้ดื่มกินเมื่อหิวและพอประมาณ ไม่กินอย่างสุรุ่ยสุร่ายทิ้งขวาง สูญเสียอาหารอย่างไร้ประโยชน์ พฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้มีอาหารเหลือแบ่งปันเพื่อนมนุษย์ในสังคม เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้อาหารทางหนึ่ง และช่วยรักษาประหยัดทรัพยากรอาหารให้สังคมโลกด้วย ผู้ที่ปฏิบัติอาหารและการกินในแบบแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเรียบง่ายและประหยัดไม่ต้องกลัวความจนจากการดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้ แนวทางแมคโครไบโอติกส์ มองว่า อาหารและจิตวิญญาณไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ไม่มีอาหารที่ดีก็ไม่มีจิตวิญญาณที่ดี และไม่มีจิตวิญญาณที่ดีก็ไม่สามารถเลือกอาหารที่ดีได้ จึงทำให้ได้ตระหนักถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณ การตระหนักถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณของแต่ละบุคคล จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๑๑๘] และจะช่วยทำให้บุคคลไม่มีความยึดติดในตัวเอง หวังให้คนอื่นๆ มีความสุข อยากช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีข้อยกเว้นไม่มีจำกัด เกิดจิตวิญญาณการดำเนินชีวิตในฐานะเป็น “ผู้ให้” ปฏิบัติตัวให้เหมือนกับธรรมชาติที่เป็น “ผู้ให้” ทุกโอกาสตลอดกาล ซึ่งช่วยทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น และเกิดความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน รักใคร่ ปรองดองกัน มีความรู้สึกกตัญญูต่อผู้อื่น และช่วยเหลือกันต่อๆ ไป คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะดีขึ้นจวบจนสิ้นอายุ

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่เอื้ออำนวยค้ำจุนให้บุคคลมีสุขภาพดีและมีความสุข หรือมีภาวะสุขภาพดีตามปกติ ก็คืออาหารประจำวัน ตลอดจนทัศนคติควบคู่กับความเข้าใจว่า อาการของการเจ็บป่วยเป็นเพียงสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะที่ไม่สมดุล หากได้สร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปสู่ความมีสุขภาพดีและมีความสุขได้ อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในเรื่องสาเหตุของความเจ็บป่วย อาหารที่มีหยินส่วนเกิน จะมีลักษณะชี้นำทางกายภาพของร่างกาย คือ อุณหภูมิร่างกายเย็นลง กล้ามเนื้อคลายตัว เคลื่อนไหวช้า ความตึงเครียดคลายลง ใช้เวลานอนหลับนาน พูดช้า ผิวหนังมีสีซีด หากอาหารมีหยางส่วนเกิน จะมีลักษณะชี้นำทางกายภาพของร่างกายในทางตรงกันข้าม ส่วนลักษณะในทางจิตใจนั้น อาหารที่มีหยินส่วนเกินจะก่อให้เกิดความกลัว ความสงสัย ความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความเศร้า ความกังวล แต่ถ้าอาหารที่มี หยางส่วนเกินจะก่อให้เกิดความก้าวร้าว ความชิงชัง ความดุร้าย ความไม่สงบ ความกระตือรือร้น ลักษณะทางกายภาพและจิตใจเหล่านี้ จะไม่เกิดขึ้นทันที แต่จะค่อยๆ แสดงให้เห็นมากขึ้น เมื่อมีการสะสมส่วนเกินดังกล่าว

---

[๑๑๖] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๓๐-๓๑.

[๑๑๗] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๒.

[๑๑๘] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๑๒.

มากขึ้นผ่านการกินอาหารชนิดนั้นๆ เข้าไปเรื่อยๆ ลักษณะเหล่านี้จึงสามารถใช้เป็นลักษณะอ้างอิงในการระบุว่าร่างกายของบุคคลนั้น มีลักษณะเป็นหยินหรือหยางมากน้อยเพียงใด[๑๑๙] แมคโครไบโอติกส์เป็นการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับระเบียบหรือกฎของจักรวาล สรรพสิ่งล้วนกำเนิดจากหยินและหยาง ซึ่งเป็นแรงปฐมฐานมีทั้งแรงดึงดูดและผลักดันต่อต้านกัน หยิน-หยางที่สมดุลปรองดองกันทั้งภายในและภายนอก จะนำมาซึ่งความมีสุขภาพดีและมีความผาสุก แต่ถ้าหยิน-หยางไม่สมดุลปองดองกันก็จะเกิดผลในทางตรงกันข้าม หากมีความเข้าใจหยินและหยางอย่างถ่องแท้จะทำให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด บุคคลผู้นั้นย่อมรู้แจ้งในธรรมชาติแห่งจักรวาลเดิมหรือมหาสุญญตระ หรือนิพพานได้ และเป็นเป้าหมายที่แมคโครไบโอติกส์ต้องการให้ผู้คนได้เข้าถึงและสัมผัส วิถีชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์ เน้นการพึ่งพาตนเองใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย พอเพียง และเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่สิ้นสุด ซึ่งก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และเพื่อแสดงออกถึงความกตัญญูต่อธรรมชาติผู้ให้กำเนิดชีวิตมีชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติของทุกที่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขโดยปราศจากข้อแม้อื่นใด วิถีชีวิตแนวทางนี้ เชื่อว่าจะนำความสันติสุขมาสู่มวลมนุษยชาติโดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา นับว่าเป็นคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมอันยิ่งใหญ่ระดับโลก ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารสมดุลมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ทั้งทางด้านกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยคุณภาพชีวิตแต่ละด้านยังมีสัมพันธ์และมีผลต่อกันด้วย แมคโครไบโอติกส์ช่วยทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน โดยผ่านทางอาหารและจิตวิญญาณเป็นสื่ออย่างสอดคล้องกับธรรมชาติตามกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปแห่งธรรมชาติ

๒.๓.๓.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตอารมณ์

การแพทย์ตามศาสตร์แพทย์แผนจีนมองว่าร่างกายคนเกี่ยวพันกันทั้งภายนอกและภายใน และมีความสามารถในการปรับความสมดุล ทำตัวให้กลมกลืนกันได้ด้วยตัวเอง ภายในร่างกายประกอบขึ้นด้วยอวัยวะตันและกลวง ร่าง และประตูทวารที่มีโครงสร้างและหน้าที่ต่างกัน แต่เชื่อมโยงเอื้ออำนวยหนุนช่วยและควบคุมซึ่งกันและกัน มีความแตกต่างกันแต่ไม่แยกจากกัน ถ้าพิจารณาจากองค์รวมทางสรีระ แบ่งออกเป็น “อวัยวะทั้ง ๕ เป็นองค์เดียวกัน” ซึ่งแสดงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของส่วนประกอบกับหน้าที่ที่ประกอบเป็นโครงสร้างในร่างกาย กับ “ร่างและจิตเป็นองค์เดียวกัน” คือร่างกายและจิตใจพึ่งพาอาศัยกันและกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยมีอาหารเป็นส่วนสำคัญช่วยสร้างความสมดุลส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตใหญ่จนกระทั่งถึงเวลาดับสูญ ร่างและจิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ควบคุมกันและเป็นเอกภาพอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่งผลสะเทือนต่อกัน ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิตไม่ดี ร่างกายก็อ่อนแอลงได้เช่นกัน และการที่ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงได้ ต้องมีหยินและหยางสมดุลกัน การสร้างความสมดุลหยินและหยางให้เกิดขึ้น ทำให้สภาวะร่างกายเกิดความสมดุลเพื่อป้องกันและรักษาโรค และเกี่ยวโยงมาถึงอวัยวะกลวงพิเศษ คือ สมองก็จะถูกเสริมสร้างพัฒนาให้สมบูรณ์อันมีผลต่อการมีสติปัญญาที่ดีด้วย เกิดเป็นคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตอารมณ์ และสติปัญญา คุณภาพชีวิตทาง

---

[๑๑๙] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๔๘-๔๙.

ร่างกายสามารถมองเห็นได้ชัดเจนและง่ายกว่าทางด้านอื่นๆ ด้วยมองจากสภาพทางร่างกายสามารถมองเห็นได้ชัดเจนและง่ายกว่าทางด้านอื่นๆ ด้วยมองจากสภาพทางร่างกายและพฤติกรรมของบุคคล ส่วนคุณภาพชีวิตทางด้านจิตอารมณ์และปัญญา มองที่มีสุขภาพจิตที่ดีคือ ครอบคลุมถึงสมรรถนะที่จะมีสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ราบรื่น มีสมรรถนะในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมและดำรงชีพได้อย่างเหมาะสมตลอดจนอาการของโรคจิต[๑๒๐]

คุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า พืชพันธุ์อาหารที่เกิดในท้องถิ่นและตามฤดูกาลจึงเหมาะสมกับร่างกาย ซึ่งช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารได้อย่างมาก ด้วยเหตุผลที่ว่า ไม่ต้องสั่งซื้อจากท้องถิ่นอื่นหรือจากประเทศอื่นด้วยราคาสูง เพราะมีค่าขนส่ง ค่าการจัดการต่างๆ ทั้งยังไม่เหมาะสมกับร่างกายเพราะเป็นพืชพันธุ์อาหารคนละภูมิประเทศ อาหารตามถิ่นที่อยู่และตามฤดูกาลย่อมมีราคาถูกประหยัดกว่า อีกทั้งยังเป็นการช่วยอุดหนุนส่งเสริมอาชีพของผู้คนในถิ่นของตนในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ให้มีรายได้เลี้ยงชีพด้วย กฎเกณฑ์ในการกินอาหารที่กำหนดการกินอาหารแต่ละมื้อควรหยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม ๗๐-๘๐% เป็นข้อแนะนำการกินอาหารในปริมาณพอเหมาะตามเวลา ซึ่งไม่ฟุ่มเฟือย ไม่สุรุ่ยสุร่าย หรือเป็นการกินทิ้งกินขว้าง การกินตามกฎเกณฑ์นี้ นอกจากช่วยประหยัดเงินทองได้มากแล้ว ยังมีอาหารเหลือเผื่อแผ่ไปยังสมาชิกในระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับสังคมตลอดจนระดับสังคมโลก ทรัพยากรอาหารถูกบริโภคด้วยความคุ้มค่า อาหารตามแพทย์แผนจีนควรจะจืดและเป็นธรรมชาติไม่ปรุงแต่งและรสไม่จัดเกินไป ช่วยประหยัดในการซื้อหาเครื่องปรุงรส ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหลอดเลือดต่างๆ เมื่อบุคคลได้รับอาหารที่ให้ความสมดุลแก่ร่างกายทั้งหยินและ หยาง ก็จะมีสุขภาพดีมีกำลังวังชา ความคิดที่จะสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ หรือสังคมอื่นๆ สังคมที่มีสมาชิกมีสุขภาพดี ย่อมมีกำลังที่จะพัฒนาในด้านต่างๆ ให้เจริญก้าวหน้าและเกิดนวตกรรมใหม่ๆ ขึ้นเป็นประโยชน์ต่อสังคม และมีการดำรงชีวิตด้วยความผาสุกตลอดไป[๑๒๑]

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตอารมณ์ และคุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจและสังคม คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตอารมณ์ ภายในของร่างกายประกอบขึ้นด้วยอวัยวะตันและกลวง ร่างและประตูทวารที่มีโครงสร้างและหน้าที่ต่างกัน แต่เชื่อมโยงหนุนช่วยและควบคุมซึ่งกันและกัน แม้มีความแตกต่างกันแต่ไม่แยกจากกัน ส่วนประกอบทั้งหมดดังกล่าวรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเชื่อมโยงกันกับทุกส่วนของร่างกาย โดยอาศัยอาหารที่เหมาะสมเป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยเหลือเกื้อกูลทำหน้าที่หล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนให้สามารถปรับความสมดุลของหยินและหยางได้ เพื่อการป้องกันโรคในยามปกติและรักษาโรคในยามเกิดการเจ็บป่วย และมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงมาถึงจิตอารมณ์ด้วย เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันดำรงอยู่ด้วยกันพึ่งพากัน ควบคุมกัน และส่งผลสะท้อนต่อกัน เป็นองค์เอกภาพที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สำหรับ

---

[๑๒๐] World Health Organization, **Statistical Indices of Family Health**, Technical Report Series No.587, Genever, 1976.

[๑๒๑] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๒๐๔.

คุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจและสังคม กฎเกณฑ์และหลักการสำคัญของการกินอาหารสมดุลตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ช่วยสนับสนุนให้เกิดการประหยัดในเรื่องของค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารการกิน ซึ่งเป็นผลต่อการเกิดคุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจเงินทอง และเกี่ยวโยงต่อเนื่องมาถึงการประหยัดทรัพยากรทางอาหาร เพื่อแบ่งปันให้กับสมาชิกในครอบครัว ชุมชน สังคม และรวมไปถึงเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกเดียวกัน เป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคม และเมื่อบุคคลมีสุขภาพที่ดีจากการหลักโภชนการที่สมดุลตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนแล้ว ก็มีกำลังและมีศักยภาพที่จะสร้างสรรค์ ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม และสร้างสังคมให้มีบรรยากาศที่น่าอยู่ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างผาสุกด้วย

๒.๓.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยและคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตใจ

การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการทำงานนอกบ้าน เป็นบ่อเกิดของการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตและรสนิยมของคนไทย โดยเฉพาะการบริโภคอาหาร ซึ่งเปลี่ยนเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารปรุงสำเร็จ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมรับประทาน การประกอบการและอุตสาหกรรมอาหาร จึงมามีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของประชาชน การปรุงหรือผลิตในปริมาณมาก เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคและโดยเฉพาะเพื่อมุ่งค้ากำไร ผลักดันให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่ถูกสุขลักษณะของผู้สัมผัสอาหาร ตลอดจนความไม่เหมาะสมของการใช้วัสดุหรืออุปกรณ์ภาชนะเกิดสิ่งปนเปื้อนและเชื้อโรคในอาหาร นอกจากนี้ยังพบสารพิษตกค้างในเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ จากการใช้ในปริมาณเกินขนาด ใช้ผิดวัตถุประสงค์ ใช้ด้วยขาดความระมัดระวัง ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงจากอาหารที่ไม่ปลอดภัย ถึงแม้ว่าร้านอาหาร แผงลอย ตลาด มีการปรับปรุงและพัฒนาได้ตามเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มมากขึ้นแล้วก็ตาม อาหารและการบริโภคตามหลักศาสตร์แพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ในทัศนะของการแพทย์แผนไทย ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง ๔ นี้ต้องมีความสมดุลกัน จึงจะทำให้สุขภาพปกติ ไม่เจ็บป่วย อาหารตามหลักการแพทย์แผนไทยสามารถเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งที่จะทำให้ธาตุสมดุลได้ โดยเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยพืชสมุนไพร ซึ่งมีสรรพคุณในการปรับธาตุที่หย่อนหรือกำเริบให้กลับขู่สภาวะปกติได้ นอกจากนี้รสของอาหารก็ต้องให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนหรืออาการของโรคด้วย โดยเน้นรสอาหารบำรุงธาตุที่เด่นหรือมีปัญหา อาหารตามการแพทย์แผนไทยประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร อาหารและยาตามหลักการแพทย์แผนไทยเป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกออกจากกันได้ เราสามารถใช้อาหารเป็นยาและใช้ยาเป็นอาหารด้วย เช่น พืชผักที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กะเพรา โหระพา สะระแหน่ เร่ว กระวาน กานพลู พริกไทย ใบมะกรูด เป็นต้น พืชเหล่านี้สามารถนำมาต้มยำ ทำแกง หรือปรุงแต่งรสชาติอาหารสารพัด ยังมีสรรพคุณในการขับลมและช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหว บีบรัดตัวของทางเดินอาหาร ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น[๑๒๒] การบริโภคอาหารควรให้พอดีไม่มากและไม่น้อยเกินไป ควรบริโภคให้หลากหลายและครบทุกรส เพื่อที่จะได้ปรับธาตุทั้ง ๔ ให้สมดุล สิ่งสำคัญต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของวัย เวลา ธาตุและโรคที่เป็น จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย อาหารที่ทำให้กำลังฝ่ายกายลดลง ย่อมจะทำ

---

[๑๒๒] โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, นายแพทย์ และเภสัชกรยงศักดิ์ ตันติปิฎก, **สุขภาพไทยวัฒนธรรมไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.), ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๖.

ให้จิตใจอ่อนแอลงด้วยเช่นกัน และทำให้ความสามารถของสติปัญญาในการแยกแยะระหว่างความถูกและความผิดลดลงไปด้วย การคลายเครียดด้วยการแพทย์แผนไทย ต้องปรับสมดุลของร่างกายโดยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ส่วนการปรับสมดุลของจิตใจนั้นจะต้องปรับพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค เช่น ไม่ให้เกิดการเสียใจมากเกินไป ดีใจมากเกินไป โกรธมากเกินไป การปรับสมดุลโดยยึดหลักธรรมานามัย

คุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อม

ครอบครัวเป็นสังคมแรกในชีวิตของมนุษย์และเป็นสังคมที่เล็กที่สุด หากสมาชิกในสังคมที่เล็กที่สุดนี้ได้รับอาหารที่เหมาะสมสมดุลในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย อาหารที่เข้าสู่ร่างกายก็จะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้เกิดความสมดุลสร้างภูมิต้านทานโรค ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ดี และประกอบการงานหรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยครอบครัวได้อย่างเต็มที่ ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความผาสุก คุณภาพชีวิตย่อมเกิดกับครอบครัว ครอบครัวนับว่าเป็นรากฐานสำคัญของบุคคล ครอบครัวที่มีสภาพแวดล้อมภายในดีก็จะส่งผลให้บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพกายและจิตที่ดีด้วยเป็นคนดีของครอบครัว และพร้อมที่จะออกไปเป็นคนดีของชุมชนและสังคมต่อไป และหากมองขยายวงกว้างออกไป สมาชิกในสังคมระดับประเทศชาติมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงดี นอกจากรัฐบาลไม่ต้องสูญเสียงบประมาณการเงินในด้านสาธารณสุขเป็นจำนวนมาก เพื่อมารักษาเยี่ยวยาประชาชนผู้เจ็บป่วยแล้ว ประชาชนผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเหล่านี้ก็จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในการช่วยสร้างปรับปรุงและพัฒนาสังคมประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ ด้วยปัญญาที่สมบูรณ์อยู่ในร่างกายที่แข็งแรงสามารถใช้คิดค้นสิ่งใหม่ๆ ที่ก่อเกิดประโยชน์ให้กับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ชุมชนและสังคมมีส่วนสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลในชุมชนและสังคมนั้นๆ เป็นอย่างยิ่ง ชุมชนและสังคมใดมีการพัฒนาอยู่เสมอย่อมนำความเจริญมาสู่ชุมชนและบุคคลในชุมชน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคคลในชุมชน เพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะ กำจัดขยะ สิ่งปฏิกูลที่ก่อให้เกิดโรค ดูแลสิ่งแวดล้อมให้สดชื่นอยู่เสมอ ถนนหนทาง แม่น้ำลำคลองในเขตชุมชนสะอาดสวยงาม ทำให้เป็นชุมชนและสังคมที่น่าอยู่อาศัย ปลอดภัยจากอันตราย สามารถใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ คลายความเครียด ย่อมเป็นชุมชนและสังคมที่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับบุคคลในชุมชน สังคมนั้นๆ และตระหนักในความสำคัญของการอนุรักษ์สมุนไพรไทย เป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คุณภาพชีวิตย่อมเกิดแก่บุคคล ครอบครัว สังคม และสภาพแวดล้อม[๑๒๓]

สรุปความว่า ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยและคุณภาพชีวิต เริ่มต้นที่อาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกายจะต้องสามารถทำให้เกิดความสมดุลของธาตุ ๔ ในร่างกายจึงจะมีผลให้สุขภาพดี เป็นปกติสุข ไม่เจ็บป่วย และเนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีผลกระทบต่อกันและกัน การได้บริโภคอาหารที่สัปปายะจึงมีผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจ มีปัญญาชาญฉลาด ย่อมส่งผลให้มีศักยภาพในการช่วยแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาและสร้างสังคมที่ตนอาศัยอยู่ให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง มีความก้าวหน้าใน

---

[๑๒๓] โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, นายแพทย์ และเภสัชกรยงศักดิ์ ตันติปิฎก, **สุขภาพไทยวัฒนธรรมไทย**, หน้า ๑๘๖.

ด้านต่างๆ สติปัญญาที่ชาญฉลาดจากร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ สามารถนำมาใช้ประดิษฐ์คิดค้นให้เกิดสิ่งใหม่ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและหมู่มวลมนุษย์ ตลอดจนถึงสภาพแวดล้อม ทำให้สังคมมีความผาสุก และมีสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่อาศัย ประกอบไปด้วยความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ทั้งภายในและภายนอก ด้วยมีอาหารจากพืชผักพื้นบ้าน สมุนไพรไทยมาสร้างความสมดุลธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกาย มีสภาพแวดล้อมที่อนุรักษ์พืชผักสมุนไพรอย่างกว้างขวางจนเป็นป่าสมุนไพร อันเป็นการสร้างธาตุทั้ง ๔ ภายนอก คือ สภาพแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักพื้นบ้าน สมุนไพรไทย และการร่วมมือร่วมใจกันสนับสนุนปลูกพืชผักอาหารสมุนไพรและบริโภคพืชผักพื้นบ้านสมุนไพรให้แพร่หลาย เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจในท้องถิ่น ตลอดจนหากสามารถสนับสนุนให้ผลิตยาสมุนไพรไทยส่งออกต่างประเทศ ก็จะช่วยเศรษฐกิจของประเทศไทยได้ด้วย ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคมและทางด้านสภาพแวดล้อม ตลอดจนทางด้านเศรษฐกิจด้วย

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต ได้ศึกษาโดยแบ่งหัวข้อเป็น ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันและคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์ทางเลือกและคุณภาพชีวิต ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์ทางเลือกและคุณภาพชีวิต ยังแบ่งย่อยออกเป็น การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิต ได้แบ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างกวฬิงการาหารกับคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างผัสสาหารกับคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างมโนสัญเจตนาหารกับคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างวิญญาณาหารกับคุณภาพชีวิต โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารทั้ง ๔ กับคุณภาพชีวิต ได้แบ่งศึกษาออกเป็น ๔ ด้านคือ ทางด้านกายภาวนา ทางด้านสีลภาวนา ทางด้านจิตตภาวนา และทางด้านปัญญาภาวนา ซึ่งก็คือ ภาวนา ๔ นั่นเอง ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันและคุณภาพชีวิต ได้แบ่งศึกษาเป็น ๔ ด้าน คือ คุณภาพชีวิตทางด้านกาย คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา คุณภาพชีวิตทางด้านสังคม ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์และคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ได้แบ่งศึกษาเป็น คุณภาพชีวิตทางด้านกาย คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตทางด้านปัญญา และคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและคุณภาพชีวิต ได้แบ่งศึกษาเป็น คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตใจ และคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับการแพทย์แผนไทย ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของอาหารสัปปายะ อาหารสมส่วน และอาหารสมดุล ที่เป็นแนวทางสร้างเสริมสุขภาพ มีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันระหว่างร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม สภาพแวดล้อม และเศรษฐกิจ สุขภาพเป็นภาวะแห่งดุลภาพ ซึ่งจะเป็นอยู่เพียงชั่วคราวและเป็นพลวัต นั่นหมายถึง สุขภาพพร้อมที่จะเสื่อมถอยลงทันทีที่เงื่อนไขบางตัวเปลี่ยนแปลงไป แต่การเสียสมดุลแห่งสุขภาพ ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องร้ายแรงหรือใหญ่โตเสมอไป

ประเด็นสำคัญที่ต้องเข้าใจก็คือ สุขภาพไม่ใช่สิ่งที่ถาวรหรือคงที่และการเสียสมดุลแห่งสุขภาพ ก็เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว เพื่อจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลใหม่ หรืออาจให้ดียิ่งกว่าเดิมได้

๒.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ พระพุทธศาสนา

๒.๔.๑.๑ คุณภาพชีวิต

สมภาร พรมทา กล่าวไว้ในหนังสือ ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า ในทัศนะของศาสนาเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิต ทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ประโยชน์ที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ในชีวิตมีอยู่ ๓ ประการคือ (๑) ประโยชน์ในโลกนี้ (๒) ประโยชน์ในโลกหน้า (๓) ประโยชน์อย่างยิ่ง สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตตามหลักศาสนานั้น ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องในโลกนี้ เป็นคุณภาพชีวิตอย่างโลกๆ หรือคุณภาพชีวิตในระดับโลกของคนธรรมดาสามัญที่มีปัญญารู้ว่าอะไรคือแก่น หรือเปลือกของชีวิต คุณภาพชีวิตอีกส่วนนั้นเป็นเรื่องเหนือโลก หรือคุณภาพชีวิตในระดับเหนือโลก หมายถึง เป็นคุณภาพชีวิตที่เน้นเรื่องของจิตใจเป็นสำคัญ เป็นจิตใจที่ได้รับการขัดเกลาจนค่อยๆ เกลี้ยงสะอาดจากสัญชาตญาณอย่างสัตว์มากขึ้นตามลำดับ จนวันหนึ่งได้กลายมาเป็นจิตใจที่สูงส่งดีงามยิ่ง ชีวิตที่มีคุณภาพตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นเป็นชีวิตที่ชักนำด้วยปัญญาและความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน[๑๒๔]

สมการ พรมทา กล่าวไว้ในหนังสือ ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่าจิตใจนั้นเป็นศูนย์กลางของชีวิต กายเป็นสิ่งที่ติดตามจิตใจ เมื่อจิตใจเป็นผู้นำ พระพุทธศาสนาก็ให้ความสำคัญแก่จิตในแง่ที่ว่า หากบุคคลต้องการให้มีชีวิตดีขึ้น ต้องสนใจจิต เมื่อจิตได้รับการจัดการให้มีคุณภาพกายก็จะพลอยมีคุณภาพไปด้วย[๑๒๕]

ภาวนา ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านวัตถุ เช่น ปัจจัย ๔ สิ่งของเครื่องใช้สิ่งเสพบริโภค และสิ่งที่รับรู้ด้วยอินทรีย์ต่างๆ เรียกว่า กายภาวนา เป็นการพัฒนาด้านกาย (๒) พัฒนาการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น อยู่ร่วมกันด้วยดี เกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน เรียกว่า สีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมกาย วาจา (๓) พัฒนาสภาพจิต แรงจูงใจ คุณภาพ คุณสมบัติต่างๆ สมรรถภาพและความสุข ความสดชื่น ร่าเริง เบิกบานของจิตใจ เรียกว่า จิตตภาวนา เป็นการพัฒนาด้านจิต (๔) พัฒนาความรู้ ความคิด ความเข้าใจ เริ่มแต่การรับรู้ ดู ฟัง เป็นต้น ให้เกิดปัญญามองเห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน จนถึงขั้นมีความรู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้เป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลส ไร้ทุกข์ และมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา การพัฒนาพฤติกรรมจะได้ผลดี ต้องมีการพัฒนาจิตเป็นฐานรับรอง จิตจะพัฒนาสมบูรณ์ จนมีความสุข พ้นทุกข์ พ้นปัญหาได้จริง ต่อเมื่อพัฒนาปัญญาจนเกิดความเห็นแจ้งความจริง

---

[๑๒๔] สมภาร พรมทา, รศ., **ศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการอุดมศึกษา, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐-๒๗.

[๑๒๕] สมการ พรมทา, รศ., **ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต**, หน้า ๖๗.

เพราะปัญญาเป็นตัวปรับแก้ และปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ ลงตัวมีดุลยภาพสมบูรณ์เป็นจิตไร้พรมแดน[๑๒๖]

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปัญจังคิกวรรค จังกมสูตร การเดินจงกรมและการออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายได้อย่างดีเช่นกัน ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตใจ พระผู้มีพระภาครับสั่งถึงผลดีต่อสุขภาพจากการเดินจงกรมไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ อะไรบ้างคือ (๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร (๓) เป็นผู้มีอาพาธน้อย (๔) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย (๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน[๑๒๗]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่าวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ หมายถึง ความหมายคุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรงหรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า หรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าสนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตดำรงอยู่ได้มีสุขภาพดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่ เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น[๑๒๘]

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ กล่าวไว้ในหนังสือ ดูโลก ว่า การรับประทานอาหารอย่างภาวนา (Mindful Eating) คือ การรับประทานอาหารด้วยสติปัญญา เวลาพวกเราไปภาวนากันเป็นพิเศษ เริ่มต้นตั้งแต่เข้าแถวตักอาหารด้วยอาการสงบ ตักอาหารที่คาดคะเนว่ารับประทานพออิ่ม ไม่ตักเพราะอาหารสั่งการ คือ เลือกตักของที่ชอบโดยไม่คิดถึงคนข้างหลัง แต่ตักด้วยความรู้สึกตัวทั่วถึงว่าคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อ ขณะนั้นก็ถือเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มเปี่ยม ตักอาหารเสร็จก่อนก็นั่งรอคนข้างหลังเพื่อพิจารณาอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารอย่างเจริญสติจะไม่มีการพูดคุยกันในขณะที่รับประทานอาหาร เพราะเป็นการตั้งใจและทุ่มเทไปสู่การรับประทานอาหารอย่างแท้จริง มองพิจารณาอาหารด้วยความรู้สึกเต็มที่ในทุกขั้นตอน จากนั้นก็มองเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไปของข้าวหรืออาหาร[๑๒๙]

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโน กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธวิถี ว่าการรับประทานอาหารอย่างมีสตินำหน้า ระลึกไว้เสมอทุกคำข้าวว่า ต้องรับประทานแต่พอดี เพียงพอ ขจัดความหิวให้บรรเทาลงไปเท่านั้น ไม่มีจุดประสงค์อื่น เมื่อสติครองใจสามารถรับประทานอาหารพอประมาณได้ กายก็เบา ใจก็

---

[๑๒๖] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พระศรีปริยัติโมลี, ศ.ดร.ระวี ภาวิไล, นพ.สมพงษ์ บุณยคุปต์, อ.ไชยวัฒน์ ถปิลกาญจน์, รศ.พญ.จิรพรรณ มัธยมจันทร์, นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, บุญญปัญญา, **คำว่า จิตวิญญาณในร่าง พรบ. สุขภาพแห่งชาติ มีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอย่างไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒-๒๓.

[๑๒๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

[๑๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๔๖.

[๑๒๙] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, ดร., **ดูโลก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐-๖๑.

เบา เพราะเวทนาทางกายก็รำงับ ความผาสุกก็เกิดขึ้น เมื่อกายได้รับอาหารพอดี ไม่ตกค้างเหลืออยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพราะอาหารถูกนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายจนหมด เลือดลมเดินสะดวก ไม่มีไขมันหรือน้ำตาลตกค้างในเส้นเลือด โรคต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากไขมันและน้ำตาลก็ไม่มี เป็นการป้องกันโรคที่สาเหตุ ร่างกายปลอดโรคไม่ทรุดโทรม เปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลตามธรรมชาติเพราะระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี อายุก็ยืน[๑๓๐]

๒.๔.๑.๒ โภชนสัปปายะ

อาหาร ๔ อย่าง เพื่อความดำรงอยู่ของสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์แก่หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด คือ (๑) กวฬิงการาหาร (อาหาร คือ คำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด (๒) ผัสสาหาร (อาหาร คือ ผัสสะ) (๓) มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือ มโนสัญเจตนา) (๔) วิญญาณาหาร (อาหาร คือ วิญญาณ) [๑๓๑]

เสฐียรพงษ์ วรรณปก กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธศาสนาทรรศนะและวิจารณ์ ว่า ครั้งหนึ่งมีผู้ตั้งปริศนาถามพระพุทธเจ้าว่า เอกัง นามะ กิง อะไรเอ่ยเป็นเอกในโลก พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า สัพเพ สัตตา อาหารัฏฐิติกา สัตว์ทั้งหลายอยู่ได้ด้วยการกิน หรือแปลความอีกนัยหนึ่ง เรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ และเนื่องจากเป็นเรื่องใหญ่นี่เอง พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พระรู้จักกินหรือกินให้เป็น เพราะ สิ่งของใดที่มีคุณอนันต์ย่อมมีโทษมหันต์ได้เช่นเดียวกัน จึงต้องรู้จักกินรู้จักใช้ ในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร คุณค่าแท้ของอาหารคือ หล่อเลี้ยงร่างกาย คุณค่าพอกเสริมหรือคุณค่าเทียม คือ ความอร่อย ความฟุ่มเฟือยหรูหรา ความมัน ความสนุกสนาน คุณค่าแท้มุ่งประโยชน์ คุณค่าเทียมมุ่งอร่อยโก้เก๋[๑๓๒]

หลักโภชเนมัตตัญญุตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก ไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับประดาเพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียนอันเป็นความลำบากทางกาย และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร อาหารอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักการพิจารณา เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญา ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค การไม่พิจารณาก่อนบริโภคเช่นนั้น เป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้ (อิณบริโภค) แทนที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค[๑๓๓]

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กกจูปมสูตร เรื่องประโยชน์ของการฉันอาหารมื้อเดียว พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียวย่อมรู้สึกว่า มีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่

---

[๑๓๐] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, ดร., **ดูโลก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๒๘), หน้า ๔๖๖-๔๖๗.

[๑๓๑] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗.

[๑๓๒] เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **พุทธศาสนาทรรศนะและวิจารณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิฆเณศ พริ้นติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๖๖, ๖๘.

[๑๓๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, วิสุทธิ. (ไทย) ๑๙/๖๒.

อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมื้อเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”[๑๓๔]

วินัย อ.ศิวะกุล กล่าวไว้ในหนังสือ ขำขันในบุญว่า คำว่า “โอชะ” มีความหมายในอภิธรรมว่า รูปที่ยังให้ก่อความเจริญเติบโตต่อร่างกายได้ พระพุทธองค์ทรงให้ความรู้แก่เราว่า รูปธรรมทั้งหลายย่อมมีโอชะอยู่ในนั้น เช่น โต๊ะไม้ก็มีโอชะหรืออาหารอยู่ในนั้น ปลวกสามารถมากินไม้จากโต๊ะ และน้ำย่อยของปลวกสามารถดึงโอชะสร้างความเจริญเติบโตแก่ร่างกายของปลวก สุนัขเน่าก็เป็นโอชะของนกแร้ง แม้แต่ก้อนหิน น้ำย่อยอาหารของจระเข้สามารถบดก้อนหินนั้นให้แตกละเอียดและดึงเอาโอชะไปหล่อเลี้ยงร่างกายของมันได้ โอชะปัจจุบันเรียกว่า สารอาหาร[๑๓๕]

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท กล่าวถึงเรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ได้อาหารเป็นที่สบายจึงบรรลุธรรม ว่าภิกษุ ๖๐ รูป ทูลลาพระศาสดาไปบำเพ็ญเพียรที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง อุบาสิกาซึ่งเป็นมารดาเจ้าของหมู่บ้านนั้นปวารณาจะบำรุงตลอด ๓ เดือน ภิกษุจึงอาศัยหมู่บ้านนั้นเป็นสถานที่ทำความเพียรอุบาสิกาสอบถามถึงการทำสมณธรรม ภิกษุจึงบอกอาการ ๓๒ อุบาสิกาบำเพ็ญสมณธรรมจนบรรลุมรรค ๓ ผล ๓ ได้ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกิยอภิญญา นางตรวจดูภิกษุ พบว่า อาหารไม่เป็นที่สบาย จึงจัดทำอาหารให้เป็นที่ชอบใจ ภิกษุเหล่านั้นได้อาหารที่เป็นที่สบายไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์[๑๓๖]

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัณฑิตาภิวงศ์ กล่าวไว้ในหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ ว่า อาหารเหมาะสม (อาหารสัปปายะ) กับโยคี ก็มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า จะให้ได้อย่างใจทุกอย่างทุกประการคงเป็นไปไม่ได้ การปฏิบัติเป็นกลุ่มอาจมีคนจำนวนมาก และอาหารก็ต้องทำที่ละมากๆ สำหรับทุกคน ในกรณีเช่นนี้ ย่อมดีที่สุดที่จะทำใจให้ยอมรับอาหารใดๆ ก็ตามที่มีผู้จัดหามาให้ แต่หากการปฏิบัติถูกกระทบเพราะเกิดความรู้สึกอดอยากหรือรังเกียจอาหารแล้ว ก็ควรแก้ไขเท่าที่จะทำได้ (ต้องอาศัยสันโดษช่วยขจัดเท่าที่จะทำได้) [๑๓๗]

อรุณ แสงทอง ได้เรียบเรียงเป็นหนังสือชื่อ ธรรมวาทะของท่านพุทธทาส มีความตอนหนึ่งกล่าวว่า กินอยู่แต่พอดีนั้น คือ บทกำหนดของธรรมชาติ ธรรมชาติอันลึกซึ้งต้องการให้มนุษย์กินอยู่แต่พอดี ธรรมชาติกำหนดให้กินอยู่แต่พอดี ถ้าแกกินอยู่เกินพอดี แกต้องเป็นโทษ แกต้องมีโทษแกต้องรับบาป แกต้องเกิดโรค แกต้องเกิดปัญหารบราฆ่าฟันกัน[๑๓๘]

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัญฑิตาภิวงศ์ กล่าวในหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ ว่า การรับประทานอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นและพอดี คุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ไม่จำเป็นต้องประณีต แต่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากร่างกายได้รับอาหารไม่พอเพียง สุขภาพก็อ่อนแอเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ นอกจากนี้ อาหารยังต้องมีความ

---

[๑๓๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

[๑๓๕] ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘-๕๗๐, วินัย อ.ศิวะกุล, **ขำขันในบุญ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๒), หน้า ๘๐.

[๑๓๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๑๓๗] พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัณฑิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)**, หน้า ๔๘, ๔๙.

[๑๓๘] อรุณ แสงทอง เรียบเรียง, **ธรรมวาทะของท่านพุทธทาส**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๗๔.

เหมาะสมคือ ย่อยไม่ยาก หากผู้ปฏิบัติไม่ชอบอาหาร ก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะจะทำให้ไม่สบาย และโหยหาอาหารที่อยากจะรับประทาน บางทีผู้ปฏิบัติอาจพอจำได้ว่า เมื่อรับประทานอาหารที่ร่างกายต้องการแล้ว จิตจะสงบมีสมาธิดี[๑๓๙]

สนอง วรอุไร กล่าวในหนังสือ เมื่อจิตเป็นอิสระ ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับให้สาวกฉันอาหารมังสวิรัติ แม้ว่าพระเทวทัตจะเคยทูลขอ เพื่อไม่ให้สงฆ์ต้องเบียดเบียนสัตว์ แต่พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงอนุญาต เพราะร่างกายบางคนเหมาะที่จะกินเนื้อสัตว์ หากบังคับให้กินพืชอย่างเดียวก็อาจป่วยไข้ได้ง่าย นอกจากนี้ การเป็นมังสวิรัติไม่ได้มีผลทำให้เข้าพระนิพพานได้เร็วขึ้น และการกินเนื้อสัตว์ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคขวางกั้นพระนิพพานแต่อย่างไร พระสงฆ์จึงสามารถฉันเนื้อสัตว์ได้ แต่ก็มีข้อแม้ในการฉันเนื้อสัตว์ คือ เนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย นอกจากนี้ ยังมีเนื้อที่ห้ามโดยกำเนิดอีก ๑๐ อย่างคือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อเสือดาว เนื้อหมี นอกจากเนื้อต้องห้ามดังกล่าว ยังห้ามฉันเนื้อดิบและเลือดสดด้วย[๑๔๐]

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสือ ความลับสุดยอดว่า ความอร่อยและความไม่อร่อยนั้นเป็นเพียงความรู้สึก ยังไม่จัดเป็นกิเลส ต่อเมื่อเกิดความพึงพอใจหรือไม่พอใจ จึงจะจัดเป็นกิเลส ดังนั้นจะกินมันดูทั้งที่อร่อยหรือไม่อร่อย เพื่อการศึกษา หรือการทดสอบก็ยังได้ ระบบการบวช มิได้ห้ามไม่ให้กินของอร่อยที่รู้จักอยู่ อาจกินเพื่อรู้จักละ หรือควบคุมฉันทะราคะนั้นได้อยู่ ของไม่อร่อย ก็ยังมีนัยที่ต้องปฏิบัติทำนองเดียวกัน[๑๔๑]

๒.๔.๑.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ปเสนทิโกสลราชวัตถุ กล่าวไว้ว่า การบริโภคอาหารมากเกินไปก่อให้เกิดโทษ คือ ทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ ยังเป็นผลทำให้เกิดโทษปัจจุบันขณะ คือ ทำให้เกิดความง่วงนอน ความหดหู่เคลิบเคลิ้ม อยากนอน และหลับเป็นอาจิณ แม้ในขณะหลับก็มีความกระสับกระส่าย บางครั้งฝันร้ายเพราะอาหารเป็นเหตุ ดังนั้นผู้ที่บริโภคมาก มักจะเป็นคนมี่มึนซึม และเข้าห้องหลับบ่อยๆ เปรียบเหมือนสุกรที่เขาเลี้ยงไว้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “เมื่อใด บุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาครอบงำ บริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้น เขาย่อมมีปัญญาเฉื่อยชา ชอบเข้าห้องเป็นอาจิณ เหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหารฉะนั้น” และยังทรงตรัสคาถาเพิ่มอีกว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”[๑๔๒]

---

[๑๓๙] พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัญฑิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)**, หน้า ๒๑๘-๒๑๙.

[๑๔๐] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๑/๘๓-๘๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๒/๔๙, ดร.สนอง วรอุไร, **เมื่อจิตเป็นอิสระ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๔-๑๘๕.

[๑๔๑] พุทธทาสภิกขุ, **ความลับสุดยอด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๓-๒๔.

[๑๔๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔, สํ.ส. (ไทย) ๒๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัณฑิตาภิวงศ์ กล่าวไว้ในหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ว่า วิธีพัฒนาความสงบวิธีหนึ่ง คือ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นและมีความพอดี หากร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ สุขภาพก็อ่อนแอเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ อาหารยังต้องเหมาะสมคือ ย่อยง่าย หากผู้ปฏิบัติไม่ชอบอาหารก็จะปฏิบัติไม่ได้ เพราะทำให้ไม่สบายและโหยหาอาหารที่อยากรับประทาน แต่เมื่อได้รับอาหารที่ร่างกายต้องการแล้ว จิตจะสงบมีสมาธิดี[๑๔๓]

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุสลจิตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธธรรมกับสุขภาพ ว่าการกินอย่างมีสติสัมปชัญญะในทางพระพุทธศาสนา สอนให้เรามีสติสัมปชัญญะขณะตักอาหารเข้าปาก เริ่มเคี้ยว ควรเคี้ยวช้าๆ กำหนดการเคลื่อนไหวของปาก ลิ้น ฟัน และมือที่ตักอาหารไปด้วย ทำอย่างนี้เราจะกำหนดทันลิ้นรสอาหาร จะทำให้ไม่ติดรสอาหาร รับประทานอาหารได้ปริมาณเหมาะสม ไม่น้อยหรือมากเกินไป เมื่อใกล้อิ่มควรขยักท้องไว้ให้พอบรรจุอาหารได้สัก ๔-๕ คำ เพื่อให้ที่แก่น้ำดื่ม พอดื่มน้ำเข้าไปจะอิ่มพอดี เพราะตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ถ้าบริโภคน้อยไปก็จะหิว ร่างกายกลับอ่อนแอ แต่หากกินมากไปก็จะอึดอัด ทำให้ง่วงนอน และทำให้เป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ประกอบด้วยความเดือดร้อนในเรื่องอาหารไม่ถูกปากก็จะหมดไปด้วย[๑๔๔]

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ กล่าวไว้ในหนังสือ ดูโลก ว่าการรับประทานอาหารในงานปาร์ตี้ทั่วไป เป็นการรับประทานอย่างลืมตัวหรือแทบจะไม่มีความรู้สึกว่า กำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน เพราะในงานปาร์ตี้นั้น มีทั้งการบริการดีเยี่ยม เสียงเพลงไพเราะ มิตรสหายที่ถูกอัธยาศัย จึงปล่อยใจไปกับสิ่งเหล่านั้นเสียหมด จะเหลือใจไว้กับการกินเพียงน้อยนิด แม้อาหารจะมีรสชาติเป็นเลิศ แต่ทว่าเพียงแค่รู้เท่านั้น ไม่ได้รับรสชาติอย่างลึกซึ้ง เพราะการทำงานของลิ้นที่สมบูรณ์แบบจะต้องผสมผสานใจเข้าไปด้วย หรือเรียกว่า กินอย่างมีวิญญาณเข้าไปรับรู้ แต่ถ้าปากเคี้ยวไปแต่ใจส่งไปในที่อื่น ก็เพียงแต่เคี้ยวไปกลืนไปอย่างไม่รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจรับประทาน หรือไม่ได้รับประทานอย่างมีสมาธิ (Eating Meditations) ส่วนการรับประทานอาหารเวลาที่มีการภาวนาเป็นพิเศษหรืออาจจะภาวนาเป็นการส่วนตัวอย่างลึกซึ้ง เป็นการรับประทานอาหารมีความรู้สึกตัวเข้าไปจับให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แต่ไม่ถึงกับเครียด เพียงแต่ปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามที่เคยเป็นไป แต่ใส่ตัวรู้เข้าไปเท่านั้น[๑๔๕]

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัณฑิตาภิวงศ์ กล่าวไว้ในหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ ว่าอาหารอาจเป็นเรื่องที่ลำบากที่สุดเรื่องหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการอบรมกรรมฐาน การไม่ใส่ใจทำตามกิเลสตัณหา อาจทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกผะอืดผะอมกับอาหาร หากผู้ปฏิบัติเจริญสติได้อย่างมั่นคงแล้ว ก็อาจจะประหลาดใจว่า จริงๆ แล้วอาหารไม่มีรสชาติที่น่าพอใจอะไรเลยเวลาสัมผัสกับลิ้น และเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติบางคนอาจพบว่าอาหารเป็นสิ่งไม่น่ายินดีเลยและไม่สามารถรับประทานได้เกิน ๑-๒ คำ หรือในอีกทางหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับปิติอย่างแรงกล้า ปิตินั่นเองจะกลายเป็นอาหารของจิตจนกระทั่งผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกหิวอะไรเลย อย่างไรก็ตาม

---

[๑๔๓] พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัญฑิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)**, หน้า ๒๑๘-๒๑๙.

[๑๔๔] พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุสลจิตฺโต), **พุทธธรรมกับสุขภาพ: ทางออกของผู้ป่วยเอดส์**, หน้า ๕๒-๕๓.

[๑๔๕] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, ดร., **ดูโลก**, หน้า ๕๙-๖๐.

ผู้ปฏิบัติทั้งสองประเภทนี้ ควรพยายามเอาชนะปฏิกิริยาเบื้องต้นของสภาวะเหล่านี้ แล้วพยายามรับประทานอาหารให้พอเพียงเพื่อรักษากำลังของตนเองไว้ หากร่างกายขาดสารอาหารแล้วก็จะขาดพละกำลังและความอดทน และในที่สุดก็จะทำให้การปฏิบัติล้มเหลว[๑๔๖]

พระไพศาล วิสาโล กล่าวไว้ในหนังสือ ชีวิตที่จิตใฝ่หา ว่าเวลาเรากินอาหาร เรามีเป้าหมายคือ กินเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี บางครั้งเผลอใจ อยากกินเพื่อรสอร่อย ด้วยเหตุนี้ถึงต้องมีการพิจารณาปฏิสังขาโยก่อนกิน เป็นการเตือนใจว่า ไม่ได้กินเพื่อรสชาติ หรือความโก้เก๋ แต่กินเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ และเพื่ออนุเคราะห์การประพฤติพรหมจรรย์ ทีนี้เมื่อลงมือตักอาหารใส่ปากแล้ว หน้าที่ของใจก็คืออยู่กับการกิน ไม่ใช่ไปคอยย้ำคิดว่าฉันกินเพื่ออะไร ขณะเดียวกันก็ไม่ปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่านหรือดื่มด่ำกับรสชาติของอาหารจนลืมตัว กลายเป็นการกินเพื่อสนองลิ้นหรือกิเลส[๑๔๗]

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ยาคุสูตร ว่าด้วยอานิสงส์ของยาคู (ข้าวต้ม) ๕ ประการ คือ (๑) บรรเทาความหิว (๒) ระงับความกระหาย (๓) ให้ลมเดินคล่อง (๔) ชำระลำไส้ (๕) เผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย[๑๔๘]

๒.๔.๒ การแพทย์แผนปัจจุบัน

๒.๔.๒.๑ คุณภาพชีวิต

สุมาลี วาณิชวโรดม กล่าวไว้ในหนังสือ ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า ความสำคัญของคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตที่ดีทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสุขสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสมตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีศักยภาพ ดำเนินชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งตัวบุคคลเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ บุคคลเหล่านี้ย่อมมีความสามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวให้ดีและเป็นประโยชน์ เกิดคุณค่าแก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีคุณค่าสูงสุด

ปรีชา วงศ์ทิพย์ กล่าวไว้ในหนังสือ สุขวิทยาส่วนบุคคลและชุมชน ว่าตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ กำหนดนิยมของคำว่า “สุขภาพ (Health)” หมายถึง สุขภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลของคุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ซึ่งมีความสอดคล้องกับค่านิยมขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO)[๑๔๙]

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ กล่าวใน พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ว่า คุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) ทางด้านร่างกาย (Physical Health)

---

[๑๔๖] พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัญฑิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)**, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

[๑๔๗] พระไพศาล วิสาโล, **ชีวิตที่จิตใฝ่หา**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๐.

[๑๔๘] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๐๕.

[๑๔๙] ปรีชา วงศ์ทิพย์สุข, ผศ., **เอกสารคำสอนกระบวนวิชา: วิทยาส่วนบุคคลและชุมชน**, (เชียงใหม่: ลูกช้างมีเดีย นานา เซ็นเตอร์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

(๒) ทางด้านจิตใจ (Mental Health) (๓) ทางด้านสังคม (Social Health or Social Well – Being) (๔) ทางด้านปัญญา (Cognitive Health) เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและมีความสมดุลในวิถีการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความดี ความเหมาะสม และความถูกต้อง มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่เบาสบาย สงบ สะอาด มีความอิ่มเอิบใจจากการช่วยเหลือผู้อื่นและทำคุณงามความดี มีความเป็นอยู่ในสังคมอย่างมีความผาสุก และมีความสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตต่างๆ ได้ โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น[๑๕๐]

แคมเบล (Campbell) กล่าวไว้ในหนังสือ The Human Meaning of Social Change ว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านกายภาพ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากร และสภาพที่อยู่อาศัย (๒) ด้านสังคม ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย และความหนาแน่นของครอบครัว (๓) ด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ปัจจัยด้านความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวัง และความคับข้องใจในชีวิต[๑๕๑]

คอนโด (A.K. Kondo) ได้เสนอความคิดไว้หนังสือ Training in Population Education in the Pacific ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต มี ๓ ด้าน คือ (๑) มาตรฐานความเป็นอยู่ทางด้านร่างกาย (Physical Standard of Living) ได้แก่ องค์ประกอบด้านอาหารและโภชนาการ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นต้น (๒) จิตใจหรืออารมณ์ (Mental or Emotional) ได้แก่ องค์ประกอบด้านความรัก หรือความเป็นเพื่อน การแต่งงานหรือการมีบุตร มีครอบครัว นันทนาการ หรือการใช้เวลาว่าง การศึกษาความพึงพอใจในงาน ความมั่นคง สถานภาพ เป็นต้น (๓) ความรู้สึกนึกคิด (Spirital) ได้แก่ องค์ประกอบด้านความมีอิสระต่อความเชื่อ การมีอิสระต่อการปฏิบัติตามความเชื่อของตน เป็นต้น[๑๕๒]

ยูเนสโก (Unesco) กล่าวถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในหนังสือ Population Education : A Sourcebook on Content and Methodology ว่าประกอบด้วย (๑) อาหาร (๒) สุขภาพอนามัยและโภชนาการ (๓) การศึกษา (๔) สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร (๕) ที่อยู่อาศัยและการตั้งถิ่นฐาน (๖) การมีงานทำ (๗) ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย (๘) ปัจจัยด้านจิตวิทยา[๑๕๓]

เพนเดอร์ (Pender) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Health Promotion in Nursing Practice ว่าสุขภาพคือ ผลสำเร็จของการใช้ศักยภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิดของบุคคลและได้พัฒนาต่อมาโดยแสดงพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมาย มีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีความเต็มใจในการมี

---

[๑๕๐] สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐**, (นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

[๑๕๑] Campbell and P.E. Converse Cedo, **"Aspirations, Satisfaction and Fulfillment", The Human Meaning of Social Change**, (New York: Russell Sage Foundation, 1972), p.51.

[๑๕๒] Kondo, A.K., **" Population and Quality of Life" , Training in Population Education in the Pacific**, (Bangkok: Unesco Regienal Office for Population Education in Asia and Pacific, 1985), p.66.

[๑๕๓] Unesco, **Population Education: A Sourcebook on Content and Methodology**, (Bangkok: Unesco Regienal Office for Population Education in Asia and Pacific, 1981), p.1.

สัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ด้วยการปรับตัวอย่างเหมาะสมถูกต้องตามสภาพแวดล้อมที่ตนสัมพันธ์อยู่อย่างกลมกลืนสอดคล้อง[๑๕๔]

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย กล่าวไว้ในหนังสือ กินอยู่อย่างไทยได้คุณค่า พัฒนากายใจ ว่า อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุยืน กระทรวงสาธารณสุขของญี่ปุ่นได้รณรงค์ให้ประชาชนของเขา ทุกเพศ ทุกวัย ได้ดูแลสุขภาพตนเองทุกวัน โดยยึดหลักปฏิบัติ ๓ ประการ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย (Balanced nutrition) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Regular exercise) และทำจิตใจให้สบายไม่ตึงเครียด (Proper relaxation from stress) ด้วยการปฏิบัติตน ๓ ประการดังกล่าวทำให้ประชาชนญี่ปุ่นมีอายุขัยที่ยืนยาวที่สุดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิคและในโลก[๑๕๕]

๒.๔.๒.๒ โภชนสัปปายะ

สุวิมล ตัณฑ์ศุภศิริ กล่าวไว้ในหนังสือ สารอาหาร อาหารหลัก และการกำหนดรายการอาหาร ว่าสารอาหารแบ่งตามหน้าที่ได้ดังนี้ (๑) สารอาหารที่สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ คือ ก.โปรตีน ข.น้ำ ค.แร่ธาตุ (๒) สารอหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือ ก.คาร์โบไฮเดรต ข.ไขมัน ค.โปรตีน (๓) สารอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย คือ ก.คาร์โบไฮเดรต ข.วิตามิน ค.แร่ธาตุ ง.น้ำ[๑๕๖]

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำอัตราส่วนของอาหารหมู่ต่างๆ ที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน โดยใช้ “ธงโภชนาการ” เป็นเครื่องมืออธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้ (๑) อาหารกลุ่มข้าว แป้ง ให้บริโภคในปริมาณที่มากที่สุดต่อวัน คือ ข้าว ๘-๑๒ ทัพพี (๒) อาหารกลุ่มผักและผลไม้ ให้บริโภคในปริมาณรองลงมาจากอาหารกลุ่มข้าว โดยให้รับประทานผักมากกว่าผลไม้ คือ ผัก ๔-๖ ทัพพี ผลไม้ ๓-๕ ผล (๓) กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ให้บริโภคน้อยกว่าปริมาณอาหารกลุ่มผักและผลไม้ คือ นม ๑-๒ แก้วเนื้อสัตว์ ๖-๑๒ ช้อนโต๊ะ (๔) อาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาลและเกลือให้บริโภคในปริมาณน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น[๑๕๗]

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแนะนำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ดังนี้ (๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวไม่กินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำๆ แต่เลือกชนิดต่างๆ หมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน (๒) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ อาหารในหมวดนี้ได้แก่ ข้าว (โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ) ขนมปัง (โดยเฉพาะขนมปังโฮลวีท) ก๋วยเตี๋ยว แป้ง และเมล็ด

---

[๑๕๔] Pender, N.J., **Health Promotion in Nursing Practice 3 rd, ed** (Norwalk: Appleton and Lange, 1996), pp.67-73, 132, 134, 186, 259.

[๑๕๕] สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตน์ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี**, กินอยู่อย่างไทยได้คุณค่า พัฒนากายใจ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๐.

[๑๕๖] สุวิมล ตัณฑ์ศุภศิริ, **สารอาหาร อาหารหลัก และการกำหนดรายการอาหาร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑-๒.

[๑๕๗] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๗.

ธัญพืช เป็นหมวดที่มีสัดส่วนการรับประทานมากที่สุดในแต่ละวัน แต่ต้องระวัง ถ้าบริโภคมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรคอ้วนได้ (๓) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่ายดีและมีสารแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคได้ (๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ ช่วยลดไขมันในเลือด และปลาทะเลมีสารไอโอดีนช่วยป้องกันโรคคอพอก กินปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีนแต่ควรไม่ติดมัน ไข่เด็กกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ไม่ควรกิน เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ (๕) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับเด็กและผู้ใหญ่มีโปรตีน วิตามินบีสอง และแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มน้ำนมวันละ ๑-๒ แก้ว สำหรับคนอ้วนหรือควบคุมน้ำหนัก ควรดื่มนำพร่องไขมันแทน (๖) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึม วิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ ตามมา การประกอบอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ ช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ (๗) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดทำให้อ้วน อาหารสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง (๘) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่มีพิษ โลหะหนักที่เป็นอันตราย เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและโรคระบบทางเดินอาหาร อาหารควรมีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ ควรล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังการกินอาหารทุกครั้ง (๙) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มมากไปจะทำให้อันตรายต่อตับ เพิ่มความดันโลหิต เส้นเลือดในสมองแตก กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ ทำลายสมอง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และทำให้ขาดสติเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้ง่าย[๑๕๘]

เสนอ อินทรสุขศรี และยง พิทยานิยม กล่าวไว้ในหนังสือ ยาอายุวัฒนะ ว่า ข้อควรคำนึงบางประการในการรับประทานอาหาร คือ (๑) รับประทานอาหารหมุนเวียนกันไปแต่ละมื้อให้ได้สารอาหารครบ ๕ หมู่ (๒) รับประทานอาหารที่สด ที่ปลอดภัย ดีกว่าของหมักดอง (๓) รับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อแล้ว ไม่ควรรับประทานระหว่างมื้ออีก ถ้ารู้สึกหิวให้ดื่มน้ำอุ่นๆ หรือน้ำผึ้งรวงผสมน้ำอุ่นแทน การรับประทานบ่อยๆ กระเพาะอาหารไม่มีเวลาพัก อาจเป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารได้ (๔) รับประทานมื้อเช้าและมื้อกลางวันให้ค่อนข้างอิ่ม ส่วนมื้อเย็นค่อนข้างน้อย เป็นอาหารเบาๆ แล้วจะรู้สึกสบาย (๕) งดรับประทานอาหารที่แต่งสี ใส่ยากันบูด ปิ้งย่าง รมควัน (๖) อาหารที่ร้อนจัดบรรจุในถุงพลาสติก อาหารที่ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายและไม่สะอาด (๗) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (๘) ทำใจให้สบายขณะรับประทานอาหาร ถ้าจิตใจสบาย กระเพาะอาหารพลอยทำงานสบายไปด้วย (๙) ควรจะมีสักมื้อหนึ่งต่อวันเป็นอย่างน้อย หลังรับประทานอาหารแล้วนั่งสงบใจ หรือคิดว่าวันนี้ หรือวันที่ผ่านมา ได้ทำอะไรที่เป็นความดีแล้วบ้าง การทำจิตใจให้สงบหรือคิดในทางสร้างสรรค์ จะช่วยให้การย่อยอาหารดีกว่าการคิดในทางทำลาย[๑๕๙]

---

[๑๕๘] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๑๔-๑๖.

[๑๕๙] เสนอ อินทรสุขศรี, ศจ.นพ., และยง พิทยานิยม, **ยาอายุวัฒนะ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

สายธาร ศรัทธาธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ เคล็ดลับความกระชุ่มกระชวย ว่ายาช่วยในการย่อยอาหารได้แก่ (๑) มะละกอ ยางและเนื้อ มะละกอดิบช่วยย่อยเนื้อ (๒) สับปะรด เนื้อสับปะรดช่วยย่อยเนื้อ ควรรับประทานหลังอาหารทันที (๓) ผักตำลึง ใช้ใบหรือยอดต้มแล้วก็ได้ รับประทานช่วยย่อยข้าวและแป้ง (๔) ข้าว เมื่อเอาข้าวเปลือก (ข้าวจ้าว) ไปเพาะให้งอก ข้าวงอกจะมีสารช่วยย่อยข้าวและแป้ง[๑๖๐]

มิติชุมชน กล่าวไว้ในหนังสือ รู้ทันโรค ว่าอาหารกับกลุ่มเลือดที่เหมาะกันมีดังนี้ กลุ่มโอ (O) สามารถกินเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด เพราะกระเพาะอาหารมีน้ำย่อยมีความเป็นกรดสูง ย่อยโปรตีนได้ง่าย อีกทั้งควรเลือกกินผักใบเขียวเพื่อจะได้รับวิตามินเค ซึ่งช่วยให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น เพราะกลุ่มเลือดโอ มีปัญหาเลือดแข็งตัวช้า กลุ่มเอ (A) กลุ่มเลือดนี้เหมาะกับอาหารประเภทข้าว แป้ง และผักผลไม้มากที่สุด น้ำย่อยมีความเป็นกรดต่ำ จึงไม่ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารสำเร็จรูปที่มีสารไนโตรท์มาก กลุ่มบี (B) กินได้หลากหลายทั้งเนื้อ นม ไข่ ผักผลไม้ กลุ่มเอบี (AB) เป็นได้ทั้งแบบกลุ่มเอ และกลุ่มบี จึงสามารถกินอาหารได้ทั้ง ๒ กลุ่มเลือดตามใจชอบ เนื่องจากน้ำย่อยมีความเป็นกรดต่ำ จึงย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ไม่ค่อยดีนัก[๑๖๑]

พฤกจิ กล่าวไว้ในหนังสือ ไม่อดก็ลดได้ ว่าพฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร ถ้าเคี้ยวไม่ละเอียดหรือเคี้ยวเพียง ๒-๓ ครั้งแล้วรีบกลืนด้วยความหิว ด้วยความรีบ จะมีผลให้กระเพาะอาหารและระบบย่อยทำงานหนักได้ และยังก่อให้เกิดอาการง่วง เพราะเลือดจะไปเลี้ยงกระเพาะอาหารเพื่อช่วยการย่อย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองทำงานได้ช้าลง อาหารหนึ่งคำควรเคี้ยวอย่างน้อย ๕-๑๕ ครั้งและช้าๆ ลักษณะการเคี้ยวแบบนี้จะเป็นการช่วยฝึกความอดทน และฝึกสมาธิไปในตัวด้วย ทำให้เรารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ความอยากอาหารก็จะลดลง นอกจากเพื่อสุขภาพแล้ว ยังเกี่ยวกับสมรรถนะของสมองเนื่องจากว่าการเคี้ยวจะไปกระตุ้นต่อมน้ำลายและต่อมใต้หูให้หลั่งฮอร์โมนออกมาในขณะเดียวกัน การที่ฟันบนกับฟันล่างกระทบกันจากการเคี้ยวจะไปกระตุ้นสมองใหญ่ ทำให้สมองปราดเปรื่องยิ่งขึ้น เพิ่มสมรรถนะการประมวล การคิด และสมาธิดีขึ้นด้วย[๑๖๒]

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมชาติบำบัด วิถีสุขภาพแนวใหม่ ว่าควรลดการกินเนื้อสัตว์ ให้กินปลาทะเลแทน เพราะเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว จะมีปริมาณฟอสฟอรัสสูงกว่าแคลเซียม ๘-๒๐ เท่า เมื่อร่างกายได้รับฟอสฟอรัสเกิน จะละลายแคลเซียมจากกระดูกออกมาสมดุลกับฟอสฟอรัสในเลือด ขณะเดียวกันร่างกายจะขับเอมีน อันเป็นกากโปรตีนเหลือใช้ให้ออกทางปัสสาวะ ในกระบวนการดังกล่าว เราจะสูญเสียแคลเซียมออกไปกับปัสสาวะด้วย เป็นผลให้เกิดโรคกระดูกผุ[๑๖๓]

---

[๑๖๐] สายธาร ศรัทธาธรรม, **เคล็ดลับความกระชุ่มกระชวย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, ๒๕๔๓), หน้า ๖๐.

[๑๖๑] มิติชุมชน, **รู้ทันโรค**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักมิติชุมชน, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒-๕๓.

[๑๖๒] พฤกจิ, **ไม่อดก็ลดได้**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๕.

[๑๖๓] บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, นพ., **หนังสือ ธรรมชาติบำบัด วิถีสุขภาพแนวใหม่ เล่ม ๑๓** (รวมข้อเขียนคัดสรรจากแพรว มติชน ศรีสยาม), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๔๑), หน้า ๖๔.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)[๑๖๔] กล่าวไว้ในหนังสือ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ ว่าจำนวนน้ำดื่มที่ร่างกายต้องการต่อวัน เพื่อสร้างความสมดุล ก็คือ น้ำที่ดื่มกับน้ำที่ขับถ่ายออกต่อวันควรจะเท่ากัน ในภาวะปกติจะต้องดื่มน้ำ ๘ แก้วต่อวัน (แก้วละ ๒๔๐ ซีซี) แนะนำว่า ถ้าดื่มน้ำ ๒ แก้ว ตอนเช้าทันทีที่ตื่นนอน จะทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นระบบอุจจาระ ปัสสาวะ และระบบประสาทจะพร้อมทำงานได้ สุขภาพจะดีขึ้น น้ำดื่มอาจต้องเพิ่มมากกว่า ๘-๑๐ แก้วต่อวัน ถ้าอยู่ในที่มีอากาศร้อน ทำงานหนักหรือออกกำลังกาย เมื่อขาดน้ำจะรู้สึกน้ำลายแห้ง ความไม่สมดุลที่เกิดจากการขาดน้ำนี้จะกระตุ้นสมองส่วนล่างให้รู้สึกกระหายน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำมากๆ ก่อนอาหาร เพราะจะทำให้น้ำย่อยเจือจางลง การย่อยอาหารจะไม่ดีเท่าที่ควร

พณิชา จีวะพงษ์ กล่าวไว้ในหนังสือ ปลากินแล้วอายุยืน ว่า ปลาเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีหน่วยย่อยของโปรตีน คือ กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอีก ๘-๑๐ อย่างด้วยกัน นอกจากนี้ปลายังมีสารอาหารอื่นๆ อีกได้แก่ เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบีหนึ่ง และวิตามินบีสอง เนื้อของปลาย่อยง่าย ทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก ระบบทางเดินอาหารจึงเป็นปกติมีสุขภาพดี กินปลาแล้วไม่อ้วน เนื่องจากปลามีไขมันน้อย และไขมันนั้นยังมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกายของผู้บริโภคอย่างมาก น้ำมันปลาสามารถเผาผลาญละลายไขมันคอเรสเตอรอลได้ดีมาก ทำให้ร่างกายไม่มีคอเรสเตอรอลมากเกินความต้องการจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา[๑๖๕]

สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์ เขียนไว้ในหนังสือ อยู่ดีมีสุข ว่าอาหารเย็นจัดทำให้พลังชีวิตหมดไป เนื่องจากว่าร่างกายจะต้องใช้พลังงานไปอุ่นอาหารที่เย็นจัดก่อนการย่อยจะดำเนินต่อไป จึงไม่ควรรับประทานอาหารที่เย็นจัด หรือดื่มน้ำเย็นจัดพร้อมอาหาร และให้รับประทานอาหารอย่างช้าๆ และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหารที่เคี้ยวอย่างละเอียดแล้วเท่านั้น คนมากมายมีความทุกข์ร้อนเพราะความเจ็บป่วยอยู่โดยตลอด พวกเขาไม่เคยคิดสงสัยเลยว่า แท้ที่จริงแล้ว เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่เหมาะสม และไม่ให้โอกาสร่างกายได้พักผ่อนจนเกิดภาวะธาตุพิการ[๑๖๖]

กองบรรณาธิการนิตยสาร Health & Cuisine กล่าวไว้ในหนังสือ Healthy Body ว่าอุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสำหรับการดื่ม คือ น้ำที่อุณหภูมิห้อง เพราะร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที แต่การดื่มน้ำเย็นหรือเย็นจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังรับประทานอาหารหรือเวลาออกกำลังกาย ซึ่งร่างกายกำลังระบายความร้อน บางครั้งมีอาการจุกหน้าอก เพราะความเย็นจะทำให้เส้นเลือดและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเกิดการหดตัว กว่าจะคลายตัวและเกิดการดูดซึมได้ ต้องเสียเวลาในการปรับอุณหภูมิก่อน[๑๖๗]

---

[๑๖๔] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.), **การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (นนทบุรี: สำนักการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓), หน้า ๙๐.

[๑๖๕] พณิชา ฉีวะพงษ์, **ปลากินแล้วอายุยืน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์น้ำฝน, ๒๕๔๒), หน้า ๓-๔.

[๑๖๖] สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์, รศ.ภญ., **อยู่ดีมีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก**, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

[๑๖๗] กองบรรณาธิการนิตยสาร Health & Cuisine, **Healthy Body**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖), หน้า ๗๖.

คณะกรรมการวิชาการอาหารเพื่อมนุษยชาติกล่าวไว้ในหนังสือ อาหารเพื่อมนุษย์ชาติ ว่าการบริโภคอาหารอย่างสมส่วน มีหลักการบริโภคที่ดี ๓ ประการ คือ (๑) ความหลากหลาย (Variety) หมายถึงการเลือกบริโภคให้ครบ ๕ หมู่ ซึ่งแต่ละหมู่จะมีอาหารที่หลากหลายให้เลือก อย่าผูกขาดกับอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งในแต่ละหมู่ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามต้องการ (๒) ความสมดุล (Balance) หมายถึง บริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ในปริมาณและสัดส่วนที่สมดุลกัน เพื่อให้ได้น้ำหนักตัวพอดีกับเพศ อายุ และระดับพลังงานที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงถึงการสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป (๓) ความพอเหมาะ (Moderation) หมายถึง การบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงชนิดและปริมาณที่พอเหมาะกับเพศ วัย และภาวะทางโภชนาการ เพื่อควบคุมปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน ไม่ให้ขาดหรือเกินกว่าที่กำหนด และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารหรือโรคอ้วน ซึ่งตามมาด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เมื่อรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ก็ต้องจำกัดปริมาณและเลือกอาหารไขมันต่ำอื่นๆ การเดินทางสายกลางทำให้เกิดความยืดหยุ่นและไม่รู้สึกถูกบังคับหรือถูกจำกัด[๑๖๘]

๒.๔.๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ กล่าวไว้ในหนังสือ หลักโภชนาการปัจจุบัน ว่าโภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพดังนี้ (๑) สุขภาพกาย โภชนการที่ดีทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โครงสร้างได้สัดส่วน แข็งแรง ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้กินอยู่ไม่ถูกต้อง มีความต้านทานโรคสูง มารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง (๒) สุขภาพจิต โภชนการที่ดีมีส่วนให้จิตแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญได้เร็วกว่าผู้ที่ขาดภาวะโภชนาการที่ดี (๓) พัฒนาการทางสมอง พัฒนาการทางสมองของมนุษย์จะเกิดขึ้นเต็มที่ต้องอาศัยภาวะโภชนาการหรืออาหารการกินด้วย การขาดอาหารหรือขาดโปรตีนมีส่วนทำให้องค์ประกอบสำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงที่สมองกำลังเติบโตรวดเร็วกว่าวัยอื่น คือ ขณะอยู่ในครรภ์มารดาซึ่งเร็วที่สุด ทารกและในวัยก่อนเรียน การขาดอาหารในช่วงนี้มีผลอย่างมากต่อการพัฒนาการทางสมองของเด็ก ถ้าหากบกพร่องก็ยากที่จะแก้ไข[๑๖๙]

โครงการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สุขภาพเพื่อชีวิต ว่าสารอาหารหลายอย่างมีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับประสาท อารมณ์และจิตใจ เช่น การขาดสังกะสี มีผลทำให้สุขภาพจิตแปรปรวน การขาดวิตามินบีสองทำให้จิตใจหดหู่ การขาดกรดแพนโทเธนิค ทำให้จิตใจหดหู่ ไม่สามารถทนต่อความเครียด การขาดวิตามินบีสาม ทำให้อ่อนเพลียนอนไม่หลับ มีอาการประสาทตื่นเต้น หงุดหงิด สับสน กลัว จิตใจหดหู่ และประสาทหลอน การขาดวิตามินบีสอง ทำให้ตั้งสมาธิยาก ความจำเสื่อม จิตใจหดหู่ หงุดหงิดอย่างแรง ประสาทหลอน การขาดแมกนีเซียม ทำให้เป็นโรคประสาท การขาดโปแตสเซียมทำให้หงุดหงิด มีอาการทางประสาท ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ การขาดแคลเซียมทำให้ตื่นเต้นง่าย ประสาทเหนื่อยอ่อน อ่อนเพลีย เครียด

---

[๑๖๘] คณะกรรมการวิชาการอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษย์ชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

[๑๖๙] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศจ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๗-๙.

นอนไม่หลับ การขาดกรดอะมิโนทรีโอนีน ทำให้หงุดหงิด เข้ากับคนได้ยาก การขาดกรดอะมิโนไลซีน ทำให้ไม่สามารถตั้งสมาธิได้[๑๗๐]

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย กล่าวไว้ในหนังสือ โภชนศาสตร์ครอบครัว ว่าในวัยทารก ความเจริญเติบโตของเซลล์สมองไปถึงร้อยละ ๘๐ ของสมองผู้ใหญ่ และจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วต่อไปอีกจนอายุ ๕ ขวบ ต่อจากนั้นการเจริญเติบโตของเซลล์สมองจะเริ่มช้าลงและใกล้จะสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ฉะนั้นโภชนาการจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเซลล์สมองของทารกในครรภ์มารดา วัยทารก และเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างยิ่ง หรือแม้แต่ในวัยผู้ใหญ่ก็ต้องการอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่ง เพื่อบำรุงสมองและป้องกันแก้ไขโรคสมองเสื่อมเช่นกัน[๑๗๑]

คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กล่าวไว้ในหนังสือ อาหารเพื่อมนุษยชาติ ว่าในด้านความสัมพันธ์ของอาหารกับความมั่นคงของสังคมแล้ว อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอันดับแรก ที่มีผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางสังคม นั่นก็คือ ถ้าในสังคมใดมีอาหารสมบูรณ์เพียบพร้อม สังคมนั้นจะมีความมั่นคง มีความเป็นอยู่ดี มีความสุข เมื่อสุขภาพสมบูรณ์แล้ว ย่อมมีจิตใจคิดช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม คิดช่วยเหลือสังคม หรือคิดที่จะทำกิจกรรมที่เกิดคุณค่าขึ้นในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ แต่หากสังคมใด อดอยากขาดแคลนอาหาร สังคมนั้นย่อมไร้ความมั่นคง ชีวิตปราศจากความสุข และด้อยโอกาส ดังนั้น ความเจริญ คุณธรรม และศีลธรรมก็จะหาได้ยากในสังคมนั้น[๑๗๒]

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ กล่าวไว้ในหนังสือ หลักโภชนาการปัจจุบัน ว่าโภชนาการที่ดีมีส่วนอย่างมากที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ง่าย ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ง่ายและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี[๑๗๓]

สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์กล่าวไว้ในหนังสือ อยู่ดี มีสุข ว่าการรับประทานอาหารเพียงสองมื้อต่อวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่หากจะรับประทานมื้อที่สาม ก็ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและต้องย่อยให้หมดก่อนนอน เพื่อไม่ให้รบกวนการนอนหลับซึ่งจะส่งผลให้สมองและประสาทอ่อนล้าได้ จึงควรรับประทานอาหารก่อนนอนอย่างน้อยสี่ชั่วโมง เมื่อรับประทานอาหารมื้อปกติแล้ว อย่ารับประทานอาหารใดๆ ในระหว่างมื้อ แม้จะเป็นผลไม้สักชิ้นก็ตาม เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ได้พักผ่อน[๑๗๔]

---

[๑๗๐] โครงการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, **สุขภาพเพื่อชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๗๘-๗๙.

[๑๗๑] รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสมาธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๖-๗.

[๑๗๒] คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, หน้า ๒๔.

[๑๗๓] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๘.

[๑๗๔] สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์, รศ.ภญ., **อยู่ดี มีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก**, หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

Larry Mc Cleary เขียนไว้ในหนังสือ The Brain Trust Program ว่านอกจากการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้หลากหลายแล้ว อาหารที่เกิดประโยชน์ต่อสมองมากที่สุดและเพื่อให้สมองทำงานได้ดีที่สุด ซึ่งได้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแล้วว่าให้ประโยชน์โดยตรงต่อสมองมากที่สุด คือ ปลาและอาหารทะเล ผลไม้พวกเบอร์รี่ ผักโขมและผักใบเขียวอื่นๆ เครื่องเทศ ชาเขียว ไข่ อะโวคาโด ถั่ว เมล็ดธัญพืช และไวน์ (โดยเฉพาะไวน์แดง วันละเล็กน้อย เพราะมีเรสเวอราทรอลอันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระละลายออกมากับน้ำองุ่นในกระบวนการหมัก) [๑๗๕]

๒.๔.๓ การแพทย์ทางเลือก

๒.๔.๓.๑ ศาสตร์แมคโครไบโอติกส์

๒.๔.๓.๑.๑ คุณภาพชีวิต

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ในหนังสือ อาหารแมคโครไบโอติกส์ ว่าแมคโครไบโอติกส์ คือ การสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีวะวิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกิน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครสามารถดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดี และมีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครไม่ดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ผู้นั้นย่อมประสบกับทุกขสุขภาพ อันได้แก่ โรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ไร้อิสรภาพ นี่คือความยุติธรรมของธรรมชาติ[๑๗๖]

ภัทรชัย อมรธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง ว่าแมคโครไบโอติกส์ มีแนวความคิดลักษณะเป็นแบบธรรมชาตินิยม โดยกล่าวว่าจักรวาลเป็นกรอบใหญ่ที่สุด ภายในจักรวาลมีส่วนประกอบใหญ่สองส่วน ที่เรียกว่า หยินและหยาง การดำเนินไปของทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลเน้นที่ความสมดุลระหว่างหยินหยาง เพื่อรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล การที่มนุษย์ได้เข้ารวมเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แมคโครไบโอติกส์นำแนวความคิดนี้มาประยุกต์เป็นแนวความคิดที่จะสร้างสมดุลระหว่างหยินและหยางขึ้นในตัวมนุษย์ โดยผ่านทางอาหารและจิตวิญญาณเป็นสื่อ เริ่มจากการสอนให้ทราบความหมายและความเป็นไปต่างๆ ของธรรมชาติ และนำเสนอวิธีการปฏิบัติตัวผ่านทางอาหารและจิตวิญญาณให้สอดคล้องกับธรรมชาติอย่างเป็นระเบียบตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไปของธรรมชาติ[๑๗๗]

---

[๑๗๕] Larry Mc Cleary เขียน, **The Brain Trust Program**, แปลโดย อิฏฐพร ภู่เจริญ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สารคดี, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๕.

[๑๗๖] สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิท มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หนา ๒๕.

[๑๗๗] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, (กรุงเทพ มหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐-๑๑.

เฮอร์แมน ไอฮารา เขียนไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติกส์ ว่าเป็นการประเมินภาวะสุขภาพตามแนวทางของแมคโครไบโอติกส์ ประกอบด้วยเงื่อนไขทางกาย เงื่อนไขทางจิตวิทยา และเงื่อนไขสูงสุดทางปัญญา เงื่อนไขทางกาย ประกอบด้วย (๑) ไม่เคยเหนื่อยจนหมดแรง ไม่เคยเป็นหวัด พร้อมที่จะทำงานเสมอ (๒) รับประทานอาหารได้ดี มีความสุขกับอาหารที่เรียบง่ายที่สุด (๓) หลับเร็ว หลับดี หลับลึก และหลับสนิท และตื่นขึ้นหลังจากนั้น ๔-๕ ชั่วโมง เงื่อนไขทางจิตวิทยา ประกอบด้วย (๔) มีความจำดี (๕) มีอารมณ์ดี ไม่รู้จักโกรธ (๖) คล่องแคล่วในการคิดและการกระทำ และเงื่อนไขสูงสุดทางปัญญา (๗) มีศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยมในความชอบธรรม[๑๗๘]

ภัทรชัย อมรธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติกส์ ว่าการมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความหมายที่แท้จริงของแนวความคิดแมคโครไบโอติกส์เป็นสิ่งสำคัญ แมคโครไบโอติกส์ไม่ใช่ยา หรือวิธีรับประทานอาหารโดยจำกัดชนิดของอาหารที่รับประทานเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บตามที่โดยส่วนใหญ่รู้จักในเบื้องต้น แมคโครไบโอติกส์สอนให้เราสร้างวิธีการปฏิบัติตัวของเราเองเพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่เปลี่ยนไปตามเวลา การปฏิบัติของเราดังกล่าวจะทำให้เราได้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเมื่อคุณภาพชีวิตดีขึ้นแล้ว เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นจนอาจจะหายจากโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ ซึ่งเป็นเพียงผลพลอยได้จากการดำเนินชีวิตแบบนี้เท่านั้น แมคโครไบโอติกส์ไม่ได้เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติตัวแบบแมคโครไบโอติกส์หลายคนที่เสียชีวิตลงทั้งที่อายุยังไม่มากนัก แต่สิ่งหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติตัวทั้งหมดจะได้คือ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจวบจนสิ้นอายุไป[๑๗๙]

ภัทรชัย อมรธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติกส์ ว่าทางด้านจิตวิญญาณนั้น แมคโครไบโอติกส์มีเป้าหมายอยู่ที่ความเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล เป็นการตระหนักว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ทั้งผิดและถูก ชั่วและดี เราไม่ควรตระหนักถึงความแตกต่าง ความจริงแล้วสิ่งที่ไม่ดีได้ก่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นตลอดเวลา และสิ่งที่ดีก็ได้ก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้นเช่นกัน ทุกสิ่งมีข้อดีและข้อเสียในตัวเองไม่มีสิ่งดีหรือเลวคงอยู่ตลอดไป หากแต่สลับหมุนเวียนกันตลอด ทุกสิ่งล้วนอยู่อย่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การตระหนักถึงความเป็นหนึ่งเดียวนี้จะส่งเสริมให้เรามีลักษณะของการเป็นผู้ให้เกิดขึ้นภายในตัว ซึ่งจะทำให้มีจิตใจที่สงบและมีความคิดเชิงบวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน[๑๘๐]

๒.๔.๓.๑.๒ โภชนสัปปายะ

เฮอร์แมน ไอฮารา เขียนไว้ในหนังสือ หลักแม็คโครไบโอติคส์ ว่าการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุลกับธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอาหาร มีหลักการอาหารที่สำคัญยิ่ง ๕ ประการ คือ (๑) อาหารคือรากฐานหรือพื้นฐานของสุขภาพและความสุข (๒) โซเดียมและโปตัสเซียมเป็นปฐมภูมิที่เป็นปฏิปักษ์ (ต่อต้าน) และส่งเสริมกันให้สมบูรณ์ในอาหารคือ คุณสมบัติ หยิน-หยางของอาหาร (๓) ธัญพืชเป็นอาหารหลักที่เหมาะสมของมนุษย์ (๔) อาหารควรจะเป็นแบบคงรูปเดิมครบส่วนไม่ผ่านการขัดสี ไม่มีการปรุงแต่ง (กลิ่น สี รส) และเป็นธรรมชาติ (๕) อาหารต้องปลูกในท้องถิ่น และควรกินตามฤดูกาล[๑๘๑]

---

[๑๗๘] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **แม็คโครไบโอติกส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สาระ, ๒๕๓๘), หน้า ๑๗-๒๒.

[๑๗๙] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์**, หน้า ๑๑-๑๒.

[๑๘๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๕.

[๑๘๑] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๑๒.

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ในหนังสือ อาหารแมคโครไบโอติกส์ ว่าอาหารทุกชนิดมีคุณสมบัติทั้งหยินและหยาง ดังนั้นในการจัดประเภทของอาหารจึงต้องสังเกตวงจรของการเจริญเติบโตของพืชนั้นๆ ในหน้าหนาวอากาศจะหนาวกว่า (หยิน) พลังของพืชผักจะลงไปอยู่ที่ราก พลังชีวิตของพืชจะเข้มข้น แห้งกว่าเก็บไว้ได้นานกว่า จะให้ความอบอุ่นในหน้าร้อนอากาศจะร้อนกว่า (หยาง) พืชจะเป็นหยินมากกว่า มีน้ำมากกว่า เหี่ยวเฉาและเน่าได้ง่าย จะให้ความเย็นแก่ร่างกายในหน้าร้อน วงจรประจำปีนี้แสดงให้เห็นการสลับไปมาระหว่างพลังของหยินและหยางเมื่อฤดูกาลเปลี่ยนแปลง สามารถใช้ได้กับทุกส่วนของโลก อาหารที่กำเนิดในเขตร้อนมักจะเขียวชอุ่ม ฉ่ำ และอุดมสมบูรณ์จำเป็นหยินมากกว่า ส่วนอาหารที่มีกำเนิดจากเขตเหนือหรือมีอากาศหนาวจะเป็นหยางมากกว่า[๑๘๒]

ภัทรชัย อมรธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติกส์ ว่าแนวทางในการปฏิบัติตัวของแมคโครไบโอติกส์จะมีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล รายละเอียดในการปฏิบัติตัวของเราอาจจะไม่เหมาะสำหรับคนอื่น หรือรายละเอียดต่างๆ ที่เคยใช้ได้ผลกับคน ๑๐ คน อาจจะใช้ไม่ได้ผลกับคนที่ ๑๑ เนื่องจากแต่ละบุคคลจะมีลักษณะทางพันธุกรรมที่แข็งแรงและอ่อนแอต่างกัน ซึ่งในทางแมคโครไบโอติกส์กล่าวว่าแต่ละบุคคลมีลักษณะของความเป็นหยินและหยางต่างกัน การที่มนุษย์แต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกัน ทำให้มนุษย์แสดงออกทางอาการของโรคภัยไข้เจ็บต่างกันแม้ว่าจะรับประทานอาหารคล้ายกันก็ตาม และธรรมชาติมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา อาหารที่เหมาะสมกับคนหนึ่งในวันนี้อาจจะไม่เหมาะสมกับคนเดียวกันในอนาคตได้ การรับประทานอาหารในแนวทางนี้จึงเป็นการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับเฉพาะตัวบุคคลและเฉพาะสภาวะการณ์ของปัจจุบัน หรืออาจกล่าวได้ว่าแนวทางนี้ จะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดมากกว่าในลักษณะที่อยู่กับที่ ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยก่อนเราไม่มีของหวานบริโภคมากนัก น้ำผึ้งจะเป็นสิ่งที่ดี แต่ในปัจจุบันการบริโภคน้ำผึ้งจะเป็นการส่งเสริมความหวานให้มากเกินไปในร่างกาย หลังจากที่ได้รับความหวานจากอาหารในปัจจุบันมามากแล้ว[๑๘๓]

จันทนา เวสพันธ์ และคณะ กล่าวไว้ในหนังสือ อาหารเพื่อสุขภาพ ว่าการบริโภคอาหารตามหลักแมคโครไบโอติคส์ มีหลักสำคัญ คือ บริโภคอาหารที่เป็นธรรมชาติที่สุด ไม่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรม ที่มีการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆ เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นและบริโภคอย่างสมดุลตามหลักหยิน-หยาง อาหารมาตรฐานของแมคโครไบโอติคส์ ประกอบด้วยเมล็ดธัญพืช ได้แก่ ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือที่ไม่ผ่านการขัดสี ๕๐% ผักต่างๆ ๒๐-๓๐% เป็นผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง สาหร่ายทะเลและถั่วต่างๆ ๕-๑๐% น้ำซุปและอาหารเบ็ดเตล็ดอื่นๆ ที่กินเป็นครั้งคราว เครื่องปรุงรส น้ำมันปรุงอาหาร ใช้น้ำส้มสายชูหมักจากข้าวไม่ขัดสี ปรุงรสเปรี้ยวใช้น้ำมันงาธรรมชาติ อาหารหมักดอง ได้แก่ เทมเปะ มิโสะ ๕-๑๐% อาหารที่กินเป็นครั้งคราว ประกอบด้วยกินปลาสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง จำนวน ๕-๑๐% ของน้ำหนักอาหารที่กินในวันนั้น ผลไม้ตามฤดูกาลควรเป็นผลไม้เขียวไม่หวานจัด เช่น มะม่วง พุทธา ฝรั่ง เมล็ดของพืช เช่น งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ด

---

[๑๘๒] สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๓๘.

[๑๘๓] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์**, หน้า ๑๖-๑๗.

ฝักทอง เป็นของขบเคี้ยว ส่วนเครื่องดื่ม แนะนำให้ดื่ม ชาบันชา (ก้านใบชาอบ) ชาข้าวเจ้าหรือข้าวบาร์เล่ย์คั่ว กาแฟเมล็ดพืชคั่วดื่มน้ำแร่ไม่ใส่น้ำแข็ง ไม่ดื่มชามินต์[๑๘๔]

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ในหนังสือแมคโครไบโอติกส์ว่า อาหารหยิน มีแนวโน้มลักษณะดังนี้ มีโปแตสเซียมมาก เติบโตได้ดีในสภาพภูมิอากาศอบอุ่นหรือร้อน โตเร็ว ใหญ่กว่า สูงกว่า อ่อนกว่า เหลวเป็นน้ำ เติบโตเป็นแนวตั้งตรงขึ้นไปในอากาศ เติบโตไปแนวนอนข้างใต้พื้นดิน ใบใหญ่กว่า ขอบใบเรียบ สุกเร็ว การกินอาหารหยินจะทำให้ร่างกายเย็นขึ้น นุ่มขึ้น สงบ ช้าลง ต้องการเวลานอนหลับมากขึ้น ส่วนอาหารหยางมีแนวโน้มลักษณะดังนี้ มีโซเดียมมาก เติบโตได้ดีในสภาพภูมิอากาศหนาวหรือเย็นหรือในฤดูหนาว เติบโตช้า เล็ก สั้น แข็ง มีน้ำเป็นองค์ประกอบน้อย เติบโตไปตามแนวนอนเหนือพื้นดิน เติบโตเป็นแนวตั้งตรงลงไปในดิน ใบเล็กกว่า ขอบใบหยัก แข็งขึ้นเมื่อปรุงสุก กินอาหารหยางทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น อารมณ์หุนหัน เคลื่อนไหวรวดเร็ว ใช้เวลานอนหลับสั้น[๑๘๕]

๒.๔.๓.๑.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต

ภัทรชัย อมรธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติกส์ ว่าสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดมีความสำคัญ เพื่อให้ถึงจุดสมดุลมีแนวทางในการปฏิบัติที่ง่ายที่สุดในการรับประทานอาหารคือให้รับประทานธัญพืชในปริมาณ ๕๐-๖๐% ของปริมาณอาหารทั้งหมด เนื่องด้วยอัตราส่วนของปริมาณโปแตสเซียมและโซเดียมในธัญพืชจะมีค่าใกล้เคียงกับอัตราส่วนดังกล่าวในกระแสเลือดของมนุษย์ การรับประทานธัญพืชในอัตราส่วนดังกล่าว จึงทำให้ร่างกายมีสัดส่วนของแร่ธาตุทั้งสองที่เหมาะสม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบประสาทอัตโนมัติที่ดีจะทำให้การหลั่งฮอร์โมนของต่อมต่างๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ เพื่อให้สภาพสมดุลในร่างกายเป็นไปอย่งดีมากขึ้น จึงควรรับประทานผักตามท้องถิ่นและตามฤดูกาลให้ได้ประมาณ ๒๐-๒๕% ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้สมดุลกับสิ่งแวดล้อมตลอดปี สามารถดำรงชีวิตเข้ากับสภาพแวดล้อม ได้สัดส่วนที่เหลือจะเป็นพวกถั่ว ผลไม้ และสาหร่าย ความจริงเป็นเรื่องยากที่จะประมาณสัดส่วนของอาหารที่แน่นอน ด้วยต้องขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมที่ทำอยู่ในช่วงนั้นๆ ด้วย ถ้ามีลักษณะเป็นหยินมากเนื่องจากกิจกรรมที่ทำ เช่น นอนเล่นมากเกินไป ก็ควรรับประทานอาหารที่มีลักษณะหยางมากหน่อย เพื่อทำให้เกิดความสมดุลขึ้น อย่างไรก็ตาม สัดส่วนของอาหารนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญและเมื่อเราได้รับประทานอาหารในแนวทางนี้เรื่อยๆ ร่างกายจะคอยบอกเราว่าควรจะมีการแก้ไขอะไรและอย่างไรบ้าง[๑๘๖]

เฮอร์แมน ไอฮารา เขียนไว้ในหนังสือ หลักแม็คโครไบโอติคส์ ว่าการเคี้ยวอาหารให้ดีคือการเคี้ยวให้ละเอียด บุคคลใดที่เจ็บป่วยหรืออยากสวยและฉลาด จะต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียด โดยเคี้ยวอาหารคำละ ๕๐-๑๐๐ ครั้ง จะทำให้อาหารดีๆ อร่อยขึ้นด้วย และช่วยให้ได้รสอาหารที่แท้จริง ทำให้สามารถแยกแยะระหว่างอาหารดีกับไม่ดีได้ อาหารที่แท้เมื่อเคี้ยวนานขึ้นจะมีรสชาติดี

---

[๑๘๔] จันทนา เวสพันธ์ และคณะ, **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food For Health)**, หน้า ๒๐๙.

[๑๘๕] กองการแพทย์ทางลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำ-บัด-สุขภาพ**, หน้า ๓๗-๓๙.

[๑๘๖] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์**, หน้า ๕๓-๕๔.

ขึ้น การเคี้ยวให้ละเอียดสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพกาย อีกทั้งยังช่วยให้ความคิดและจิตใจ ซึ่งมีความเกี่ยวพันกันอยู่กระจ่างใสดุลยพินิจดีขึ้น คานธีพูดไว้ว่า “จงกินเครื่องดื่มและดื่มอาหารของท่าน”[๑๘๗]

ภัทรชัย อมรธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติคส์ ว่าผักสดที่ใช้รับประทานควรจะมีคุณสมบัติที่ปลูกในท้องถิ่น ตามฤดูกาล และไม่ใช้สารเคมีช่วยในการเพาะปลูก แมคโครไบโอติคส์แนะนำให้ผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนแอหลีกเลี่ยง มันฝรั่ง มะเขือเทศ และมะเขือยาว ซึ่งผักเหล่านี้มีคุณสมบัติเป็นหยินมาก ส่วนสาหร่ายทะเลนั้นสามารถรับประทานได้แม้ว่าจะได้มาจากท้องถิ่นอื่น เนื่องจากส่วนประกอบของน้ำทะเลไม่ได้แตกต่างกันในแต่ละภูมิประเทศมากนัก สำหรับพืชผักที่มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หัวหอม แมคโครไบโอติคส์เชื่อว่า อาหารเหล่านี้ทำให้เกิดสภาวะความทะนงในตัวเองขึ้น ซึ่งสภาวะดังกล่าว จะไม่สามารถทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นในจิตใจได้[๑๘๘]

เฮอร์แมน ไอฮารา เขียนไว้ในหนังสือ หลักแม็คโครไบโอติคส์ ว่าหากต้องไปกินอาหารนอกบ้านในงานเลี้ยงหรือที่ชุมชนสังคมสักแห่ง อย่าได้กังวลหรือกลัวในเรื่องการจะดื่มกินให้สำราญใจ การรักษาเพื่อนไว้ดีกว่าที่จะมารักษาความเข้มงวดเคร่งครัดในเรื่องหลักเกณฑ์การกินอาหารแบบแมคโครไบโอติคส์ จนทำให้ขาดความสัมพันธ์และขาดการติดต่อกับมิตรสหายไป เสียหลักการกินสักมื้อยังดีกว่าเสียเพื่อนหรือเสียสังคมไป ต้องมีความรู้จักยืดหยุ่นเข้าไว้ อย่างไรก็ตาม หากเป็นได้ก็ให้หลีกเลี่ยงน้ำตาลและอาหารที่ใส่น้ำตาล ถ้าเลี่ยงไม่ได้ก็กินแต่น้อย หากว่าไม่สบายเอาจริงๆ หลังกินขนมหวาน คราวต่อไปก็ต้องเลี่ยง มีข้อแนะนำว่าอย่ากินและหรือดื่มอาหารหยินส่วนเกินชนิดใดชนิดหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลา ๓ วันติดต่อกัน[๑๘๙]

สายัณห์ เล็กอุทัย กล่าวไว้ในหนังสือ แม็คโครไบโอติคส์ ว่า จอร์จ โอซาวา ให้คำชี้แนะว่าเราอาจพัฒนาวิทยาการใดก็ได้ แต่อาหารนั้นไม่ควรพัฒนาเกิน แต่ควรอนุรักษ์ให้คงสภาพใกล้เคียงกับธรรมชาติเดิมมากที่สุด เพราะกระเพาะเราไม่ได้พัฒนาใหม่ ยังคงสภาวะเดิมอยู่เสมอ[๑๙๐]

๒.๔.๓.๒ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน

๒.๔.๓.๒.๑ คุณภาพชีวิต

วิทิต วัณนาวิบูล และภาสกิจ วัณนาวิบูล กล่าวไว้ในหนังสือ ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก ว่าการดำเนินชีวิตบนผืนโลกของมนุษย์ต้องอาศัยพึงพาธรรมชาติ มีชีวิตอยู่อย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดำรงชีวิตด้วยความสมดุลกับธรรมชาติ และสมดุลในตัวเอง ร่างกายจึงจะแข็งแรงมีพลังชีวิต พืชพันธุ์อาหารและน้ำจากธรรมชาติ สายลม แสงแดด ร่มเงาจากต้นไม้ การมีพฤติกรรมภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น การรู้จักเลือกอาหารให้พอเหมาะแก่ร่างกาย ตามหลักหยิน-หยาง ตามหลักรสของอาหาร ตามหลักธาตุทั้ง ๕ และตามหลักฤดูกาล[๑๙๑]

หมอไพร กล่าวไว้ในหนังสือ ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน ว่าสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงต่อเนื่องซึ่งกันและกันทั้งสิ้น ร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัย ๒ อย่าง

---

[๑๘๗] เฮอร์แมน ไอฮารา, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๗.

[๑๘๘] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติคส์**, หน้า ๔๖.

[๑๘๙] เฮอร์แมน ไอฮารา, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๗.

[๑๙๐] สายัณห์ เล็กอุทัย, **แม็คโครไบโอติคส์**, หน้า (๕).

[๑๙๑] วิทิต วัณนาวิบูล, แพทย์จีน และภาสกิจ วัณนาวิบูล, นพ., **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๘.

อันสำคัญที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ควบคุมกันและกัน เป็นเอกภาพอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตหมายถึงการแสดงออกโดยรวมหรือการบังคับบัญชาในการเคลื่อนไหวของชีวิตคนและการเคลื่อนไหวทางความรู้สึกนึกคิด ภาวะจิตใจ อารมณ์ และอุปนิสัยใจคอ ร่างกายและจิตใจเป็นองค์เดียวกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และสามารถส่งผลเกี่ยวโยงต่อกัน ตัวอย่างเช่น สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีด้วย สุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิตไม่ดี ก็ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลงได้เช่นกัน หรือบางครั้ง แม้ร่างกายจะอ่อนแอ หากมีจิตเข้มแข็ง จิตที่สงบนิ่ง มีกำลัง ก็จะช่วยให้ร่างกายค่อยๆ แข็งแรง แต่ด้วยจิตไม่สงบ มีทุกข์กังวล หรือมีความโกรธ โทสะ ก็ทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยได้เช่นกัน[๑๙๒]

สถาบันการแพทย์ไทย-จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ว่าการจะมีคุณภาพจิตที่ดีได้นั้น ต้องดูแลรักษาสุขภาพให้ดีอีกทางหนึ่งด้วยนอกเหนือจากการพัฒนาและควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของจิต อารมณ์โกรธจะมีผลไม่ดีต่อตับ อารมณ์ดีใจจะมีผลไม่ดีต่อหัวใจ อารมณ์ครุ่นคิดกังวลจะมีผลไม่ดีต่อม้าม อารมณ์เศร้าจะมีผลไม่ดีต่อปอด อารมณ์กลัวจะมีผลไม่ดีต่อไต อารมณ์โกรธชนะครุ่นคิดกังวล อารมณ์ดีใจชนะความเศร้า อารมณ์กลัวชนะความดีใจ ความเศร้าชนะความโกรธ ความครุ่นคิดกังวลชนะความกลัว เป็นไปตามลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างปัญจธาตุในแง่อารมณ์[๑๙๓]

๒.๔.๓.๒.๒ โภชนสัปปายะ

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ในหนังสือ ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ ว่าคุณสมบัติและรสของอาหารมีรายละเอียดดังนี้ (๑) อาหารและยามีคุณสมบัติหรือฤทธิ์ทั้ง ๔ คือ เย็น ค่อนข้างเย็น อุ่น ร้อน และมีรสทั้ง ๕ ได้แก่ หวาน เผ็ด เปรี้ยว ขม เค็ม (คุณสมบัติกลางไม่ได้จัดไว้ เพราะขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการปรุงยา สำหรับรสฝาด จัดอยู่ในรสเปรี้ยว รสจืดจัดอยู่ในรสหวาน) (๒) ด้วยคุณสมบัติพื้นฐานเดียวกันของยาและอาหารจึงทำให้มีสรรพคุณการป้องกันและการรักษาโรคคล้ายกัน (๓) การแยกแยะคุณสมบัติและรสของอาหารและยาให้สอดคล้องกับสภาพของร่างกายแต่ละบุคคลจึงมีความสำคัญที่สุด[๑๙๔]

โกวิท คัมภีรภาพ กล่าวไว้ในหนังสือ ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน ว่าอาหารแบ่งเป็น ๕ รสชาติไปหล่อเลี้ยงอวัยวะตัน ดังนี้ รสเปรี้ยวไปที่ตับ (ธาตุไม้) รสขมไปที่หัวใจ (ธาตุไฟ) รสหวานไปที่ม้าม (ธาตุดิน) รสเผ็ดไปที่ปอด (ธาตุทอง) รสเค็มไปที่ไต (ธาตุน้ำ) การรับประทานอาหารแต่ละรสชาติแต่พอดีจะเป็นการบำรุงหล่อเลี้ยงอวัยวะนั้นๆ หากได้รับมากเกินไปจะเกิดผลเสียได้ รสชาติทั้ง ๕ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันตามกฎความสัมพันธ์เชิงกดขี่ เช่น รสเค็มล้างรสขม รสเปรี้ยวล้างรสหวาน รสเผ็ดล้างรสเปรี้ยว รสขมล้างรสเผ็ด รสหวานล้างรสเค็ม ดังนั้น ผู้ป่วยโรคม้ามจึงไม่ควรรับประทานเปรี้ยว ผู้ป่วยโรคหัวใจไม่ควรรับประทานเค็ม ผู้ป่วยโรคตับไม่ควรรับประทานเผ็ด ผู้ป่วย

---

[๑๙๒] หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ ปาเจรา จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙.

[๑๙๓] สถาบันการแพทย์ไทย-จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน**, หน้า ๓๘.

[๑๙๔] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๑-๒๘๒.

โรคไตไม่ควรรับประทานหวาน ผู้ป่วยโรคปอดไม่ควรรับประทานขม ยามีรสชาติหลัก ๕ ชนิด ได้แก่ เปรี้ยว ขม หวาน เผ็ด เค็ม ซึ่งแต่ละรสชาติจะเข้าสู่อวัยวะตันทั้ง ๕ เช่นเดียวกับอาหาร ๕ รสชาติ คือ ยารสเปรี้ยววิ่งเส้นตับ ยารสขมวิ่งเส้นหัวใจ ยารสหวานวิ่งเส้นม้าม ยารสเผ็ดวิ่งเส้นปอด ยารสเค็มวิ่งเส้นไต ยามีฤทธิ์แตกต่างกันตามรสชาติของยา คือ รสเปรี้ยวมีฤทธิ์สมานยับยั้งการไหล รสขมช่วยดับร้อน รสหวานเสริมลมปราณ รสเผ็ดมีฤทธิ์ช่วยกระจาย รสเค็มช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นระบายท้อง[๑๙๕]

ภาสกิจ วัณนาวิบูล กล่าวไว้ในหนังสือ กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน ว่าแนวคิดเกี่ยวกับอาหารและยาตามศาสตร์แพทย์แผนจีน มีดังนี้ (๑) อาหารและยาที่มีแหล่งที่มาเดียวกัน ยามปกติหรือไม่รุนแรง ควรใช้อาหารแทนยา อาหารมีไว้ปรับสมดุลและบำรุงร่างกาย ยาสมุนไพรใช้ทำลายและรักษาโรคและอย่าใช้นานเกินจำเป็น (๒) วินิจฉัยแยกแยะฤทธิ์ของอาหารและยาว่าฤทธิ์ร้อน (หยาง) หรือฤทธิ์เย็น (หยิน) เพื่อให้เหมาะกับร่างกายแต่ละบุคคล (๓) คอยสังเกตว่า รสของอาหารและยามีผลต่ออวัยวะภายในและกลไกการขึ้นลงของพลัง ตลอดจนการเข้าสู่เส้นลมปราณต่างๆ แตกต่างกันไป (๔) การเลือกอาหารสำหรับกินของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ไม่มีสูตรตายตัว ขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของแต่ละคนที่เป็นจริง สภาพแวดล้อมได้แก่ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และเวลาที่เหมาะสม (๕) แนวคิดหลักใหญ่ๆ ของอาหารและยาในการปรับสมดุล คือ การขับทำลายปัจจัยก่อโรค (เสียชี่) และการบำรุงพลังพื้นฐานของร่างกาย (เจิ้งชี่) และปรับกลไกการไหลเวียนของโลหิต (๖) การเสริมสร้างภาวะสมดุลต้องมีลักษณะเป็นองค์รวม พิจารณาถึงความสัมพันธ์เกี่ยวโยงของภาวะเสียความสมดุลทุกๆ ด้านที่เกี่ยวข้อง เช่น อาหาร ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม วิถีการดำเนินชีวิต อารมณ์ การพักผ่อน การหลับนอน เพศสัมพันธ์ สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ ฤดูกาล เป็นต้น[๑๙๖]

วิทิต วัณนาวิบูล กล่าวไว้ในหนังสือ ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก – ตะวันตก ว่า อาหารหยินให้ความเย็น มีรสชาติเค็ม ขม เปรี้ยว เช่น กล้วย ส้ม สาลี่ แตงโม สับปะรด องุ่น มะพร้าว มะละกอ ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว ถั่วเหลือง เต้าหู้ ชา แตงกวา มะเขือเทศ บวบ คื่นฉ่าย ข้าวโพด ปู เห็ด ห่าน หอยนางรม รวมทั้งอาหารที่ผ่านการปรุงด้วยกรรมวิธี ต้ม นึ่ง ตุ๋น ส่วนอาหารหยางให้ความร้อน มีรสชาติเผ็ด หวาน เช่น ขิง กระเทียม พริก ผักชี มะเขือยาว พริกไทย หอม เนื้อวัว ไก่ มะกอก งาดำ หัวหอม รวมทั้งอาหารที่ผ่านการปรุงด้วยกรรมวิธี ทอด ย่าง รมควัน[๑๙๗]

๒.๔.๓.๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต

หมอไพร กล่าวไว้ในหนังสือ ชีวิตสมบูรณ์แบบแพทย์แผนจีน ว่าศาสตร์การแพทย์แผนจีน มองว่าร่างกายคนเกี่ยวข้องกับทั้งภายนอกและภายในและมีความสามารถในการปรับสมดุล ทำตัวให้กลมกลืนกันได้ด้วยตัวเอง ภายในร่างกายประกอบขึ้นด้วยอวัยวะตันและกลวง ร่าง และประตูทวารที่มีโครงสร้างและหน้าที่ต่างกัน แต่เชื่อมโยงเอื้ออำนวยและควบคุมซึ่งกันและกัน มีความแตกต่างกันแต่ไม่แยกจากกัน ร่างกายและจิตใจพึ่งพาอาศัยกันและกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ อวัยวะตันทั้ง ๕ ประกอบด้วย ตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต อวัยวะกลวงทั้ง ๖ ประกอบด้วย ถุงน้ำดี ลำไส้เล็ก

---

[๑๙๕] โกวิท คัมภีรภาพ, นพ., **ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นิวไวเต็ก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๖.

[๑๙๖] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นพ., **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, หน้า ๔๑.

[๑๙๗] วิทิต วัณนาวิบูล แพทย์จีน และนายแพทย์ภาสกิจ วัณวิบูล, **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก – ตะวันตก**, หน้า ๑๔๑ – ๑๔๒.

กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ และซานเจียว (เป็นหนึ่งในอวัยวะกลวงทั้ง ๖ ที่ใหญ่ที่สุดอยู่รอบนอก มีหน้าที่ควบคุมซี่ทั้งหมดและเป็นทางเดินของน้ำ) ร่างประกอบด้วยกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ชีพจร ผิวหนัง กระดูก ส่วนประตูทวารประกอบด้วย ลิ้น ปาก จมูก หู อวัยวะเพศ ทวารหนัก ส่วนต่างๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่เชื่อมโยงกันพึ่งพาเอื้อหนุนกันและควบคุมซึ่งกันและกัน ประกอบขึ้นเป็นร่างกายมนุษย์อย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยมีอาหารเป็นส่วนสำคัญช่วยสร้างความสมดุล ส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโต เติบใหญ่จนกระทั่งถึงเวลาดับสูญ ร่างและจิตเป็นองค์เดียวกัน คือ ร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ควบคุมกันและเป็นเอกภาพอันหนึ่งอันเดียวกันส่งผลสะเทือนต่อกัน ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิตไม่ดี ร่างกายก็อ่อนแอลงได้เช่นกัน และการที่ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงได้ ต้องมีหยินและหยางสมดุลกัน หากหยินและหยางขาดความสมดุลก็จะเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งกายทั้งใจ อาหารสมดุลจึงมีบทบาทสำคัญอันดับแรกในการสร้างความสมดุลหยินและหยางให้เกิดขึ้น ทำให้สภาวะร่างกายเกิดความสมดุลเพื่อป้องกันและรักษาโรค และเกี่ยวโยงมาถึงอวัยวะกลวงพิเศษ คือ สมอง ก็จะถูกเสริมสร้างพัฒนาให้สมบูรณ์อันมีผลต่อการมีสติปัญญาที่ดีด้วย เกิดเป็นคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิต อารมณ์ และสติปัญญา

แอนดี้ ซุน กล่าวไว้ในหนังสือ กินให้เกิดภูมิคุ้มกัน ว่าการใช้อาหารหรือใช้ยามีหลักการเดียวกันคือ ใช้หลักการปรับสมดุลระหว่างหยินกับหยาง หากร่างกายมีความเย็นสูง ควรรับประทานอาหารประเภทให้ความร้อน เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อแพะ ต้นหอม กูไช่ พริก กระเทียม เนื้อลำไยแห้ง เหล้า อย่ารับประทานอาหารประเภทดิบและเย็น ส่วนร่างกายที่มีความร้อนมาก ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีลักษณะเย็น เช่น คื่นไช่ ถั่วเขียว แตงโม รากบัว สาลี่สด แห้ว รากต้นอ้อ เป็นต้น และรับประทานของร้อน เผ็ด แห้งให้น้อยลง ผู้ที่มีร่างกายลักษณะกลางๆ ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีลักษณะกลางๆ เช่น เนื้อหมู ไข่ไก่ แมงกะพรุน เห็ดหูหนูขาว ไป่เห่อ ถั่วลันเตา หัวไช่เท้า ผักป่วยเล้ง มะเขือเทศ ผักกาดขาว ถั่วแขก เป็นต้น[๑๙๘]

๒.๔.๓.๓ ศาสตร์การแพทย์แผนไทย

๒.๔.๓.๓.๑ คุณภาพชีวิต

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ กล่าวไว้ในหนังสือ การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม ว่าความสมดุลแห่งสุขภาพตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เป็นองค์รวมเน้นธรรมชาติ การทำให้ร่างกายสมดุลไม่ได้เน้นถึงเชื้อโรค แต่เน้นถึงการมีพฤติกรรมที่ก่อโรคอย่างทันสมัย เน้นระบาดวิทยา อายุ ฤดูกาล เวลา ที่อยู่อาศัย และพันธุกรรม (ธาตุเจ้าเรือน) ในเรื่องของอาหารให้กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนและสมุฏฐานต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ และละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ ตัวอย่างเช่น ธาตุดิน ควรกินอาหารรสฝาด มัน หวาน เค็ม ธาตุน้ำ ควรกินอาหารรสเปรี้ยว หลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด ธาตุลม ควรกินอาหารรสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และธาตุไฟ ไม่ควรกินอาหารรสขม หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังควรมีการออกกำลังกาย และทางด้านจิตใจ มี

---

[๑๙๘] แอนดี้ ซุน, ดร., เขียน, **กินให้เกิดภูมิคุ้มกัน**, แปลและเรียบเรียงโดย มาลิน ปิยะชินวรรณ สุรัสวดี สุขสวัสดิ์ และกมล ไชยสิทธิ์, หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

พระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติตามเพื่อความสงบทางจิตใจ มีทางสายกลางหรือมัชฌิมาในการดำรงชีวิต มีทั้งกายานามัยที่สมบูรณ์ จิตตานามัยที่บริสุทธิ์ และชีวิตานามัยที่เข้มแข็ง[๑๙๙]

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ กล่าวไว้ในหนังสือ การแพทย์แผนไทย สายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม ว่าการแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยเน้นที่บุคคลและสิ่งแวดล้อม ไม่ได้มองมิติของสุขภาพแบบการแยกส่วน การดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทย เป็นการเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ศักยภาพของการดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทยจึงไม่ได้มองคนแต่เฉพาะมีสุขภาพแข็งแรงอย่างเดียว แต่มองรวมถึงมิติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย เกิดเป็นคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน[๒๐๐]

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ในหนังสือ ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ ว่าประชาชนในแต่ละท้องถิ่นมีอาหารที่บริโภคซึ่งนอกจากแสดงถึงลักษณะอาหาร รสชาติ สีสัน ความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารแล้ว ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญา การเชื่อมโยงผสมผสานระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตกับการดูแลรักษาสุขภาพที่บรรพบุรุษได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตจริงและสืบทอดมาหลายชั่วอายุจนกลายเป็นวัฒนธรรม สังคมไทยจึงมีภูมิปัญญาในการดูแลรักษาป้องกันและส่งเสริมสุขภาพในครอบครัวและชุมชนโดยอาศัยสรรพคุณทางยาของอาหารเหล่านั้น การผนวกแนวคิดด้านการดูแลสุขภาพตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เรียกว่า ธรรมนามัย ซึ่งประกอบด้วย ๓ ประการ คือ (๑) กายานามัย คือ การป้องกันก่อนที่จะป่วย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย (๒) จิตตานามัย คือ การฝึกจิต ทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา (๓) ชีวิตานามัย คือ การดำเนินชีวิตที่ชอบ มีอาชีพสุจริต สำหรับการรับประทานอาหารตามแนวธรรมานามัยประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร[๒๐๑]

๒.๔.๓.๓.๒ โภชนสัปปายะ

สถาบันแพทย์แผนไทย กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ว่ารสของอาหารประจำธาตุเจ้าเรือนทั้ง ๔ มีดังนี้ (๑) อาหารของผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหาร รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม (๒) อาหารของผู้ที่มีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหาร รสเปรี้ยว หลีกเลี่ยง อาหารรสมันจัด (๓) อาหารของผู้ที่มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหาร รสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยง

---

[๑๙๙] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, พญ.**, การแพทย์แผนไทย สายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม รวมบทความวิชาการ เล่ม ๒,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

[๒๐๐] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, พญ., **การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๔), หน้า ๒๐-๒๒.

[๒๐๑] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๑๑-๒๑๒.

อาหารรสหวานจัด (๔) อาหารของผู้ที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน รสอาหาร ควรรับประทานอาหารรสขม รสเย็น รสจืด หลีกเลี่ยงอาหารสเผ็ดร้อน[๒๐๒]

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กล่าวไว้ในหนังสือ นิทรรศการ การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ว่าแนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามลักษณะสีผิวกายและโลหิตเพื่อการรักษาความสมดุลของร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย มีดังนี้ (๑) คนผิวขาว โลหิตมีรสหวาน ควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านรสเผ็ด ร้อน ขม (๒) คนผิวขาวเหลือง โลหิตมีรสเปรี้ยว ควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านรสเค็ม (๓) คนผิวดำแดง โลหิตมีรสเค็ม ควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านได้ทุกรส ยกเว้นรสเค็ม (๔) คนผิวดำ โลหิตมีรสเค็มจัดและเย็นจัด ควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านรสหวาน[๒๐๓]

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กล่าวไว้ในหนังสือ นิทรรศการ การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ว่าแนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามอายุตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย มีดังนี้ (๑) ปฐมวัย (อายุแรกเกิดถึงอายุ ๑๖ ปี) เป็นช่วงอายุให้เกิดโรคทางธาตุน้ำ ควรรับประทานผักพื้นบ้านรสขมและเปรี้ยว (๒) มัชฌิมวัย (อายุ ๑๖ ปีถึงอายุ ๓๒ ปี) เป็นช่วงอายุให้เกิดโรคทางธาตุไฟ ควรรับประทานผักพื้นบ้านรสเย็นและจืด (๓) ปัจฉิมวัย (อายุมากกว่า ๓๒ ปีขึ้นไป) เป็นช่วงอายุให้เกิดโรคทางธาตุลม ควรรับประทานผักพื้นบ้านรสเผ็ดร้อนและรสสุขุม (รสไม่ร้อนไม่เย็น)[๒๐๔]

๒.๔.๓.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะและคุณภาพชีวิต

เมฆ จันทน์ประยูร กล่าวไว้ในหนังสือ กิน-ผักผลไม้ให้หายจากโรค ว่าอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย มีความหมายครอบคลุมกว้างไกลมากกว่าการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเท่านั้น แต่อาหารเป็นพื้นฐานของการกำหนดความเป็นไปชองสุขภาพจิตและวิญญาณด้วย การบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย ต้องให้เหมาะสมกับภาวะธาตุของร่างกายของแต่ละบุคคล ฤดูกาล ภูมิประเทศ และตามวัยของผู้บริโภค นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงรสของอาหาร คุณลักษณะของอาหารและกรรมวิธีในการปรุง เพื่อให้เกิดความกลมกลืนและสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติให้มากที่สุด จึงจะเกิดผลดีต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองและเครื่องดื่มสมุนไพร[๒๐๕]

สถาบันการแพทย์แผนไทย กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ว่าอาหารปรับธาตุในการแพทย์แผนไทย มีการใช้รสอาหารตามสภาพของการเสียสมดุลของธาตุ อาหารไทยมีความเป็นเอกลักษณ์ เพราะเป็นอาหารที่มีรสชาติหลากหลายทั้งรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ขม ฝาด และจืด ตามหลักการแพทย์แผนไทย ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย

---

[๒๐๒] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๓-๑๔.

[๒๐๓] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **นิทรรศการ การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๐), หน้า ๘๑.

[๒๐๔] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **นิทรรศการ การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๒**, หน้า ๘๑.

[๒๐๕] เมฆ จันทน์ประยูร, **กิน-ผักผลไม้ให้หายจากโรค**, หน้า ๑๙.

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และธาตุทั้ง ๔ นี้ต้องมีความสมดุลกับร่างกายจึงจะไม่เจ็บป่วย อาหารที่รับประทานจึงเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยบำรุงธาตุให้สมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ซึ่งมีสรรพคุณในการปรับธาตุที่หย่อน กำเริบ ให้กลับสู่ภาวะปกติ อาหารสมุนไพรมีหลากรส สามารถปรับรสชาติให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนหรืออาการของโรค โดยเน้นรสอาหารบำรุงธาตุที่เด่นหรือมีปัญหา แต่ไม่ใช่รับประทานเพียงรสใดรสหนึ่ง เป็นต้นว่า เสียสมดุลธาตุน้ำก็ให้รับประทานอาหารรสเปรี้ยวมากกว่ารสอื่น[๒๐๖]

สถาบันการแพทย์แผนไทย กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ว่ารสของอาหารจะสะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะของอาหารที่มีต่อร่างกาย ดังนั้น อาหาร (รวมทั้งผักพื้นบ้าน) สามารถจำแนกเป็น ๙ รส คือ (๑) รสฝาด ฝาดสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากไปทำให้มีอาการฝืดคอ ท้องอืด ท้องผูก (๒) รสหวาน ซึบซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื่น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากไปทำให้ลมกำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน (๓) รสขม แก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ เพ้อคลั่ง หากรับประทานมากไปทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย (๔) รสเมาเบื่อ แก้พิษฆ่าพยาธิผิวหนัง (๕) รสเผ็ดร้อน แก้โรคกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น ลมป่อง หากรับประทานมากไป ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน (๖) รสมัน แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ข้อยอก กระตุก (๗) รสหอมเย็น แก้ลมมืดตาลาย ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ (๘) รสเค็ม สรรพคุณซึมซาบไปตามผิวหนัง ชา คัน หากรับประทานมากไปทำให้มีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน (๙) รสเปรี้ยว แก้เสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากไปทำให้ท้องอืด แสลงแผล ร้อนใน[๒๐๗]

สรุปความว่า จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ทำให้ได้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต หลักโภชนสัปปายะ และความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะกับคุณภาพชีวิตตามหลักในทางพระพุทธศาสนา หลักทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักทางการแพทย์ทางเลือก โดยหลักทางการแพทย์ทางเลือกยังได้เลือกศึกษาออกเป็นศาสตร์แบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน และศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย ซึ่งหลักทางการแพทย์ทางเลือกทั้ง ๓ ศาสตร์นี้อยู่ในกระแสนิยมสำหรับการป้องกันและดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวทั้งหมดนี้มีเนื้อหาอันจะเป็นหนทางนำไปสู่การค้นคว้า ขยายความรู้ในเชิงลึก เพื่อสนับสนุนและเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยต่อไป

---

[๒๐๖] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๒.

[๒๐๗] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย**, หน้า ๒๓.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยการบูรณาการหลักโภชนาสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และเพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง โดยกำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยอาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์หลักโภชนะสัปปายะและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารสัปปายะ ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท บูรณาการร่วมกับหลักทฤษฎีโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งประกอบด้วยอาหารหลัก ๕ หมู่และสารอาหาร ๖ ชนิด และทฤษฎีหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย หลักการแพทย์แผนไทย ศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ และหลักการแพทย์แผนจีน รวม ๓ ศาสตร์เป็นหลักโภชนะสัปปายะขึ้นมาใหม่ เพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากนั้นจึงสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒินำมาสู่การพัฒนาหลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการการบูรณาการหลักโภชนาสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ดูลายละเอียดภาคผนวก ฉ) และพัฒนาคู่มือโครงการการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนาสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมถึงรายการอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานบริโภคตลอดทั้ง ๗ วัน (ดูลายละเอียด ภาคผนวก จ)

สำหรับในส่วนของการวิจัยกึ่งทดลอง (Semi-experimental Research) เพื่อทดลองโครงการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนาสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง ในการศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการประเมินก่อน-หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากการทดลอง ๗ วันการทดลองด้วยแบบวัดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน และแบบวัดการประเมินผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ๕ ด้านที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค) โดยรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง มีลักษณะดังนี้

แผนภูมิที่ ๓-๑ แสดงรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง

RG_1	O_1	X_1	O_2
RG_2	O_2	~	O_2

RG_1	คือ	กลุ่มทดลอง
RG_2	คือ	กลุ่มควบคุม
X_1	คือ	การจัดกระทำโดยบริโภคอาหารที่บูรณาการจัดเตรียมไว้และการฝึกอบรม
~	คือ	ไม่ได้จัดกระทำ
O_1	คือ	การวัดก่อนจัดกระทำการทดลอง
O_2	คือ	การวัดหลังจัดกระทำการทดลอง

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๑-๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๓๐ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง (Sample Groups) คือ ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและสามารถเข้าร่วมตลอดทั้งโครงการจำนวน ๓๐ คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีขั้นตอนดังนี้

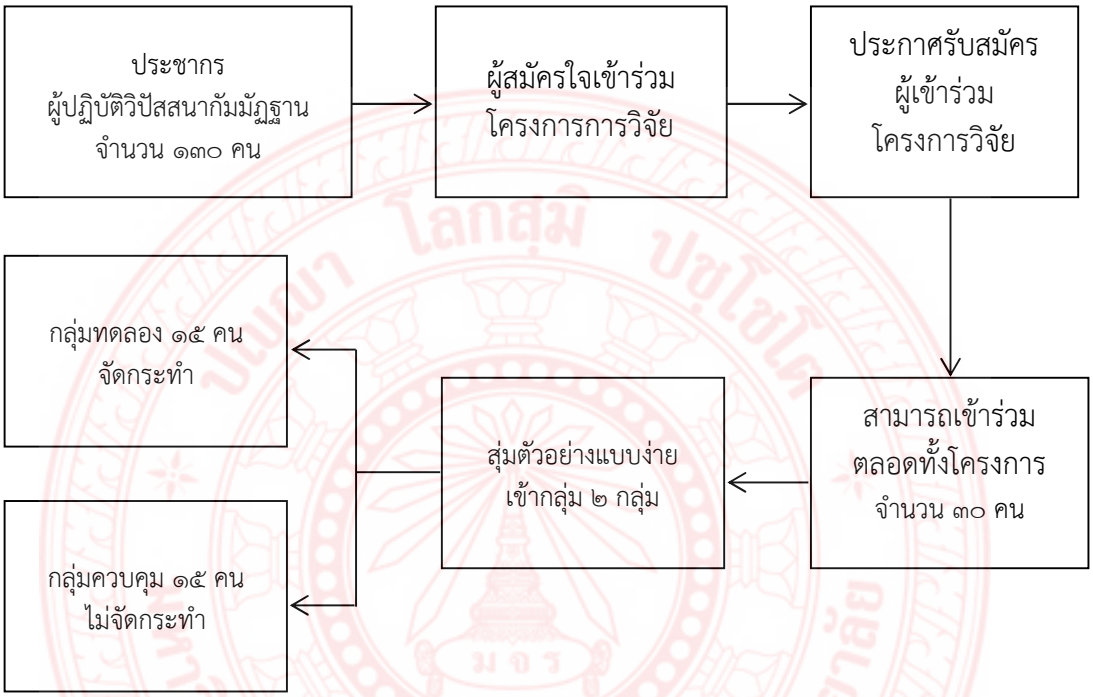
(๑) คัดเลือกจากผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

(๒) จากการติดประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในบริเวณโดยรอบสถานปฏิบัติธรรม

(๓) คัดเลือกหน่วยตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ด้วยวิธีการตามความสมัครใจเข้ากลุ่ม จนได้กลุ่มตัวอย่าง ๓๐ คน เพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

จัดแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)[๑] ดังแสดงในแผนภูมิที่ ๓-๒

แผนภูมิที่ ๓-๒ แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง



๓.๒.๓ นิยามเชิงปฏิบัติการ

โครงการฝึกอบรม หมายถึง การกำหนดกระบวนการหรือขั้นตอนการปฏิบัติในอันที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ ทักษะ หรือความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และออกแบบโครงการจากข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

คู่มือโครงการการฝึกอบรม หมายถึง การกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตรการฝึกอบรมการ บูรณาการหลักโภชนาสัปปายะ รวมถึงเนื้อหาสาระหรือแนวการอบรม เทคนิคหรือวิธีการอบรม ระยะเวลา ลำดับหัวข้อในการอบรม ตลอดจนรายการอาหารสัปปายะที่สังเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดโครงการ ๗ วัน เพื่อจะทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีขั้นตอนและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบูรณาการหลักโภชนาสัปปายะ หมายถึง การเชื่อมโยงแนวคิด ทฤษฎี หลักการต่างๆ ทางพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันและหลักโภชนาการทางแพทย์ทางเลือกเข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้สัมพันธ์ต่อเนื่องเกื้อหนุนกันและกัน เป็นอาหารที่เหมาะกัน คือ ถูกกับ

---

[๑] สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, ศ.,ดร., **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๙.

ร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกขเวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลาง คนทั่วไปสามารถเลือกรับประทานได้ให้เหมาะสมกับตน แสวงหาได้สะดวก มีความพอดีทั้งปริมาณ คุณค่า และคุณภาพ

คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง สุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะเป็นเหตุอันเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร ซึ่งทำให้มีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข มีความสมดุลทางสุขภาวะ ๔ ด้านคือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านปัญญา และทางด้านสังคม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๕ ด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

สุขภาวะทางด้านร่างกาย หมายถึง การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร การปฏิบัติต่ออาหาร และที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอาหารอย่างสัปปายะ ซึ่งทำให้มีสภาวะร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ และปราศจากความเจ็บป่วย หรือเจ็บป่วยน้อยที่สุดผลสุขภาวะหมายถึง

สุขภาวะทางด้านจิตใจ หมายถึง การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร การปฏิบัติต่ออาหาร และที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอาหารอย่างสัปปายะ ซึ่งทำให้มีสภาวะจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

สุขภาวะทางด้านปัญญา หมายถึง การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร การปฏิบัติต่ออาหาร และที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอาหารอย่างสัปปายะ ซึ่งทำให้มีสภาวะที่ดีของปัญญา มีความรู้ทั่วรู้ทัน และความเข้าใจอย่างแยกแยะได้ในเหตุผลของความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ ความมีโทษ เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงความดีอันสูงสุด

สุขภาวะทางด้านสังคม หมายถึง การเลือกอาหาร การบริโภคอาหาร การปฏิบัติต่ออาหาร และที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอาหารอย่างสัปปายะ ซึ่งทำให้มีสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์มีสภาพความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและสังคม ด้วยมีกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต และมีเมตตากรุณา มีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ดีอย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม สร้างประโยนช์และสิ่งดีงามให้สังคม และรู้จักมองโลกตามความเป็นจริง

ด้านความเจ็บป่วยน้อย หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยเกิดอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ไม่เกิดอาการกรดไหลย้อน ท้องอืด ปวดท้อง แน่นท้อง เสียดท้อง ท้องผูก อาหารแพ้ต่างๆ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องปั่นป่วน มีโรค ปวดศีรษะ ปัสสาวะขุ่น ลิ้นหนา ลมหายใจมีกลิ่น เป็นต้น แต่กลับมีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร ขับถ่ายดี ความไม่สบายที่มีอยู่ลดน้อยลง

ด้านความลำบากกายน้อย หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วร่างกายมีความสบาย ไม่ค่อยมีอาการไม่ดีต่างๆมารบกวน ได้แก่ ไม่มีอาการอึดอัด ทุรนทุราย ไม่เกิดอาการติดขัดยาม เคลื่อนไหวร่างกาย อาการปวดเมื่อยมีน้อยลง อาการเหน็บชามีน้อยลง อาการหน้ามืดตาลายมีน้อยลงหรือไม่มีเลย อาการวิงเวียนศีรษะมีน้อยลงหรือไม่มีเลย

ด้านความเบากาย หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายสดชื่นเบาสบาย คล่องตัว ได้แก่ ไม่โงกง่วง สมองโล่งปลอดโปร่ง การเคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัว มีความกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย หลับสนิท หลับเร็ว ไม่ฝัน เวลาตื่นนอนก็สดชื่น

ด้านความมีกำลัง หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายมีพละกำลังดี ไม่มีอาการอ่อนเพลีย ได้แก่ มีความกระฉับกระเฉงว่องไวขึ้น มีกำลังวังชา นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย หายเหนื่อยเร็ว เดินจงกรมได้ดี ร่างกายมีความตื่นตัวตลอดเวลา

ด้านความเป็นอยู่ผาสุก หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว การดำเนินชีวิตประจำวันมีความสุขกายสบายใจ ได้แก่ จิตใจสงบมีสมาธิดี กิเลสเบาบางลง การปฏิบัติธรรมทำได้ดีสะดวกราบรื่นดี ปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส ความยินดีพอใจในรสชาติของอาหารลดน้อยลง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ โครงการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาจากวิธีการและหลักการเขียนคู่มือการจัดฝึกอบรมหลักสูตร In-house Training ที่สำนักฝึกอบรมเป็นเจ้าของโครงการ[๒] และออกแบบโครงการจากข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ ๒ คู่มือการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับอาหารทั้งด้านหลักโภชนาการในทางพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อพิจารณาให้เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย ผศ.รังษี สุทนต์ (ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) อาจารย์เสน่ห์ลตา นาคชำนาญ (ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการประจำโรงพยาบาลนครธน) อาจารย์สุภาพร ศรีสิตานนท์ (ผู้จัดการแผนกโภชนการ โรงพยาบาลนครธน) และอาจารย์พิเชษฐ์ เลิศธรรมศักดิ์ (อาจารย์บรรยายการแพทย์แผนไทย สถาบันอบรม คลินิก หมอนภา การแพทย์แผนไทย และกรรมการสภาการแพทย์แผนไทย) รวม ๔ ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในแต่ละศาสตร์ของหลักโภชนสัปปายะและหลักโภชนาการ มาสร้างรายการอาหารสัปปายะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้บริโภค ๗ วันขึ้นมา เมื่อร่วมกันพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วจึงนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

---

[๒] http://202.44.72.18/personel/home/images/article/anna2.pdf , นางแอนนา ทรัพย์ภัย นักวิชาการศึกษาชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, สืบค้นเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๙.

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ ส่วนของข้อคำถาม แบบวัดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านปัญญา และทางด้านสังคม

ตอนที่ ๓ แบบวัดการประเมินผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามปลายเปิด เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจของกลุ่มทดลองจากการฝึกอบรมและการเข้ากลุ่มในเรื่องการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาและประโยชน์ที่ได้รับจากผลของสุขภาวะในด้านต่างๆ

๓.๓.๒ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

๑) การทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันและทางการแพทย์ทางเลือก ทางด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก ได้แก่ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง (ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร. (อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ (อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต) ผศ.ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์ (อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา) และ ดร.บุญเลิศ โอฐสู (ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) รวม ๕ ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของการวิจัยและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในบริบทของสังคมไทย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตรวจสอบต่อไป ผลของการหาค่าความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item objective congruence : IOC) ได้ค่าเท่ากับ ๐.๙๗ แสดงว่าแบบสอบถามสามารถนำไปใช้ได้

๒) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบก่อนนำไปใช้จริง (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ แล้วจึงนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha)[๓] ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๓

---

[๓] วาโร เพ็งสวัสดิ์, **วิธีวิทยาการวิจัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๙-๒๖๐.

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ วิธี คือ ๑) ข้อมูลปฐมภูมิโดยการทบทวนหลักธรรมเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ รวมทั้งทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับหลักโภชนาการในทางการแพทย์แผนปัจจุบันและทางการแพทย์ทางเลือก ตลอดจนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๒) ข้อมูลทุติยภูมิ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสอบถามตามแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน ๓๐ คน โดยการวัดก่อนและวัดหลังสำหรับกลุ่มควบคุม และโดยการวัดก่อน วัดหลัง และวัดระยะติดตามผลหนึ่งสัปดาห์สำหรับกลุ่มทดลอง

หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่สอบถามมาทั้งหมด ก่อนจะนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

๑) นำข้อลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมจากแบบสอบถามในตอนที่ ๑ มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตาม เพศ อายุ ประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และดำเนินการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล โดยนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ (Percentage)

๒) นำแบบสอบถามตอนที่ ๒ เพื่อศึกษาสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๕ ข้อ เพื่อวิเคราะห์ระดับสุขภาวะ เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับของสุขภาวะระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลองของกลุ่มควบคมุและกลุ่มทดลอง

๓) นำแบบสอบถามตอนที่ ๓ เพื่อศึกษาผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ๕ ด้านของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๕ ข้อ เพื่อวิเคราะห์ระดับผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับผลสุขภาวะระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

๔) นำแบบสอบถามตอนที่ ๔ ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจของกลุ่มทดลองจากการฝึกอบรมและการเข้ากลุ่มในเรื่องการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาและประโยชน์ที่ได้รับจากผลของสุขภาวะในด้านต่างๆ อันสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

แบบสอบถามตอนที่ ๒ และ ๓ มีคำตอบการสอบถาม ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อสอบถามเชิงบวก (Positive) และเชิงลบ (Negative) มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังตารางที่ ๓-๑ การให้คะแนนแบบสอบถามนั้น จะยึดเนื้อความของคำถามในการสอบถามเป็นหลัก ถ้าคำถามในการสอบถามใดมีลักษณะเชิงบวก คือ มีเนื้อความเป็นไปตามประสงค์ ถ้าคำถามในการสอบถามใดมีลักษณะเชิงลบ คือ มีเนื้อความตรงกันข้ามกับความประสงค์ ในงานวิจัยนี้ข้อสอบถามในแบบสอบถามที่มีลักษณะเชิงลบ ประกอบด้วยตอนที่ ๒ ข้อ ๒, ๙, ๑๒, ๑๕, ๑๗, ๒๒, ๒๖ และตอนที่ ๓ ข้อ ๑, ๒, ๑๒, ๑๔, ๑๘, ๒๐ ที่เหลือนอกจากนี้เป็นข้อสอบถามลักษณะเชิงบวก

ตารางที่ ๓-๑ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนนเชิงบวก	คะแนนเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง (มากที่สุด)	๕	๑
เห็นด้วย (มาก)	๔	๒
ไม่แน่ใจ (ปานกลาง)	๓	๓
ไม่เห็นด้วย (น้อย)	๒	๔
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (น้อยที่สุด)	๑	๕

สำหรับแบบสอบถามตอนที่ ๒ และ ๓ สามารถแปลความหมายของค่าคะแนนที่วัดได้ ดังนี้

คะแนน ๕ หมายถึง ระดับของสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับดีมาก

คะแนน ๔ หมายถึง ระดับของสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับดี

คะแนน ๓ หมายถึง ระดับของสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับปานกลาง

คะแนน ๒ หมายถึง ระดับของสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับน้อย

คะแนน ๑ หมายถึง ระดับของสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยด้านสุขภาวะ หรือด้านผลของสุขภาวะจากโภชนสัปปายะจากแบบสอบถามตอนที่ ๒ และ ๓ สามารถแบ่งได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระดับของสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ

๑.๐๐๐ – ๑.๔๙๙ มีสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับน้อยที่สุด

๑.๕๐๐ – ๒.๔๙๙ มีสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับน้อย

๒.๕๐๐ – ๓.๔๙๙ มีสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับปานกลาง

๓.๕๐๐ – ๔.๔๙๙ มีสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับดี

๔.๕๐๐ – ๕.๐๐๐ มีสุขภาวะหรือผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ระดับดีมาก

การแปลความหมายของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับ Likert Scale[๔] ที่มีคำตอบให้เลือกทั้งหมด ๕ ระดับ จะใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกกว่า ๑ หมายถึง มีระดับสุขภาวะหรือระดับผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ไม่แตกต่างกัน

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมากกว่าหรือเท่ากับ ๑ หมายถึง มีระดับสุขภาวะหรือระดับผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ แตกต่างกัน

---

[๔] ชูศรี วงศ์รัตนะ, **เทคนิคการใช้สถิติในการวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๔.

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๖.๑ สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา เป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มประชากรที่นำมาศึกษา ได้แก่

๑) ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง คือ เพศ อายุ ประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ

$$\text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{ค่าจำนวนที่คำนวณ}}{\text{ค่าจำนวนทั้งหมด}} \times ๑๐๐$$

๒) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) [๕] คือ ผลบวกของสมาชิกทุกจำนวน หารด้วยจำนวนสมาชิกในรายการนั้น ถ้ารายการของจำนวนเกี่ยวข้องกับประชากรทางสถิติจะเรียกว่า ค่าเฉลี่ยประชากร และถ้าเกี่ยวข้องกับตัวอย่างทางสถิติจะเรียกว่า ค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
	$\sum fx$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
	n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	f	หมายถึง	ความถี่

๓) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) [๖] ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่างๆ ซึ่งใช้คู่กับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้งซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{n(\sum fx^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum fx^2$	หมายถึง	ผลรวมกำลังสอง
	$(\sum x)^2$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูล
	n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

---

[๕] บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ.เกียรติคุณ, **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักท์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕๐.

[๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๘.

๓.๖.๒ สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential analysis statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน เป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มตัวอย่าง สรุปอ้างอิงไปสู่ประชากร

สำหรับการวิเคราะห์สุขภาวะและผลสุขภาวะ อันเกิดจากโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการแนวพุทธ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างการวัดก่อนและวัดหลังของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองใช้การทดสอบ t-test แบบ Dependent Samples t-test โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

สูตร Dependent Samples t-test[๗]

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

เมื่อ	t	หมายถึง	ค่า Dependent Samples test
	n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง (คู่)
	$\sum D$	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum D^2$	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยกกำลังสอง

[๗] ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๘, หน้า ๘๔.

บทที่ ๔

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแนวพุทธจิตวิทยา

งานวิจัยนี้ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โภชนสัปปายะ และความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะกับคุณภาพชีวิตตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งทางการแพทย์ทางเลือกยังประกอบด้วย ศาสตร์แบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย จากการได้ศึกษามานี้ ทำให้ทราบถึงความเหมือน ความแตกต่าง และความสอดคล้องในแต่ละศาสตร์ดังกล่าว เพื่อสามารถที่จะได้นำแนวคิดของศาสตร์เหล่านี้มาบูรณาการให้เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีความสมบูรณ์และเกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้นไปในการนำมาใช้เสริมสร้าง ดูแล ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิตใจต่อไป

โดยมีลำดับหัวข้อที่ศึกษาดังต่อไปนี้

๔.๑ หลักการอาหารสัปปายะ

๔.๒ วิธีการจัดการอาหารสัปปายะ

๔.๓ การประเมินผลสุขภาวะจากอาหารสัปปายะ

๔.๑ หลักการอาหารสัปปายะ

๔.๑.๑ ความสำคัญของอาหารสัปปายะ

ในทางพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “สพฺเพ สตฺตา อาหารฏฺฐิติกา” สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร[๑] ทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจำเป็นต้องกินอาหาร เพราะอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของชีวิต ถ้าขาดอาหารก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ สังคมใดที่ประชาชนอดอยากเดือดร้อนในเรื่องอาหาร สังคมนั้นจะหาความสุขหรือศีลธรรมได้ยาก[๒] พระพุทธศาสนาได้กล่าวว่า กวฬิงการาหาร เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ย่อมทำหน้าที่ของตน ๓ ประการคือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ อีกทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโตด้วย นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน” [๓] และพระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า กวฬิงการาหารเป็นที่ตั้งอยู่แห่งสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาแล้ว มีความหมายว่า สัตว์ที่เกิดมาแล้ว อาศัยอาหารที่เป็นคำๆ นี้อยู่ และเป็นเครื่องอนุเคราะห์สัมภเวสี คือ สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด หมายความว่ายังไม่ได้เกิดเป็นตัวเป็นตนเหมือนอย่างที่เราเห็นๆ กันอยู่ แม้สัตว์เหล่านั้นก็ต้องอาศัย

---

[๑] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๓/๒๕๑.

[๒] จำนง ทองประเสริฐ, **พระพุทธศาสนากับสังคมและการเมือง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๒.

[๓] สํ.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

อาหารที่เป็นคำๆ เหมือนกัน เรื่องนี้จะเห็นได้จากการทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย คือ การนำอาหารไปถวายแด่พระสงฆ์ แล้วอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว หากผู้ล่วงลับไปแล้วยังคงไม่ได้ไปเกิดเป็นอื่น ยังคงเป็นสัมภเวสีอยู่และอยู่ในฐานะที่สามารถรับส่วนบุญส่วนกุศลได้ สิ่งนี้เป็นคติทางพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้[๔] ความสำคัญของอาหารถูกเปรียบว่าเหมือนแม่นมที่คอยเลี้ยงดูเด็กทารกก็ว่าได้[๕] นอกจากนี้อาหารยังมีผลต่อการบรรลุธรรมหรือไม่บรรลุธรรมด้วย ดังในอัญญตรอุปาสกวัตถุ เรื่องอุบาสกคนใดคนหนึ่ง อุบาสกตั้งใจจะฟังธรรมในสำนักของพระศาสดา แต่ถูกความหิวบีบคั้น ไม่อาจจะบรรลุธรรมได้ พระศาสดาจึงทรงให้บริโภคอาหาร เมื่อหมดความหิวแล้ว จิตมีอารมณ์เดียว พระศาสดาจึงทรงแสดงธรรมเทศนาจนอุบาสกผู้นี้ได้บรรลุโสดาปัตติผล[๖] ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกายธรรมบท กล่าวถึงเรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ได้อาหารเป็นที่สบายจึงบรรลุธรรมว่า ภิกษุ ๖๐ รูปทูลลาพระศาสดาไปบำเพ็ญเพียรที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง อุบาสิกาซึ่งเป็นมารดาเจ้าของหมู่บ้านนั้นปราวณาจะบำรุงตลอด ๓ เดือน ภิกษุจึงอาศัยหมู่บ้านนั้นเป็นสถานที่ทำความเพียร อุบาสิกาสอบถามถึงการทำสมณธรรม ภิกษุจึงบอกอาการ ๓๒ อุบาสิกาบำเพ็ญสมณธรรมจนบรรลุมรรค ๓ ผล ๓ ได้ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกิยอภิญญา นางตรวจดูภิกษุ พบว่า อาหารไม่เป็นที่สบายจึงจัดทำอาหารให้เป็นที่ชอบใจ ภิกษุเหล่านั้นได้อาหารเป็นที่สบาย ไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์[๗] พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก กิงฉันทชาดก กล่าวถึงเรื่องอธิษฐานจิตได้อาหารที่ชอบจึงสำเร็จฌาน ไว้ว่าพระศาสดาตรัสเล่าว่า ในอดีตกาล ดาบสตนหนึ่งมีวามต้องการบริโภคมะม่วงสุก เทวดาจึงได้พาไปที่สวนมะม่วง ได้พบกับเวมานิกเปรตตนหนึ่ง ในอดีตเคยเป็นผู้พิพากษามีความลำเอียงตัดสินคดีความ แต่ได้รักษาอุโบสถครึ่งวัน เปรตตนนี้จึงอาสาที่จะบำรุงพระดาบสด้วยมะม่วงสุก เมื่อพระดาบสได้บริโภคแล้ว ได้กระทำบริกรรม ยังฌานและอภิญญาให้เกิดขึ้นแก่ตน[๘] ที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า อาหารสัปปายะยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ค้ำจุน อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ หากร่างกายมนุษย์ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงหรือรับอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่พอเหมาะพอดีกับร่างกาย ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมหรือไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์ได้ ดังมีตัวอย่างที่สำคัญคือ พระพุทธองค์เมื่อครั้งที่ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาในวาระที่ ๓ ที่ทรงอดพระกระยาหารทรมานพระวรกาย ก็ไม่สามารถตรัสรู้ธรรมได้[๙] ต่อเมื่อพระพุทธองค์ได้เสวยพระกระยาหารตามปกติในทางสายกลางและเป็นพระกระยาหารที่สัปปายะ ก็ทรงสามารถบรรลุอุปาทิเสสนิพพาน คือ การดับไปแห่งกิเลสทั้งปวง แต่ยังมีชีวิตอยู่[๑๐] ความสำคัญของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงช่วยส่งเสริม ดูแล ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจสงบ แก่ช้า มีอายุยืนเท่านั้น แต่อาหารสัป

---

[๔] สำนักเลขาธิการ, **จิตตภาวนาตามแนวพระสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๗๓.

[๕] ขุ.จ.อ.(บาลี) ๑๒๑/๑๐๑.

[๖] พระไพบูลย์ ธมฺทมวิปุโล และคณะ, **ดรรชนีธรรม ฉบับมงคลสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ปทุมธานี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอส.พี.เค. เปเปอร์แอนด์ฟอร์ม, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๓.

[๗] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๘] ขุ.ชา.ติก.(ไทย) ๒๗/๕๑๑/๕๓๘-๕๔๒, ขุ.ชา.อ.(ไทย) ๖๑/๓๐๑/๓๑๘.

[๙] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๓๘๐/๔๑๕.

[๑๐] ขุ,อป.อ.(ไทย) ๗๐/๑/๑๓๗, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๙๗/๑๔๖-๑๔๗.

ปายะในทางพระพุทธศาสนา ยังสามารถช่วยขัดเกลา ลด และทำลายกิเลสตัณหาให้ค่อยๆ หมดไปจนบรรลุธรรมได้ด้วย นอกจากกวฬิงการาหารซึ่งเป็นอาหารกายที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น พระพุทธศาสนายังมีอาหารใจ คือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาการ และวิญญาณาหารด้วย ผัสสาหาร มีความสำคัญเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึก ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าความรู้สึกเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างหนึ่ง ความรู้สึกกับทุกข์สามารถกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ได้ ผัสสะที่มีคุณภาพดีต้องสำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยใช้สติปัญญาในการระมัดระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในขณะที่รับรู้โลกภายนอก คือ ขณะเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส เป็นต้น หากขาดความระมัดระวังในการใช้สติปัญญาสำรวมอินทรีย์แล้ว ก็จะเกิดความอ่อนแอในการกระทบกับสิ่งต่างๆ ปราศจากภูมิคุ้มกัน กระทบอะไรไม่ได้ อุปมาเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังห่อหุ้มร่างกาย จะไปแห่งหนตำบลใดก็ย่อมจะเจ็บปวดทรมานจากการถูกกัดต่อยจากสัตว์นานาชนิด การที่พระพุทธองค์ทรงอุปมาดังนี้ ก็เพื่อทรงสอนให้พิจารณาว่าเป็นทุกข์ ทรงแสดงเพื่อเตือนสติเราว่า ในยามที่กระทบกับสุขเทวนา ก็ให้รู้และเตือนใจตนเองว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็เป็นเพียงการเกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว ในทางตรงกันข้าม เมื่อกระทบกับทุกขเวทนาก็พึงต้องรู้และเข้าใจว่า นั่นก็เป็นของชั่วครั้งชั่วคราวดุจเดียวกัน การรู้จักพิจารณาได้ดังนี้ สามารถช่วยให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนาได้ดี เมื่อยามไม่ประสบกับความสมหวัง ก็ไม่คิดจนเกิดผลเสียแก่ชีวิตทั้งของตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง หากได้รู้เท่ากันในผัสสาหารก็สามารถป้องกันมิให้ตกอยู่ในเวทนาได้มโนสัญเจตนาหาร มีความสำคัญ เป็นความจงใจ เจตจำนง หรือความหวัง ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับชีวิตมนุษย์ มีส่วนที่ทำให้ชีวิตจิตใจ มีความเฟื่องฟู มีความสดชื่น อยากมีชีวิตอยู่ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตและจิตใจ หากปราศจากความหวัง ชีวิตดูเหื่อดแห้งโรยรา หาความสดชื่นไม่ได้ บุคคลก็จะหมดอาลัยในชีวิต ผู้ที่ฉลาดแล้ว ก็จะพยายามขวนขวายทำในสิ่งที่ตนสามารถจะทำได้ หวังหรือพยายามแต่สิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ไกลเกินตัว ไม่เกินความสามารถของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงและความพากเพียรพยายามของตนเอง และวิญญาณาหาร[๑๑] มีความสำคัญเป็นปัจจัยอุดหนุน หล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป หรือกายกับจิต วิญญาณทำให้เกิดความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คือสิ่งที่ให้พลังแก่นามรูป (กายและจิต ประกอบเป็นชีวิต) ดังนั้น วิญญาณจึงสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดกิเลสตัณหา มองเห็นและหลงผิดคิดว่าชีวิตนี้เป็นของสนุก น่าลุ่มหลง ทำให้เกิดความหลงมัวเมาในชีวิต เมื่อเรามีสติรู้ดุจช่วยลดความหลงมัวเมา หลงผิดไปได้บ้าง และใช้สติปัญญาในการรับรู้สิ่งที่เป็นกุศลธรรม[๑๒] มีประโยชน์ เพื่อความรู้ที่เป็นสัมมาทิฏฐิจะได้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้

หลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ความสำคัญของอาหารสัปปายะหรืออาหารสมส่วน มีผลต่อร่างกายและมีผลต่ออารมณ์และสติปัญญา ผลทางร่างกาย คือ ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกายมีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทั้งสองอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตที่กรรมพันธุ์ของตนกำหนดไว้มากน้อยเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กก็คือ อาหารและโภชนาการ อาหารและโภชนาการมีผลสำคัญที่สุดต่อขนาดของร่างกายหรือความเจริญเติบโตของร่างกาย พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ร่างกายของผู้มีภาวะอาหารและโภชนาการดี

---

[๑๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.ติก. (ไทย) ๒๗/๕๑/๒๒.

[๑๒] วิสุทฺธิ (ไทย) ๑/๕๗๐, ๕๘๘/๘๖๓, ๘๘๓.

จะเจริญเติบโตและมีความสามารถต้านทานโรคได้ดีกว่าร่างกายของผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ ถ้าได้รับเชื้อโรค ร่างกายก็มีโอกาสติดเชื้อโรคได้น้อยกว่า เพราะมีความต้านทานดีกว่า และเมื่อติดโรคแล้วจะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าและหายป่วยได้เร็วกว่า อาหารและโภชนาการก็เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งของการมีอายุยืน ถ้ากินอาหารที่มีคุณภาพเหมาะสมจะทำให้ผู้นั้นมีอายุยืนยาวนานยิ่งขึ้น สำหรับผลทางอารมณ์และสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะบกพร่องทางโภชนาการจะมีผลให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตอนอยู่ในครรภ์มารดาตั้งแต่ระยะเดือนท้ายๆ ของการตั้งครรภ์จนถึงระยะ ๖ เดือนหลังคลอด จะมีผลทำให้การเจริญเติบโตทางสมองชะงัก การเจริญเติบโตทางสมองจะเป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในหนึ่งขวบแรก และเมื่ออายุถึง ๓ ขวบ การเจริญเติบโตของสมองก็เกือบเต็มที่แล้วคือ มีถึง ๘๐% ในเรื่องของประสิทธิภาพในการทำงาน ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างพอเพียง ย่อมมีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาและอารมณ์ดี มีความสามารถในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ อาหารและโภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะเวลาสั้นก็ให้โทษได้ ทำให้ความสามารถในการใช้สติปัญญาน้อยลง ทำให้ขาดสมาธิหรือมีสมาธิน้อยลง และความสามารถในการคิดก็น้อยลงไปด้วย[๑๓]

หลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แบบแมคโครไบโอติกส์ การดื่มและการกินต้องให้สมดุลสอดคล้องกับธรรมชาติที่ตนอยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุข และมีอิสรภาพ การดื่มและกินตามกฎของธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดีและมีความสุข แต่ถ้าไม่ดื่มและกินตามกฎธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ย่อมประสบกับทุกขสุขภาพคือ มีโรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ ไร้อิสรภาพ[๑๔] การดื่มและการกินมีผลต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาหารที่มีความสมดุลระหว่างหยินและหยางจะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรปล่อยให้อาหารได้ทำหน้าที่ของมันและสิ่งที่ตามมาคือจิตใจจะสดใสขึ้น ความสามารถในการตัดสินใจสำหรับวิธีการปฏิบัติตัวต่างๆ จะกลับคืนมาโดยธรรมชาติ นอกจากนี้การกินอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นกลางระหว่างหยินและหยาง จะทำให้เรารู้จักสภาพความเป็นไปต่างๆ ในร่างกายของเราได้ดีขึ้น[๑๕] อาหารแบบแมคโครไบโอติกส์เป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยทำให้มีชีวิตยืนยาว แม้ไม่สามารถมีอายุยืนยาวได้เพราะพันธุกรรมของคนนั้นๆ แต่สิ่งหนึ่งที่ได้รับคือ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจวบจนสิ้นอายุ[๑๖]

หลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน อาหารเป็นส่วนสำคัญช่วยสร้างสมดุล ส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโต เติบใหญ่จนกระทั่งถึงเวลาดับสูญ ร่างกายและจิตใจเป็นองค์เดียวกัน คือ ร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ควบคุมกัน และเป็นเอกภาพอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่งผลสะเทือนต่อกัน ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิต

---

[๑๓] ศิริลักษณ์ สินธวาลัย, **หลักโภชนาการ**, (กรุงเทพมหานคร: เกษมศรี ซี.พี., ๒๕๔๔), หน้า ๑๖-๑๘.

[๑๔] สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

[๑๕] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔-๓๕.

[๑๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑-๑๒.

ไม่ได้ ร่างกายก็อ่อนแอลงได้เช่นกัน และการที่ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงได้ต้องมีหยินและหยางสมดุลกัน หากหยินและหยางขาดความสมดุลก็จะเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งกายทั้งใจ อาหารสมดุลจึงมีบทบาทสำคัญอันดับแรกในการสร้างความสมดุลหยินและหยางให้เกิดขึ้น ทำให้สภาวะร่างกายเกิดความสมดุลเพื่อป้องกันและรักษาโรค และเกี่ยวโยงมาถึงอวัยวะกลวงพิเศษคือ สมอง ซึ่งก็จะถูกเสริมสร้างพัฒนาให้สมบูรณ์อันมีผลต่อการมีสติปัญญาที่ดีด้วย[๑๗]

หลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย อาหารไม่ได้มีความสัมพันธ์กับร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อการกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิตและจิตใจของคนในสังคมด้วย อาหารที่ไม่ดีสามารถก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลและสังคม และอีกทางหนึ่ง อาหารที่ดีก็ยังความสงบสุขให้แก่บุคคลและสังคมด้วย อาหารที่ดีในทางการแพทย์แผนไทย คือ อาหารที่ช่วยปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายให้สมดุล ช่วยเสริมสร้างและบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต ช่วยป้องกันและรักษาโรค ช่วยให้ผู้คนในสังคมมีสุขภาพกายดีและโยงมาถึงสุขภาพใจดีด้วย คือ สุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ[๑๘] เป็นสุขภาพแบบองค์รวมสมดุลกับธรรมชาติ

๔.๑.๑.๑ ความสอดคล้องกัน

ความสำคัญของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบันและทางการแพทย์ทางเลือก ทั้งสามศาสตร์มีแนวความคิดที่สอดคล้องกัน ต่างก็เห็นความสำคัญของอาหารสัปปายะว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของชีวิต ถ้าขาดอาหารก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารช่วยบรรเทาความหิว ช่วยให้ร่างกายมีกำลังที่จะประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ดูแล รักษา สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรค ตลอดจนแก้ไขปัญหาสุขภาพ อาหารสัปปายะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสมองซึ่งเกี่ยวโยงกับสติปัญญา สามารถทำให้มีเวทนาเบาบาง แก่ช้า อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตจวบจนสิ้นอายุขัย สำหรับในทางพระพุทธศาสนาอาหารสัปปายะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยค้ำจุน อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ด้วย และยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ขัดเกลา ลด และทำลายกิเลสตัณหาให้ค่อยๆ หมดไปจนสามารถบรรลุมรรคผล นอกจากกวพิงการาหารซึ่งเป็นอาหารกายที่มีความสำคัญดังกล่าวแล้ว พระพุทธศาสนายังมีอาหารใจได้แก่ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารด้วย ผัสสาหารมีความสำคัญเป็นปัจจัยให้เกิดเทวนาหรือความรู้สึก ซึ่งเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตและกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ได้ ผัสสะที่มีคุณภาพดีต้องสำรวมอินทรีย์ โดยใช้สติปัญญาในการกลั่นกรอง ในการรับรู้โลกภายนอกและให้พิจารณาว่าทั้งสุขเวทนา และทุกขเวทนาก็เป็นเพียงอนิจจัง หากได้รู้เท่ากันในผัสสาหารก็สามารถป้องกันไม่ให้ตกอยู่ในเวทนาได้ มโนสัญเจตนาหาร มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตมนุษย์ ความหวัง ความจงใจหรือเจตจำนงเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงทั้งชีวิตและจิตใจ บุคคลพึงหวังหรือพยายามแต่สิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ไกลเกินความสามารถของตน โดยได้มาด้วยความพากเพียรและน้ำพักน้ำแรงของตนและวิญญาณาหารมีความสำคัญเป็นสิ่งอุดหนุน หล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูปหรือกายกับจิต วิญญาณทำให้เกิดความรู้

---

[๑๗] หมอไพร, **ชีวิตสมบูรณ์แบบแพทย์แผนจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕-๒๓.

[๑๘] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖๐-๒๖๑.

อายตนะภายใน เป็นสิ่งที่ให้พลังงานแก่ชีวิต วิญญาณสามารถเป็นสิ่งสนับสนุนให้เกิดกิเลสตัณหา หลงมัวเมาในชีวิต บุคคลพึงใช้สติปัญญาในการรับรู้แต่สิ่งที่เป็นกุศลธรรม เกิดประโยชน์ เพื่อจะได้รับรู้ความรู้ที่ถูกต้อง อันจะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้

อาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา อาหารสมส่วนในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และอาหารสมดุลในทางการแพทย์ทางเลือก ล้วนให้ความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพให้กับบุคคล ซึ่งแต่ละศาสตร์จะแตกต่างกันบ้างในเรื่องของหลักการอธิบายถึงวิธีการบริโภคและการปฏิบัติต่ออาหารในพระพุทธศาสนาให้ใช้หลักโภชเนมัตตัญญุตา โภชนสัปปายะ ทางการแพทย์แผนปัจจุบันใช้หลักอาหารสมส่วน ประกอบด้วย อาหารหลักห้าหมู่และสารอาหาร ๖ ชนิด ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ยึดหลักอาหารสมดุลหยินและหยางสอดคล้องกับธรรมชาติที่ตนอยู่อาศัย เช่นเดียวกับศาสตร์การแพทย์แผนจีน และหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้หลักอาหารสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย ทุกๆ ศาสตร์ดังกล่าวให้ความสำคัญทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความสอดคล้องกันในการให้ความสำคัญของอาหารสัปปายะ

๔.๑.๑.๒ ความสำคัญของโภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการ

เมื่อได้ศึกษาความสำคัญของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือกอันประกอบด้วย ศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า ศาสตร์ทั้งหมดดังกล่าวมีแนวความคิดเกี่ยวกับการให้ความสำคัญของอาหารสัปปายะสอดคล้องกัน สามารถนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันได้ ทำให้เกิดเป็นความสำคัญของโภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการขึ้น

ความสำคัญของโภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการ อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของชีวิต ถ้าขาดอาหารชีวิตก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ อาหารช่วยบรรเทาความหิว ช่วยให้ร่างกายมีกำลังที่จะประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ดูแลรักษาสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรค และแก้ไขปัญหาสุขภาพ อาหารสัปปายะมีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสมองอันเกี่ยวโยงถึงสติปัญญา ทำให้เวทนาเบาบาง แก่ช้า อายุยืน และมีคุณภาพชีวิตจวบจนสิ้นอายุขัย อาหารสัปปายะยังสามารถเป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ช่วยขัดเกลา ลด และทำลายกิเลสตัณหาให้ค่อยๆ เบาบางหมดไปจนบรรลุมรรคผล ช่วยค้ำจุน อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ด้วยความสำคัญดังกล่าวเป็นอาหารกายคือ กวฬิงการาหาร ส่วนอาหารใจอันประกอบด้วยผัสสาหาร มโนสัญเจตนาการ และวิญญาณาหารนั้น เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ โดยอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องควบคุมให้เกิดแต่สิ่งอันเป็นกุศลธรรม มีประโยชน์ เป็นสัมมาทิฏฐิช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้

๔.๑.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะด้านต่างๆ ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

๔.๑.๒.๑ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกาย

ในทางพระพุทธศาสนา ความหมายแห่งอาหารสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะกัน ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกขเวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลางคนทั่วไปสามารถเลือกรับประทานได้ให้เหมาะสมกับตน แสวงหาได้

สะดวก มีความพอดีทั้งปริมาณ คุณค่า และคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงเวลาแห่งการปฏิบัติธรรมหรือช่วงเวลาแห่งการฝึกฝนจิตใจ อาหารหนึ่งในสี่ประเภทในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กวฬิงการาหาร ซึ่งคือ คำข้าว ของกิน เครื่องดื่ม ขนม ผัก ผลไม้ อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำหน้าที่ ๓ ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ ค้ำจุนชีวิต โดยหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วยโอชะ (สารอาหาร) ที่มีอยู่ในอาหารนั้น ช่วยให้ร่างกายมีกำลังวังชาที่จะประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ หากปราศจากกวฬิงการาหารแล้ว รูปกายก็ไม่สามารถจะดำรงอยู่ได้ ต้องพังพินาศไป[๑๙] ดังนั้น บุคคลจึงควรบริโภคกวฬิงการาหารที่สัปปายะทั้งปริมาณและคุณค่าอย่างเพียงพอเหมาะสมกับร่างกายของตน ด้วยร่างกายบางคนเหมาะและถูกต้องอาหารจำพวกพืชผัก แต่ร่างกายบางคนก็เหมาะและถูกกับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และให้ยึดถือหลักคุณธรรมที่เรียกว่าโภชเนมัตตัญญุตาคือกินพอดี การจะเสพ กวฬิงการาหารที่สัปปายะนี้ให้เป็นไปเพื่อการพัฒนากายหรือกายภาวนาด้วย โดยถ้าสามารถเลือกประเภทของอาหารได้ตามหลักโภชนาการ ก็ให้เลือกตามหลักโภชนาหารนี้ในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวัน ถ้าไม่สามารถเลือกได้ตามหลักโภชนาการก็ให้เลือกอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้โอชะหรือสารอาหารที่หลากหลายอันเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าไม่มีอาหารหลากหลายให้เลือก ก็ให้บริโภคอาหารที่หาได้อันจะก่อให้เกิดคุณธรรม คือ ความสันโดษ และให้บริโภคอย่างมีปัญญา ให้รู้และเข้าใจจุดมุ่งหมายในการบริโภค ไม่บริโภคด้วยตัณหาเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากคุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่คุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริม การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารก่อให้เกิดความสันโดษ ไม่ต้องดิ้นรนแสวงหาอาหารด้วยความอยากในรสอร่อย ซึ่งเป็นตัณหา หรือปริมาณที่มากเกินควรจนกลายเป็นบริโภคนิยม และยังช่วยเป็นยาบำรุงค้ำจุนรักษาร่างกายให้มีสุขพลานามัย ปราศจากโรคภัยมาเบียดเบียน แก่ช้าและอายุยืน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักสำรวมในการกินการดื่ม โดยดื่มกินอย่างมีสติมีปัญญา รู้จักคุณค่าที่แท้จริง กินดื่มอย่างเป็นเวลาและพอประมาณ เว้นอาหารที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง[๒๐] การกินดื่มอย่างพอประมาณ ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ร่างกายเบาสบาย มีกำลัง และอยู่สำราญ การบริโภคอาหารมากเกินไปก่อให้เกิดโทษคือ ทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ ยังเป็นผลทำให้เกิดโทษปัจจุบันขณะ คือ ทำให้เกิดความง่วงนอน ความหดหู่ เคลิบเคลิ้ม อยากนอนและหลับเป็นอาจิณ แม้ในขณะหลับก็มีความกระสับกระส่าย บางครั้งฝันร้ายเพราะอาหารเป็นเหตุ[๒๑] การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแล้วอยู่อย่างผาสุกตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ “พึงเลิกบริโภคก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม”[๒๒] ในด้านการปฏิบัติต่ออาหาร นอกจากหลักโภชเนมัตตัญญุตาแล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติพระวินัยและข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร เช่น ห้ามภิกษุฉันเนื้อดิบและเลือดสด[๒๓] เพราะอาจมีเชื้อโรคหรือพยาธิและย่อยยาก ซึ่งเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ห้ามภิกษุฉัน

---

[๑๙] พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย**, หน้า ๓๘๓.

[๒๐] ขุ.ขุ.(ไทย) ๒๕/๔/๕, ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๓/๒๕๑, พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตฺโต), **พุทธธรรมกับสุขภาพ : ทางออกของผู้ป่วยเอดส์**, หน้า ๕๒.

[๒๑] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔, สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

[๒๒] ขุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๙๘๓/๕๐๐.

[๒๓] วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

อาหารในยามวิกาล[๒๔] ซึ่งสามารถป้องกันโรคอ้วนได้ นอกจากนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติเสขิยะวัตร อันมีธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาท และโภชนปฏิสังยุต ซึ่งเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไว้ให้ภิกษุฝึกฝนปฏิบัติ (แม้คฤหัสถ์ก็สามารถนำไปใช้ได้อย่างดี) อันจะเกิดผลดีต่อสุขภาวะทางร่างกายด้วย เช่น การไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน เพื่อจะได้สามารถเคี้ยวได้ละเอียด ซึ่งเป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารและอาหารไม่ติดในลำคอทำให้สำลักได้ ขณะที่ในปากมีคำข้าว ไม่ควรพูดคุย ช่วยป้องกันการสำลักข้าวและลมไม่เข้าไปในกระเพาะอาหารและลำไส้มากเกินไป การไม่อ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก[๒๕] ก็ช่วยป้องกันลมเข้ากระเพาะอาหารและลำไส้ได้เช่นเดียวกัน ในขณะเคี้ยวอาหารควรปิดปากเคี้ยวเพราะอาหารจะไม่หล่นออกจากปาก และป้องกันลมเข้าร่างกายมากเกินปกติด้วย เมื่อไม่มีลมคั่งค้างในกระเพาะอาหารและลำไส้มากเกินไป ก็จะช่วยผ่อนคลายความแน่นและอึดอัดลงได้ ทั้งอาหารสัปปายะ หลักธรรมกับการบริโภคอาหารบทบัญญัติ พระวินัย และข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร หากได้มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ สุขภาวะทางร่างกายย่อมเกิดขึ้นได้

ในหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ความหมายแห่งอาหารสมส่วนหรืออาหารสัปปายะ คือ อาหารที่มีลักษณะเป็นอาหารหลักครบทั้งห้าหมู่และมีปริมาณสูงพอ มีสารอาหาร ๖ ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท ไขมัน และกรดไข้มัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เพียงพอและพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนมีกากอาหารจำนวนสูงพอเพื่อช่วยในระบบขับถ่ายอุจจาระ[๒๖] อาหารสมส่วนหรืออาหารสัปปายะช่วยให้เกิดการดำรงชีวิตและการทำหน้าที่ของเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมส่วน เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดี การเจริญพันธุ์และทารกในครรภ์แข็งแรง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและมีอายุยืนยาว[๒๗] การกินอาหารตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน นอกจากกินให้ครบห้าหมู่และมีสารอาหารครบ ๖ ชนิดแล้ว ยังมีการคำนึงถึงการกินอาหารให้ถูกกับกรุ๊ปเลือดด้วย เลือดกรุ๊ปโอ ส่วนมากจะมีกรดในกระเพาะอาหารสูง สามารถย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้อย่างรวดเร็ว จึงกินเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด แต่ไม่ควรกินอาหารจำพวกแป้งมากเกินไปเพราะย่อยยาก เสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคอ้วน เลือดกรุ๊ปเอ เหมาะกับอาหารประเภท ข้าว แป้งและผักผลไม้มากที่สุด มีกรดในกระเพาะอาหารต่ำ จึงเหมาะกับอาหารมังสวิรัติ และควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ เลือดกรุ๊ปบี กินได้หลากหลายทั้งเนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ เลือดกรุ๊ปเอบี เป็นได้ทั้งแบบกรุ๊ปเอและกรุ๊ปบี จึงสามารถกินอาหารได้ทั้งสองกรุ๊ปเลือดตามใจชอบ[๒๘] การที่ต้องเลือกกินอาหารให้ถูกกับกรุ๊ปเลือดเพราะเลือดแต่ละกรุ๊ปจะมีปฏิกิริยาต่ออาหารแต่ละประเภทแต่ละชนิดแตกต่างกัน ถ้าเล็กตินในอาหารเข้ากันได้กับแอนติเจนที่พบในเซลล์เม็ดเลือดแดง และแอนติบอดีของ

---

[๒๔], วิ.มหา.(ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕.

[๒๕] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๗๖-๗๑.

[๒๖] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๑๖, ธรรมปราโมทย์, **สุขกาย สุขใจ ในสังคมที่วุ่นวาย**, หน้า ๕๒.

[๒๗] วิมลรัตน์ จงเจริญ, ผศ., **โภชนาการและโภชนบำบัดทางการพยาบาล**, หน้า ๓-๕, รวีดรจน์ อนันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, หน้า ๕-๑๓, ค้วน ขาวหนู, ผศ., โภชนศาสตร์, หน้า ๓-๕.

[๒๘] มิติชุมชน, **รู้ทันโรค**, หน้า ๕๒-๕๓.

พลาสมาเล็กตินนั้นก็จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดี แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคสูง แต่ถ้าเล็กตินไม่เข้ากับแอนติเจนของเม็ดเลือดแดง ก็จะทำให้การทำงานของเม็ดเลือดถูกขัดขวาง ส่งผลร้ายให้ร่างกายเจ็บป่วยทรุดโทรม[๒๙] นอกจากนี้ ควรได้รับอาหารสมส่วนถูกต้องกับวัยในแต่ละช่วงชีวิต เพราะแต่ละช่วงชีวิตมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่แตกต่างกัน และมีผลต่อการป้องกันโรคเรื้อรังในวัยต่อๆ มาด้วย และการกินอาหาร อย่ากินให้อิ่มจนเกินไป ร่างกายจะได้เผาผลาญอาหารอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และควรดื่มน้ำมากๆ วันละ ๖-๘ ถ้วยแก้ว[๓๐] ในด้านการปฏิบัติต่ออาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย เรียกว่า "โภชนบัญญัติ ๙ ประการ" คือ (๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ ให้หลากหลายไม่ซ้ำซาก (๒) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (๓) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ (๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ (๕) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย (๖) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร (๗) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด (๘) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน (๙) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์[๓๑] ทั้งอาหารสมส่วนหรืออาหารสัปปายะและการปฏิบัติต่ออาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมช่วยให้เกิดสุขภาวะทางร่างกายได้

ในหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ความหมายแห่งอาหารสมดุลหรืออาหารสัปปายะ คือ อาหารที่จะก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างหยินและหยางขึ้นภายในร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติที่สุด ไม่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมที่มีการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆ เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล และบริโภคอย่างสมดุลตามหลักหยินและหยาง[๓๒] อาหารเหล่านี้มีมาตรฐานประกอบด้วย เมล็ดธัญพืช ได้แก่ ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือที่ไม่ผ่านการขัดสี ๕๐% ผักต่างๆ ๒๐-๓๐% เป็นผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง สาหร่ายทะเลและถั่วต่างๆ ๑๐-๑๕% และซุปหรือแกงจืด ๕% อาหารกินเป็นครั้งคราวประกอบด้วย กินปลาสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง จำนวน ๕-๑๐% ของน้ำหนักอาหารที่กินในวันนั้น ผลไม้ตามฤดูกาลควรเป็นผลไม้เขียวไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง พุทรา เมล็ดของพืช เช่น งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เป็นของขบเคี้ยว ส่วนเครื่องดื่มได้แก่ ชาบันซา (ก้านใบชาอบ) ชาข้าวเจ้า ดื่มน้ำแร่ไม่ใส่น้ำแข็ง กาแฟเมล็ดพืชคั่ว ไม่ดื่มชามินต์ ดื่มน้ำปริมาณเล็กน้อยพอดีดับกระหายและไม่ดื่มน้ำเย็น[๓๓] หลักตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ หัวใจสำคัญคือสมดุลกับธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอาหารการกินมีความสมดุลของหยิน หยางในร่างกายทำให้มีชีวิตยืนยาวและมีความสุข เมื่อได้ปฏิบัติการกินและการดำรงชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์ จะเกิดผลต่อร่างกายคือ ช่วยฟื้นเซลล์โลหิตและเซลล์ต่างๆ ของร่างกายที่มีการเจ็บป่วย ชำรุดทรุดโทรมจากการกินอาหารผิดๆ ไม่ได้สัดส่วนและการดำเนินชีวิตผิดๆ ให้กลับฟื้นคืนดีได้ อันจะส่งผล

---

[๒๙] ภานุพงศ์ คำวชิรพิทักษ์, **สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อสุขภาพ กิน-อยู่ ให้ถูกกับกรุ๊ปเลือด Blood Type Diet**, หน้า ๕.

[๓๐] ออมสิน ศีลพันธุ์, **เอกสารคำสอนรายวิชาโภชนศาสตร์ครอบครัว**, หน้า ๓๗.

[๓๑] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๑๔-๑๖.

[๓๒] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **แม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๑๒.

[๓๓] จันทนา เวสพันธ์ และคณะ, **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)**, หน้า ๒๐๙, ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติคส์**, หน้า ๕๐-๕๑.

ให้โรคต่างๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน เก๊าต์ เป็นต้น หายได้โดยมีหลักการว่า ความสมดุลของอาหารที่กินเข้าสู่ร่างกาย จะเปลี่ยนเป็นเลือดที่สมบูรณ์ซึ่งจะไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ร่างกายก็จะแข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพดี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายในลักษณะที่จะไม่เจ็บป่วยอะไรเลย[๓๔] การกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ ช่วยสร้างความมั่นใจว่า โลหิตของเหลวในร่างกาย อวัยวะ เซลล์ และระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองจะเริ่มทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแจ่มใส มีความฉับไว และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้ดี[๓๕] ร่างกายไม่อ่อนล้า สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ และช่วยรักษารูปร่างทรวดทรงที่ดีไว้ได้[๓๖] สำหรับในเรื่องการกินอาหาร กินเมื่อหิว จะกินวันละสามสี่มื้อก็ได้ หรือกินมากเท่าไรก็ได้ แต่ต้องรักษาสัดส่วนอาหารตามมาตรฐานของแมคโครไบโอติกส์ ต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียด แต่ละคำควรเคี้ยว ๕๐ ครั้งหรือกว่านั้น และก่อนเข้านอน ๓ ชั่วโมงไม่ควรกินอาหาร[๓๗]

ในหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ความหมายแห่งอาหารสมดุลหรืออาหารสัปปายะ คือ อาหารที่ช่วยปรับสมดุลระหว่างหยินกับหยางให้กับร่างกาย อาหารควรจะรสจืดและเป็นธรรมชาติ รสไม่ซ้ำซาก เป็นอาหารตามฤดูกาล ตามท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ หลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน อาหารสมดุลมีบทบาทสำคัญอันดับแรกในการสร้างความสมดุลหยินและหยางให้เกิดขึ้นกับร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดสภาวะสมดุลสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันและรักษาโรคได้ ส่งเสริมให้เกิดการเจริญเติบโตเติบใหญ่และร่างกายแข็งแรงจนกว่าชีวิตจะดับสูญ และเชื่อมโยงมาถึงอวัยวะกลวงพิเศษ คือ สมอง ก็จะถูกเสริมสร้างพัฒนาให้สมบูรณ์อันมีผลต่อการมีสติปัญญาที่ดีด้วย[๓๘] กฎเกณฑ์ในการกินอาหารคือ กินเมื่อยังไม่รู้สึกหิว หยุดเมื่อเริ่มอิ่ม เป็นข้อแนะนำในการกินอาหารตามเวลา ปริมาณพอเหมาะอย่าปล่อยให้หิวจัด อย่ากินให้อิ่มเกินไป หากหิวเกินไปจะทำลายกระเพาะอาหาร ถ้าอิ่มเกินไปจะเสียสมรรถภาพการดูดซึม ทำให้อาหารตกค้าง ควรหยุดกินเมื่ออิ่ม ๗๐-๘๐% มื้อเช้าต้องดี มื้อเที่ยงต้องอิ่ม และมื้อเย็นต้องน้อย ปริมาณอาหารมื้อเช้า ๒๐-๔๐% มื้อเที่ยง ๔๐-๕๐% และมื้อเย็น ๒๐-๓๐%[๓๙]

ในหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ความหมายแห่งอาหารสมดุลหรืออาหารสัปปายะ คือ อาหารที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว สามารถไปช่วยเสริมสร้างปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ให้เกิดความสมดุล ก็จะทำให้มีสุขภาพดีเป็นปกติสุข ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี เพราะอาหารที่สมดุลหรือสัปปายะสามารถช่วยปรับธาตุที่หย่อนอ่อนแอหรือกำเริบเกินพอดีพอเหมาะให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติได้[๔๐]

---

[๓๔] อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๑๖-๑๗.

[๓๕] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **แม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๑.

[๓๖] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๓๑.

[๓๗] ระพีพรรษ ฉลองสุข, **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food For health)**, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

[๓๘] หมอไพร, **ชีวิตสมบูรณ์แบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๑๕-๒๓.

[๓๙] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๓-๒๘๕.

[๔๐] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๒.

สิ่งสำคัญต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของวัย เวลา ธาตุ และโรคที่เป็น และการป้องกันจะต้องสำคัญกว่าและมาก่อนการรักษาเสมอ การแพทย์แผนไทยมีการใช้รสอาหารให้สอดคล้องตามสภาพการเสียสมดุลของธาตุมีการบริโภคอาหารผักพื้นบ้านตามลักษณะสีผิวกายและโลหิต[๔๑] ตามอายุ ตามภูมิประเทศที่อยู่อาศัย และตามกาลเวลา[๔๒] อาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร[๔๓] สำหรับในเรื่องของการบริโภคอาหารควรให้พอดี ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ควรบริโภคให้หลากหลายและครบทุกรส เพื่อช่วยเสริมและบำรุงธาตุให้สมดุล อาหารที่ทำให้กำลังฝ่ายกายลดลง ย่อมจะทำให้จิตใจอ่อนแอลงด้วยเช่นกัน และทำให้ความสามารถของสติปัญญาในการแยกแยะระหว่างความถูกและความผิดลดลงไปด้วย

๔.๑.๒.๑.๑ ความสอดคล้องกัน

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกายในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทย ทุกๆ ศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดที่สอดคล้องกันคือ อาหารสัปปายะหรืออาหารสมส่วนหรืออาหารสมดุล เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ช่วยบรรเทาความหิว ช่วยค้ำจุนชีวิตโดยหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโตสมส่วน ช่วยรักษารูปร่างทรวดทรงที่ดีไว้ได้ มีบุคลิกภาพดีช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยโอชา (สารอาหาร) ที่มีอยู่ในอาหารนั้น ช่วยฟื้นเซลล์โลหิตและเซลล์ต่างๆ ของร่างกายที่มีการเจ็บป่วย ชำรุดทรุดโทรมจากการกินอาหารผิดๆ ไม่ได้สัดส่วน ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกของร่างกายทำงานได้ตามปกติ การเจริญพันธุ์และทารกในครรภ์แข็งแรง ช่วยให้ร่างกายมีกำลังวังชาที่จะประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้อย่างมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพ สมองจะพัฒนาการสมบูรณ์อันมีผลต่อการมีสติปัญญาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแจ่มใสฉับไว และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้ดี ช่วยให้เกิดการพัฒนาการของร่างกายในแต่ละช่วงชีวิตของวัยต่างๆ และป้องกันโรคเรื้อรังในวัยต่อๆ มาด้วย ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยมาเบียดเบียน แก่ช้าและชีวิตยืนยาวมีความสุข ในเรื่องของการบริโภคอาหาร พระพุทธศาสนายึดหลักคุณธรรม คือ โภชเนมัตตัญญุตา หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โดยพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า การรู้จักประมาณในการบริโภคอยู่แล้วผาสุก คือ “พึงหยุดบริโภคก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม” ซึ่งมีความสอดคล้องกันทั้งของหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบันที่ว่า “การกินอาหาร อย่ากินอิ่มจนเกินไป ร่างกายจะได้เผาผลาญอาหารอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น” ทั้งของหลักการแพทย์แผนจีนว่า “ควรหยุดกินเมื่ออิ่ม ๗๐-๘๐%” และหลักการแพทย์แผนไทยที่ยึดหลักการกินแต่พอดีตามหลักของพระพุทธศาสนา ส่วนหลัก

---

[๔๑] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **นิทรรศการชุมนุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๒**, หน้า ๘๑.

[๔๒] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๓๓, สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **นิทรรศการชุมนุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๒**, หน้า ๘๑.

[๔๓] เมฆ จันทน์ประยูร, **กิน-ผักผลไม้ให้หายจากโรค**, หน้า ๑๙.

แมคโครไบโอติกส์ กล่าวว่า ให้กินเมื่อหิวและให้รักษาสัดส่วนอาหารตามมาตรฐานของแมคโครไบโอติกส์อย่างสมดุล ซึ่งก็ยังคงยึดหลักเป็นไปในแนวทางเดียวกันคือ พอเหมาะพอดีมีมาตรฐานกำหนดไว้นั่นเอง ในเรื่องของการดื่มน้ำ ทางพระพุทธศาสนาอนุญาตให้พระภิกษุดื่มน้ำได้ตลอดเวลาเมื่อเกิดความกระหาย ไม่มีข้อห้ามแต่อย่างไร เพียงแต่ต้องมีการกรองน้ำ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกหรือตะกอนและสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่อาจมีอยู่ในน้ำ เป็นการป้องกันการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทางการแพทย์แผนปัจจุบันให้ดื่มน้ำมากๆ วันละ ๖-๘ ถ้วยแก้ว ในขณะที่ทางการแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ให้ดื่มน้ำแต่น้อยพอดับความกระหายไม่ควรดื่มน้ำเย็น โดยให้เหตุผลว่า การบริโภคอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ อาหารเป็นแบบธรรมชาติไม่มีสารเคมีปรุงแต่ง ทำให้ร่างกายไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำมากๆ เพื่อไปล้างสารเคมีให้ขับถ่ายออกจากร่างกาย ร่างกายจึงไม่ต้องการดื่มน้ำมากนัก เพราะไม่เกิดความกระหาย ส่วนทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทยระบุแต่เพียงว่าให้ดื่มน้ำต้มสุกและสะอาด

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา อาหารสมส่วนในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และอาหารสมดุลในทางการแพทย์ทางเลือกกับสุขภาวะทางร่างกายที่กล่าวมาแล้วนั้น ต่างก็มีความสอดคล้องซึ่งกันและกันว่า อาหารสัปปายะช่วยค้ำจุนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ ช่วยหล่อเลี้ยงรูปธรรมให้เจริญเติบโต ช่วยป้องกันและรักษารูปธรรมจวบจนชีวิตดับสูญ ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของการกล่าวถึงอาหารสัปปายะของทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของอาหารมีโอชะซึ่งในทางการแพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่าสารอาหาร อันประกอบอยู่ในอาหารหลักห้าหมู่ ซึ่งมีผลต่อสุขภาวะทางร่างกาย แต่ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน บอกแต่เพียงว่าอาหารมีความสมดุลของหยินและหยาง หรือแม้แต่การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยเรียก อาหารมีความสมดุลของธาตุ ๔ โดยมิได้ระบุว่า อาหารมีโอชะ หรือสารอาหารประกอบอยู่ แต่ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก็มิได้แสดงให้เห็นว่าขัดแย้งหรือแตกต่างกันในแง่ของการดูแลสุขภาพ เพียงแต่มีการอธิบายและการเรียกชื่อส่วนประกอบในอาหารสัปปายะในแต่ละศาสตร์ไม่เหมือนกัน แต่โดยรวมๆ แล้วก็คือ ให้ร่างกายได้รับอาหารครบถ้วนพอดีพอเหมาะกับความต้องการ เพื่อสุขภาพที่ดีนั่นเอง ทุกๆ ศาสตร์มีการกล่าวถึงความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกายอย่างสอดคล้องกัน แต่มีความแตกต่างกันในเรื่องของรายละเอียดที่แต่ละศาสตร์มีมากน้อยไม่เท่ากันเท่านั้นเอง

๔.๑.๒.๑.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกายเชิงพุทธ

เมื่อได้ศึกษา ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกายในพระพุทธศาสนาในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และในทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า ทุกๆ ศาสตร์ที่กล่าวมามีแนวความคิดที่สอดคล้องกันในเรื่อง ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกาย สามารถนำศาสตร์ทั้งหมดดังกล่าวมาบูรณาการเข้าด้วยกันได้ ทำให้เกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกายเชิงพุทธบูรณาการขึ้น

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางร่างกายเชิงพุทธบูรณาการ การบริโภคอาหารสัปปายะ เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ช่วยบรรเทาความหิว ค้ำจุนชีวิตด้วยการหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมส่วน รักษารูปร่างให้มีทรวดทรงที่ดีมีบุคลิกภาพ ช่วย

ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วยโอชะ หรือสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารนั้น เสริมสร้างฟื้นเซลล์โลหิตและเซลล์ต่างๆ ของร่างกายที่เกิดการเจ็บป่วย ชำรุดทรุดโทรมจากการใช้งานและการกินอาหารผิดๆ ไม่ได้สัดส่วน ช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ทำให้ร่างกายมีกำลังวังชาในการประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้อย่างมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพ โดยเฉพาะช่วงเวลาแห่งการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกฝนอบรมจิตใจ สมองจะถูกพัฒนาการให้สมบูรณ์ด้วยอาหารสัปปายะ ส่งผลต่อการมีสติปัญญาและสมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เกี่ยวโยงมาถึงมีผลต่อการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิต นอกจากนี้ สมองยังมีความแจ่มใสฉับไว และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับอวัยวะส่วนอื่นของร่างกายได้ดี ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการของร่างกายในแต่ละช่วงชีวิตของวัยต่างๆ และป้องกันโรคเรื้อรังในวัยต่อๆ มาด้วย ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยมาเบียดเบียน ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ร่างกายเบาสบาย มีกำลังอยู่ผาสุกสำราญ แก่ช้า และอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิต การบริโภคอาหารที่สัปปายะให้เป็นไปเพื่อการพัฒนากายหรือกายภาวนา โดยหากสามารถเลือกประเภทของอาหารได้ตามหลักโภชนาการ ก็ให้เลือกบริโภคตามหลักโภชนาการให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หากไม่สามารถเลือกตามหลักโภชนาการได้ ก็ให้เลือกอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้โอชะหรือสารอาหารที่หลากหลายอันเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าไม่มีอาหารหลากหลายให้เลือกก็ให้บริโภคอาหารที่หาได้ อันจะก่อให้เกิดคุณธรรม คือ ความสันโดษ และบริโภคด้วยสติปัญญา ให้รู้และเข้าใจจุดมุ่งหมายของการบริโภค ไม่ใช่บริโภคด้วยตัณหา เพื่อจะได้รับประโยชน์จากคุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่คุณค่าพอกเสริมหรือคุณค่าเทียม การยึดถือหลักคุณธรรมที่เรียกว่า โภชเนมัตตัญญุตา หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแล้วอยู่ผาสุก คือ “พึงหยุดบริโภคอาหารก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม” และก่อนนอนสามชั่วโมงไม่ควรบริโภคอาหาร และการบริโภคอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียดไม่ควรทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน ขณะที่ในปากมีคำข้าวไม่ควรพูดคุย เป็นต้น สำหรับในเรื่องของการดื่มน้ำควรดื่มน้ำที่สะอาดและต้มสุก ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัด ให้ดื่มน้ำในอุณหภูมิห้อง และตามความต้องการของร่างกาย ไม่ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมง หรือดื่มน้ำคำกินข้าวคำในขณะรับประทานอาหาร และไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไปหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ควรดื่มแต่พอประมาณพอคล่องคอและโดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำเย็น เพราะร่างกายจะต้องปรับอุณหภูมิของน้ำเย็นให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกายเสียก่อนแล้วค่อยดูดซึมเข้าร่างกาย จากนั้นน้ำย่อยจึงจะทำงานต่อไปได้ ซึ่งอาหารจะตกค้างในกระเพาะอาหารนานขึ้น การดูดซึมสารอาหารจะช้าลง ทำให้เกิดแก๊ส ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และทำให้โรคกระเพาะอาหารเป็นมากขึ้น ควรดื่มน้ำอีกทีหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ๑-๒ ชั่วโมง

๔.๑.๒.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อบริโภคกวฬิงการาหารที่อสัปปายะ คือ บริโภคมากหรือน้อยเกินไปหรือบริโภคที่เป็นโทษต่อร่างกาย ย่อมเกิดมีความสัมพันธ์กับเวทนาขันธ์รู้สึกเป็นทุกข์ เกิดความไม่สบายกายหรือไม่สบายใจ แต่หากบริโภคกวฬิงการาหารที่สัปปายะ คือ ปริมาณที่พอเหมาะ เกื้อกูล รู้จักประมาณในการบริโภค หรือบริโภคกวฬิงการาหารที่ปราศจากโทษต่อร่างกาย ก็จะเกิดความรู้สึกสบายกายและสบายใจ หากบุคคลบริโภคกวฬิงการาหารมากเกินไป ก็จะยังผลให้เกิดถีนมิทธะ ความ

ง่วงเหงาซึมเซา หดหู่ เซื่องซึม อันเป็นนิวรณธรรม ขัดขวางจิตใจไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม[๔๔] คือ ทำให้จิตเซื่องซึม เกิดความง่วงเหงาหาวนอนได้ง่าย อันเป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจการงานและการพัฒนาจิต หากบุคคลบริโภคกวฬิงการาหารน้อยเกินไป จิตใจก็จะโหยหาอาหาร ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถพัฒนาจิตได้เช่นกัน แต่ถ้าบุคคลรู้จักประมาณในการบริโภคกวฬิงการาหารอย่างสัปปายะทั้งปริมาณและคุณค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องปริมาณอาหาร คือ “พึงหยุดฉันเสีย เมื่อ ๔-๕ คำจะอิ่ม แล้วพึงดื่มน้ำแทน เป็นการเพียงพอเพื่อความอยู่ผาสุกแห่งภิกษุ ผู้มีตนส่งไปแล้ว”[๔๕] ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ ก็จะไม่เกิดถีนมิทรนิวรณ์ธรรม อันเป็นอุปสรรคขวางกั้นการพัฒนาจิต และมีกำลังวังชาสามารถประกอบกิจการงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยจิตมีความมุ่งมั่นเป็นสมาธิจดจ่ออยู่กับการงานนั้น กวฬิงการาหารอันเป็นโทษต่อร่างกายและจิตใจ เช่น พวกสุรา เมรัย หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทจิตใจ ทำให้เกิดอาการเมามึนงง เคลิบเคลิ้ม ไร้สติ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ย่อมเป็นการทำลายทั้งร่างกายและจิตใจให้เสียไป บั่นทอนสติปัญญาและสมรรถภาพของจิตใจให้ต่ำลง เป็นอุปสรรคต่อหน้าที่การงานและการพัฒนาทางจิต ในทางตรงกันข้าม หากได้บริโภคกวฬิงการาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อมช่วยให้สามารถประกอบกิจการงานได้ดี มีสมาธิ และเกิดการพัฒนาจิต ทั้งสมรรถภาพทางจิต คือ มีสติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ มีสมาธิมุ่งมั่นในการงานและอื่นๆ คุณภาพทางจิต คือ มีความเพียร ความอดทน ไม่ย่อท้อต่อการงานและอุปสรรค และมีสุขภาพจิต คือ มีความสดชื่น มีความสุข มีความร่าเริงในชีวิต[๔๖] นอกจากกวฬิงการาหารที่มีผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจดังกล่าวแล้ว ในพระพุทธศาสนายังมีอาหารสัปปายะที่มีผลต่อจิตใจโดยตรงเป็นอาหารใจ คือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารด้วย ผัสสาหารมีความสำคัญเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึก ความรู้สึกเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างหนึ่ง ผัสสะที่สัปปายะมีคุณภาพดีต่อสุขภาวะทางจิตใจ ต้องสำรวมอินทรีย์ โดยมีสติปัญญาในการคอยควบคุมระมัดระวังไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นในขณะรับรู้โลกภายนอกด้วยอินทรีย์ทั้งหก ก็จะไม่เกิดความอ่อนแอต่อการกระทบกับสิ่งต่างๆ จากโลกภายนอก มีภูมิคุ้มกันต่อการกระทบกับสิ่งต่างๆ มองเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว การมองเห็นได้ดังนี้ สามารถช่วยทำให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนาได้ดี ก็สามารถป้องกันมิให้ตกอยู่ในเวทนาได้ จิตใจก็จะเกิดความเข้มแข็งมีคุณภาพ มโนสัญเจตนาหาร เป็นอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตทางจิตใจโดยตรง คือ ความตั้งใจ ความมุ่งหวัง ความปรารถนา เจตจำนง และความหวัง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นและตั้งขึ้นที่จิต เป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตโดยตรง สิ่งต่างๆ ที่คาดหวังล้วนเป็นมโนสัญเจตนาหาร ที่ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตไว้ให้รอถึงวันนั้นๆ ที่จะมาถึง เพราะบุคคลมักมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง พระพุทธองค์ตรัสว่า ความหวังที่ละได้ยากมีสองอย่างคือ ความหวังในลาภและความหวังในชีวิต[๔๗] ความหวังมีความสำคัญมากสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะมีส่วนทำให้ชีวิตจิตใจ มีความสดชื่น อยากมีชีวิตอยู่หรือหมดอาลัยในชีวิต บุคคลที่

---

[๔๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๒๒, ๑๖๘.

[๔๕] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๕๐.

[๔๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๑๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๔๙.

[๔๗] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๑๙/๑๑๔.

ฉลาดจะต้องคาดหวังในสิ่งที่ตนทำได้และเป็นไปได้ โดยเฉพาะด้วยความสามารถ ด้วยน้ำพักน้ำแรง และด้วยความเพียรพยายามของตนเอง[๔๘] ความหวังที่ฉลาดต้องหวังโดยไม่ให้เป็นทุกข์ ต้องอยู่สบาย มีความสุขไปด้วย ได้ลาภไปด้วย ประกอบการงานไปมีความสุขไป การปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้องชอบธรรมเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนต้องกระทำด้วยความตั้งใจให้สำเร็จด้วยความพากเพียรและด้วยสติปัญญา เสร็จเมื่อไรก็เมื่อนั้นแล้วแต่เหตุ ทำเหตุโดยไม่ต้องหวังผล และก็ไม่เกิดทุกข์ และวิญญาณาหาร เป็นอาหารที่อุดหนุหล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป (กายกับจิต) วิญญาณทำให้เกิดการรู้โดยทางอายตนะภายใน คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ซึ่งสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง หากบุคคลเสพวิญญาณาหารด้วยดี ย่อมเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตด้วย โดยต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการในการเสพวิญญาณาหารเพื่อป้องกันการตกเป็นทาสของอารมณ์ด้วยอำนาจกิเลสตัณหาเพื่อปราศจากความยินดียินร้าย ซึ่งเป็นปัจจัยนำมาซึ่งนามรูปที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือจิต

ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน อาหารสมส่วนหรืออาหารสัปปายะมีส่วนอย่างมากที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจ โภชนาการที่ดีเป็นส่วนหนึ่งให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความกระตือรือร้นในชีวิต และมีความแจ่มใส ไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ง่าย ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ดี และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี[๔๙] ผลของอาหารสมส่วนต่อสุขภาพจิต คือ จิตใจเบิกบาน อารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่โกรธง่าย ไม่ตกใจง่าย ไม่ช่างกังวล ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบได้ง่าย รักษาดูแลความสะอาดสวยงามของตนเอง ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี คือ มีความกังวล หงุดหงิด เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย โกรธง่าย บ่อยครั้งจะนอนไม่หลับ มักจะมีการทะเลาะเบาะแว้ง และจะขาดความสนใจเอาใจใส่ความสะอาดและความสวยงามของตนเอง ซึ่งเหล่านี้ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารไม่สมส่วน ไม่ถูกหลักโภชนาการ จึงทำให้เกิดขาดสารอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากขาดวิตามินบีหนึ่ง จะพบว่ามักจะมีอาการหงุดหงิดง่าย เบื่ออาหาร อันนำมาซึ่งการบริโภคอาหารน้อยลงหรือไม่บริโภคเลย ก็จะส่งผลต่อเนื่องต่อการขาดสารอาหารอื่นๆ อีกต่อไป มีผลทำให้จิตใจทรุดโทรดมากยิ่งขึ้น[๕๐] สารอาหารหลายอย่างมีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับประสาท อารมณ์และจิตใจ เช่น การขาดสังกะสี มีผลทำให้สุขภาพจิตแปรปรวน การขาดวิตามินบีสองทำให้จิตใจหดหู่ การขาดกรดแพนโทเธนิค ทำให้จิตใจหดหู่ ไม่สามารถทนต่อความเครียด การขาดวิตามินบีสาม ทำให้อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มีอาการประสาทตื่นตัว กลัว สับสน หงุดหงิด จิตใจหดหู่ และประสาทหลอน การขาดวิตามินบีสิบสอง ทำให้ตั้งสมาธิยาก จิตใจหดหู่ ความจำเสื่อม ประสาทหลอน หงุดหงิดอย่างแรง การขาดแมกนีเซียม ทำให้เป็นโรคประสาท การขาดโปแตสเซียม ทำให้มีอาการทางประสาท หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ การขาดแคลเซียม ทำให้อ่อนเพลีย ประสาทเหนื่อยอ่อน ตื่นเต้นง่าย เครียด นอนไม่หลับ การขาดกรดอะมิโนทรีโอนีน ทำให้เข้ากับคนได้ยาก หงุดหงิด การขาดกรดอะมิโนไลซีน ทำให้ไม่สามารถตั้ง

---

[๔๘] ขุ,ชา.ติก. (ไทย) ๒๗/๕๑/๕๒/๒๒.

[๔๙] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๘.

[๕๐] รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, หน้า ๗.

สมาธิได้[๕๑] นอกจากนี้ อาหารสมส่วนยังมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างฮอร์โมนสมอง อันมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการควบคุมการทำงานของประสาท อารมณ์ และจิตใจด้วย

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ เมื่อร่างกายได้รับอาหารดีมีความสมดุลของหยินและหยางย่อมมีผลเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจให้เกิดสุขภาวะด้วย จิตใจจึงมีความสุข อารมณ์ร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน และมีความสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อได้แบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตใจมีความเข้มแข็งอดทน กล้าเผชิญกับความยุ่งยากและปัญหาอุปสรรคทั้งปวง โดยปราศจากความกลัวและความทุกข์ อิสระจากความกังวล นอกจากนี้ ความจำยังดีและมีความว่องไวคล่องแคล่วด้วย การบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ขาดความสมดุลอยู่เป็นประจำ สามารถก่อให้เกิดปัญหาของจิตใจและอารมณ์ได้ ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด จิตใจที่ดีอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ แนวความคิดนี้แสดงให้เห็นถึงขบวนการของสรีรวิทยากับการกำหนดจิตวิทยา ปัญหาของจิตใจไม่ได้ถูกมองว่าแยกออกจากร่างกายได้ง่าย คือ แยกออกเป็นจิตใจโดดๆ ต่างหากจากร่างกายไม่ได้ แมคโครไบโอติกส์มองว่า จิตใจที่ไม่ปกติอันเป็นทุกข์ เป็นผลลัพธ์ของการขาดความสมดุลทางร่างกาย และวิธีแก้ไขให้เกิดความผ่อนคลายจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการตามสมควรเหมาะสม ปรับปรุงอาหารที่บริโภคให้ถูกหลักโภชนาการและจิตใจที่ป่วยของแต่ละคนก็จะถูกดูดซับเข้าไป สามารถทำให้ปัญหาจิตใจที่ยิ่งใหญ่ลดลงได้ ปัญหาความผิดปกติทางร่างกาย ก็สามารถแก้ไขได้ดุจเดียวกัน นอกจากนี้ อาหารยังมีผลต่อสุขภาพจิตในการเปลี่ยนท่าทางและทัศนคติของบุคคลด้วย ตัวอย่างอิทธิพลของอาหารต่อจิตใจของ อดอร์ฟ ฮิตเลอร์ และมหาตมะคานธี ฮิตเลอร์มีบุคลิกก้าวร้าวดุดันบ้าคลั่ง ซึ่งเกิดจากการกินเนื้อสัตว์และน้ำตาลมากเกินไป เมื่อมองในทัศนะของแมคโครไบโอติกส์ เหตุและผลที่ทำให้เขามีจิตใจยุ่งเหยิงและฟั่นเฟือน มีกิริยาก้าวร้าวเหี้ยมโหด เป็นผลมาจากการกินอาหารไม่สมดุลด้วยการกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ส่วนมหาตมะคานธี กินแต่พืชผักผลไม้ตลอดชีวิต ไม่กินเนื้อสัตว์แม้แต่ไข่ คานธีจึงมีจิตใจเยือกเย็น นิ่งสงบ มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ อีกตัวอย่างหนึ่งคือ การใช้เครื่องเทศ เครื่องปรุงรสมากเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นอย่างแรง หากบริโภคจนติดเป็นนิสัยมีผลทำให้จิตใจอยู่ในชั้นสับสน พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาระมัดระวังกับผลอันนี้มาก เพราะจะมีผลไปทำลายความสงบเยือกเย็นของจิตใจ ซึ่งมีผลเกี่ยวโยงมาถึงการปฏิบัติด้วย[๕๒] เพื่อให้เกิดคุณภาพของสุขภาพร่างกายและลึกเข้าไปถึงจิตใจ จึงพึงเลือกอาหารที่เหมาะสมในการบริโภค อันจะมีผลทำให้เกิดมีการคิดที่มีระเบียบ มีความสุขมากขึ้น อารมณ์ฉุนเฉียว อารมณ์โกรธก็จะค่อยๆ ทุเลาลง ลดลงจนหายไปในที่สุด[๕๓] สุขภาวะของจิตใจย่อมเกิดขึ้น นอกจากนี้ การกินอาหารด้วยจิตใจที่รู้สึกขอบคุณสำนึกกตัญญูด้วยความซาบซึ้งต่อธรรมชาติที่สร้างอาหารให้เราได้กิน ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินต่อไปได้ ด้วยลักษณะท่าทีเช่นนี้ ช่วยสร้างความสุขทางจิตใจให้เกิดขึ้นด้วย

---

[๕๑] โครงการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, **สุขภาพเพื่อชีวิต**, หน้า ๗๘-๗๙.

[๕๒] แคโรลิน ไฮเดนรี เขียน, **ดูแลสุขภาพด้วยแมคโครไบโอติกส์**, ลีลาวรรณ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓-๓๔, ๘๕-๘๖.

[๕๓] อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๑๗.

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ร่างประกอบด้วย กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ชีพจร ผิวหนัง กระดูก ส่วนประตูทวารประกอบด้วย ลิ้น ปาก จมูก หู อวัยวะเพศ ทวารหนัก ส่วนต่างๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่เชื่อมโยงกัน พึ่งพา เอื้อหนุนกัน และควบคุมซึ่งกันและกัน ประกอบขึ้นเป็นร่างกายมนุษย์อย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยมีอาหารเป็นส่วนสำคัญช่วยสร้างความสมดุลส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตเติบใหญ่จนกระทั่งถึงเวลาดับสูญ ร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ควบคุมกันและเป็นเอกภาพอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่งผลสะเทือนต่อกัน ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิตไม่ดีร่างกายก็อ่อนแอลงได้เช่นกัน และการที่ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงได้ ต้องมีหยินและหยางสมดุลกัน อาหารที่เหมาะสมจึงมีบทบาทสำคัญอันดับแรกในการสร้างความสมดุลหยินและหยางให้เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ[๕๔] คุณภาพชีวิตทางด้านจิตอารมณ์มองที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือ ครอบคลุมถึงสมรรถนะที่จะมีสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้ราบรื่น มีสมรรถนะในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะแวดล้อมทั้งทางสังคมและดำรงชีพได้อย่างเหมาะสมตลอดจนอาการของโรคจิต การแสดงสภาพทางจิตของบุคคลในสังคมต้องครอบคลุมหลายด้าน คือ ด้านปัญญาความคิด ความเข้าใจ ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการเผชิญกับความตึงเครียด และภาวะความกดดันได้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมคือ สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว[๕๕] เป็นต้น

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แพทย์แผนไทย การบริโภคอาหารตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ควรบริโภคให้พอดี ไม่มากหรือไม่น้อยเกินไป บริโภคให้หลากหลายและครบทุกรส เพื่อที่จะได้ปรับธาตุทั้ง ๔ ให้สมดุล สิ่งสำคัญต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของวัย เวลา ธาตุ และโรคที่เป็น จึงจะทำให้สุขภาพเป็นปกติ ไม่ป่วยไข้ และเนื่องจากร่างกายและจิตใจต้องอาศัยกัน มีอิทธิพลต่อกันและมีความสัมพันธ์กัน หากสุขภาพร่างกายดีมีความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ จากการกินอาหารย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตให้ดีไปด้วย[๕๖] การบริโภคอาหารเป็นการฝึกจิต ฝึกสมาธิ เป็นหนทานแห่งการหล่อเลี้ยงร่างกายจิตใจ และจิตสำนึก รวมทั้งความชาญฉลาดของบุคคลและส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว และการลิ้มรสอาหารเป็นหนึ่งในขบวนการรับรู้ของอินทรีย์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตองค์ประกอบหนึ่ง

๔.๑.๒.๒.๑ ความสอดคล้องกัน

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย แต่ละศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดสอดคล้องกันและส่งเสริมกัน ในทางพระพุทธศาสนา อธิบายถึงการให้จิตใจไม่เกิดเวทนาขันธ์รู้สึกเป็นทุกข์ ก็ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารหรือหลักโภชเนมัตตัญญุตา ไม่บริโภคอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย ซึ่งเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจ หากบุคคลบริโภคกวฬิง

---

[๕๔] หมอไพร, **ชีวิตสมบูรณ์แบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๑๕-๒๓.

[๕๕] World Health Organization, **Statistical Indices of Family Health**, Technical Report Series No.๕๘๗, Geneva, ๑๙๗๖.

[๕๖] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, แพทย์หญิง, **การแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม ๓**, หน้า ๖๒-๖๕.

การาหารปริมาณมากเกินไปก็จะเกิดถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเซื่องซึม ความง่วงเหงาซึมเซา ถดถอย ท้อแท้ อันเป็นอุปสรรคในการทำสมาธิ กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ไม่ให้บรรลุคุณความดี และเป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจการงานและการพัฒนาจิตด้านอื่นๆ หากบุคคลบริโภคกวฬิงการาหารปริมาณน้อยเกินไป จิตใจก็โหยหาอาหาร ทำให้ขาดสมาธิ ไม่สามารถพัฒนาจิตได้เช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่บริโภคว่า “พึงหยุดบริโภคเมื่ออีก ๔-๕ คำจะอิ่ม แล้วให้ดื่มน้ำตาม” เป็นการบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมไม่เกิดถีนมิทธะเป็นอุปสรรคขวางกั้นการพัฒนาทางจิต ในขณะที่ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้กล่าวถึงอาหารสมส่วนหรืออาหารสัปปายะในแง่ของสารอาหารหรือโอชะ ซึ่งเป็นคุณค่าที่มีอยู่ในอาหารว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ง่าย และมีจิตใจแจ่มใส สารอาหารหรือโอชะหลายอย่างมีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับประสาท อารมณ์ และจิตใจ ตัวอย่างเช่น การขาดวิตามินบีสองและกรดแพนโทเธนิค ทำให้จิตใจหดหู่ เซื่องซึม ไม่ทนต่อความเครียด การขาดวิตามินบีสิบสอง ทำให้ตั้งสมาธิยาก จิตใจหดหู่ ประสาทหลอน หงุดหงิด การขาดสังกะสี ทำให้จิตใจแปรปรวน การขาดวิตามินบีสาม ทำให้มีอาการประสาทตื่นตัว กลัว สับสน หงุดหงิด จิตใจหดหู่และประสาทหลอน การขาดแมกนีเซียม ทำให้เป็นโรคประสาท การขาดโปแตสเซียม ทำให้มีอาการทางประสาท หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และการขาดกรดอะมิโนไลซีน ทำให้ไม่สามารถตั้งสมาธิได้ เป็นต้น หากบุคคลยึดการบริโภคอาหารในปริมาณตามหลักพระพุทธศาสนาสอนไว้ และบริโภคอาหารให้มีคุณค่าของสารอาหารหรือโอชะตามหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็จะเป็นการสอดคล้องและส่งเสริมเติมเต็มกันอย่างดี ทำให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจต่อบุคคล ดังใน ปปัญจสูทนี อรรถกถามัชฌิมนิกาย มลปัณณาสก์ อรรถกถาสัมมาทิฏฐิสูตร พรรณนาอาหารวาระ กล่าวไว้ว่า “ในจำนวนวัตถุและโอชา ๒ อย่างนั้น วัตถุบรรเทาความกระวนกระวาย (หิว) ได้ แต่ไม่อาจจะรักษา (ชีวิต) ไว้ได้ (ส่วน) โอชา รักษาชีวิตไว้ได้ แต่ไม่อาจบรรเทาความกระวนกระวาย (หิว) ได้ แต่ทั้งสองอย่างนั้น รวมกันเข้าแล้ว บรรเทาความกระวนกระวาย (หิวได้) ด้วย รักษา (ชีวิต) ได้ด้วย” นั่นก็คือ ร่างกายต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณค่า ซึ่งจะส่งผลมายังจิตใจด้วย ทางศาสตร์แมคโครไบโอติกส์มองว่า หากร่างกายได้รับอาหารดีมีความสมดุลของหยินและหยางย่อมมีผลเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจให้เกิดสุขภาวะด้วย ทำให้จิตใจมีความสุข อารมณ์ร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน จิตใจเข้มแข็งอดทน สามารถเผชิญกับความยุ่งยากและปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยปราศจากความทุกข์และความกลัว อิสระจากความกังวล ศาสตร์ของแมคโครไบโอติกส์มองว่าความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจไม่อาจแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด ซึ่งเป็นขบวนการของสรีรวิทยากับจิตวิทยา จิตใจที่ไม่ปกติอันเป็นทุกข์ เป็นผลของการขาดความสมดุลทางร่างกาย ซึ่งสามารถแก้ไขได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักแมคโครไบโอติกส์ ก็จะสามารถทำให้ปัญหาจิตใจที่ยิ่งใหญ่ลดลงได้ การมีจิตใจที่เยือกเย็น นิ่งสงบ มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ หรือการมีจิตใจที่ยุ่งเหยิง เหี้ยมโหด ฟั่นเฟือน ก้าวร้าว ก็เป็นผลของการบริโภคอาหารที่สมดุลหรือไม่สมดุลด้วยการบริโภคอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็คือ ควรบริโภคด้วยมัชฌิมาปฏิปทา หรือโภชเนมัตตัญญุตาก็จะช่วยให้เกิดความสมดุลในร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งสมดุลกับธรรมชาติ และการบริโภคอาหารด้วยจิตใจที่รู้สึกขอบคุณสำนึกกตัญญูต่อธรรมชาติที่สร้างอาหารให้เราได้บริโภค ช่วยให้ชีวิตของเราดำรงอยู่และดำเนินต่อไป

ได้ด้วยลักษณะท่าทีเช่นนี้ ช่วยสร้างความสุขทางจิตใจให้เกิดขึ้นด้วย ส่วนทางการแพทย์แผนจีนมองว่า ร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ดำรงอยู่และพึ่งพากัน ส่งผลกระทบต่อกันและกัน เช่นเดียวกับทางการแพทย์แผนไทยที่มองแบบสุขภาพองค์รวมคือ ร่างกายและจิตใจ โดยมีอาหารช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจ การบริโภคอาหารที่สัปปายะช่วยสร้างเสริมให้เกิดความสมดุลของหยินและหยางแก่ร่างกายและจิตใจในทางการแพทย์แผนจีนและช่วยปรับธาตุทั้ง ๔ ให้สมดุลแก่ร่างกายและโยงมาถึงจิตใจในการแพทย์แผนไทย โดยการแพทย์แผนไทยได้นำเอาหลักธรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ ทั้งศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทยต่างกล่าวเหมือนกันว่า ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิตไม่ดีสุขภาพกายก็อ่อนแอลงได้เช่นกัน โดยอาหารสมดุลมีบทบาทสำคัญอันดับแรกในการสร้างความสมดุลหยินและหยาง หรือธาตุทั้ง ๔ ให้แก่ร่างกายและจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา นอกจากมีกวฬิงการาหารที่มีผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจตามที่ได้กล่าวไปแล้ว พระพุทธศาสนายังมีอาหารสัปปายะที่มีผลต่อจิตใจโดยตรง เรียกว่าเป็นอาหารใจ ได้แก่ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารด้วย ซึ่งเป็นตัวเสริมเติมเต็มให้ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผัสสาหารเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึก ซึ่งเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงชีวิตและจิตใจอย่างหนึ่ง ผัสสาหารที่สัปปายะมีผลดีต่อสุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดคุณภาพชีวิต จะต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีสติปัญญาคอยควบคุมมิให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นขณะรับรู้โลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และรับรู้ทางใจ ก็จะ มีภูมิคุ้มกันต่อการกระทบกับสิ่งต่างๆ มองเห็นเวทนาเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป การมองเห็นได้เช่นนี้ ก็จะให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนาได้ดี จิตใจก็จะเกิดความเข้มแข็งมีคุณภาพ มโนสัญเจตนาหาร เป็นอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตทางจิตใจโดยตรง ความหวัง ความตั้งใจ ความปรารถนา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นและตั้งขึ้นที่จิตเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตโดยตรงให้รอถึงวันนั้นๆ ที่จะมาถึง เพราะบุคคลมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความหวังในลาภและความหวังในชีวิตเป็นความหวังสองอย่างที่ละได้ยาก มโนสัญเจตนาหารที่สัปปายะต้องเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และสามารถทำได้ด้วยความสามารถด้วยน้ำพักน้ำแรงและด้วยความเพียรพยายามของตนเอง ความหวังต้องหวังอย่างมีความสุข วิญญาณาหาร เป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงให้เกิดกายกับจิต (นามรูป) วิญญาณเกิดการรับรู้โดยทางอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดกิเลส การเสพวิญญาณาหารด้วยดี มีสัปปายะย่อมเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตด้วย โดยต้องอาศัยสติสัมปชัญญะและโยนิโสมนสิการในการเพสวิญญาณาหาร อันเป็นปัจจัยนำมาซึ่งนามรูปที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือจิต ก็จะเกิดคุณภาพชีวิต

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงปริมาณของกวฬิงการาหารที่มีผลต่ออารมณ์จิตใจ คือ เวทนาและถีนมิทธะ อันเกี่ยวโยงมาถึงสมาธิและการพัฒนาจิต ในขณะที่ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ช่วยอธิบายเสริมในเรื่องของสารอาหารหรือโอชะที่มีผลต่ออารมณ์จิตใจ ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความกระตือรือร้น มีความแจ่มใส การขาดสารอาหารบางอย่างก่อให้เกิดจิตใจหดหู่แปรปรวน กลัว สับสน หงุดหงิด และทำให้ตั้งสมาธิได้ยาก นั่นคือร่างกายต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณค่า ซึ่งจะส่งผลมาถึงจิตใจด้วย สำหรับทางการแพทย์ทางเลือกที่ได้กล่าวมาแล้ว

มองว่าร่างกายและจิตใจไม่อาจแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด หากสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย หากสุขภาพจิตไม่ดี ร่างกายก็อ่อนแอลงได้เช่นกัน โดยมีอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ช่วยเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจ ทำให้จิตใจเกิดสุขภาวะ ศาสตร์แมคโครไบโอติกส์เน้นธรรมชาติ เช่นเดียวกับศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทย และศาสตร์การแพทย์แผนไทยก็ได้อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ สำหรับพระพุทธศาสนายังมีความแตกต่างที่มากเกินกว่าที่ศาสตร์อื่นๆ มีออกไป คือ มีอาหารสัปปายะอันมีผลต่อจิตใจโดยตรง เรียกว่า “อาหารใจ” คือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารมาเป็นตัวเสริมเติมเต็มให้สมบูรณ์มากขึ้น ให้กับความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ

๔.๑.๒.๒.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจเชิงพุทธ

การได้ศึกษาความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจทางพระพุทธศาสนาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย ปรากฏว่าทุกๆ ศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดที่สอดคล้องและส่งเสริมกันในเรื่องของความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ สามารถนำศาสตร์ทั้งหมดดังกล่าวมาบูรณาการด้วยกันได้ ทำให้เกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจเชิงพุทธบูรณาการขึ้น

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจเชิงพุทธบูรณาการ การจะให้จิตใจไม่เกิดเวทนาขันธ์รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่ให้เกิดถีนมิทธะ คือ ความหดหู่เซื่องซึม ความง่วงเหงาซึมเซา ถดถอย ท้อแท้ อันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมาธิ กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมหรือการพัฒนาจิตในด้านอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความแจ่มใสกระตือรือร้นและตั้งสมาธิได้ง่าย บุคคลพึงบริโภคกวฬิงการาหารให้เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณค่าโดยยึดหลักโภชเนมัตตัญญุตา เพื่อให้ได้ทั้งปริมาณและคุณค่าสารอาหารวิตามินหรือโอชะ และบริโภคอาหารที่ไม่มีโทษต่อสุขภาพองค์รวม เพราะร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน มีผลกระทบต่อกันและกัน สำหรับอาหารสัปปายะที่มีผลต่อจิตใจโดยตรง เรียกว่าอาหารใจ เป็นปัจจัยเสริมเต็มเต็มแก่จิตใจ ได้แก่ ผัสสาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึก อันเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจอย่างหนึ่ง ผัสสาหารที่สัปปายะจะต้องสำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจโดยมีสติปัญญาคอยควบคุมมิให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นขณะรับรู้โลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และรับรู้ทางใจ ก็จะมีภูมิคุ้มกันไม่เกิดความอ่อนแอต่อการกระทบกับสิ่งต่างๆ มองเห็นเวทนาเป็นเพียงอนิจจังซึ่งเกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน บุคคลก็จะเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนาได้ดี จิตใจก็จะเกิดความเข้มแข็งมีคุณภาพ มโนสัญเจตนาหาร ซึ่งเป็นความหวัง ความตั้งใจอันเกิดขึ้นและตั้งขึ้นที่จิตเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจโดยตรงให้รอวันเวลาที่จะมาถึง เพราะบุคคลมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ซึ่งมีส่วนช่วยให้จิตใจมีความสดชื่น เฟื่องฟู อยากมีชีวิตอยู่ มโนสัญเจตนาหารที่สัปปายะต้องเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และสามารถทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้วยความสามารถ ด้วยน้ำพักน้ำแรง และด้วยความเพียรพยายามของตนเอง ความหวังต้องหวังอย่างไม่เป็นทุกข์ ต้องอยู่สบาย มีความสุขไปด้วยได้ลาภไปด้วย ประกอบการงานไปมีความสุขไป เสร็จเมื่อไรก็เมื่อนั้น แล้วแต่เหตุ วิญญาณาหาร เป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป (กายกับจิต) วิญญาณเกิดการรับรู้โดยทางอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดกิเลสคือ โลภ

โกรธ หลง การเสพวิญญาณาหารด้วยดีมีสัปปายะย่อมเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตด้วย โดยอาศัยสติสัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการในการเสพวิญญาณาหาร เพื่อป้องกันการตกเป็นทาสของอารมณ์ด้วยอำนาจกิเลสตัณหา และเพื่อปราศจากความยินดียินร้าย อันเป็นปัจจัยนำมาซึ่งนามรูปที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ จิต ก็จะเกิดคุณภาพชีวิต

๔.๑.๒.๓ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคม

ในทางพระพุทธศาสนา การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารหรือโภชเนมัตตัญญุตา ก่อให้เกิดคุณธรรมที่เรียกว่า ความสันโดษ ไม่ต้องดิ้นรนแสวงหาอาหารด้วยความอยากในรสชาติ ซึ่งเป็นตัณหาหรือในปริมานอาหารที่มากเกินพอดี อันเป็นลักษณะของบริโภคนิยม แต่ความสันโดษในอาหาร ทำให้รู้จักการแบ่งปันอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้กับผู้อื่นในสังคมในทางอ้อม ด้วยการเอาอาหารมาจากธรรมชาติแบบพอเหมาะพอเพียง ก็สามารถช่วยให้อาหารไม่หมดไปจากธรรมชาติเร็วจนเกินไป และมีเหลือแบ่งปันให้เพื่อนมนุษย์ในสังคมได้มีโอกาสบริโภค ก่อให้เกิดคุณธรรม คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณ ซึ่งไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสิ่งอื่นๆ จนเกินไป เป็นผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาบริโภคคุณค่าที่แท้จริงเกิดประโยชน์ทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง การอยู่ร่วมกันในสังคม และเป็นการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย[๕๗] ในเรื่องของการแสวงหาอาหาร บุคคลพึงเป็นผู้แสวงหาอาหารด้วยการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นในสังคม ด้วยการไม่ขู่ ฆ่า หรือทำร้ายผู้อื่น เพื่อให้ได้ทรัพย์สินมาซื้อหาอาหาร ไม่ลักทรัพย์หรือนำเอาของผู้อื่นมาเป็นของตนเพื่อแสวงหาอาหาร ไม่พูดเท็จหลอกลวงผู้อื่นเพื่อให้ได้อาหารมา สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ผิดศีลเป็นภัยต่อสังคม เป็นการแสวงหาอาหารที่อสัปปายะไม่ถูกต้อง ไม่เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมเพราะแสวงหาอาหารมาด้วยการเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ อาหารที่สัปปายะต้องประกอบด้วยสุจริต ๓ ประการ คือ กายสุจริต วจีสุจริตและมโนสุจริต แสวงหามาโดยใช้สติปัญญาพิจารณาการบริโภคอาหารของบุคคลโดยทำในใจให้อุปมาว่าเหมือนกับสองสามีภรรยาที่จำใจต้องกินเนื้อบุตรน้อยของตน เพียงเพื่อประทังชีวิตของตนให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ เพื่อให้ข้ามพ้นทางกันดารไปเท่านั้น ไม่ได้รู้สึกสนุกสนาน อร่อย เพลิดเพลิน[๕๘] ก็จะสามารถลดละการพรากชีวิตได้มากมาย ซึ่งนอกจากเป็นการพัฒนาศีลหรือสีลภาวนาแล้ว ยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยอีกทางหนึ่ง คือ บริโภคทรัพยากรน้อยลงและอย่างประหยัด อีกทั้งยังเป็นการแบ่งปันอาหารให้กับเพื่อนมนุษย์ที่ยังอดอยากอยู่ในสังคมด้วยและยังเป็นการประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับสังคมโลกด้วย ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมทางหนึ่งอันเป็นสีลภาวนา การสมาทานสิกขาบทข้อวิกาลโภชนาเวรมณี คือ การงดเว้นการบริโภคอาหารในยามวิกาล (ตั้งแต่เที่ยงวันไปจนรุ่งอรุณ) นับเป็นการบริโภคอาหารที่เป็นสัปปายะในพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะบริโภคมื้อเดียวหรือสองมื้อต่อวันก็ตาม[๕๙] ก็สามารถช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารให้แก่มนุษย์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดสุขภาวะทางร่างกายของตนเองและเกิดสุขภาวะทางสังคมไปด้วย พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญเพียรทุกกรกิริยาจนในวาระที่สามอันเป็นวาระสุดท้าย ทางอดพระกระยาหาร ผ่อนเสวยแต่ละวัน จนพระวรกายซูบผอม พระฉวีเศร้าหมอง ไม่ควรแก่งาน[๖๐] เพราะเป็นสภาพที่อาหารและการปฏิบัติต่อ

---

[๕๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

[๕๘] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐.

[๕๙] ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๒๒๕/๓, ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๒๙๓/๑๑๖, ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๑๐/๗๔.

[๖๐] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๗๙-๓๘๒/๔๑๔-๔๑๖.

อาหารไม่สัปปายะ พระพุทธองค์จึงไม่สามารถตรัสรู้ธรรมได้ ต่อเมื่อพระพุทธองค์ทรงหันกลับมาเสวยพระกระยาหารให้มีพระวรกายมีกำลังเป็นปกติซึ่งเป็นทางสายกลาง พร้อมๆ กับข้าวมธุปายาส ซึ่งเป็นพระกระยาหารสัปปายะสำหรับพระพุทธองค์ ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้พระพุทธองค์ตรัสรู้ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ[๖๑] ที่ได้ช่วยให้ชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกอยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุขเกิดสุขภาวะทางสังคม ถึงแม้ว่าจะเป็นผลทางอ้อมของอาหารสัปปายะต่อสุขภาวะทางสังคมโดยผ่านทางพระมหาบารมีแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตาม แต่ก็เป็นสุขภาวะทางสังคมที่ยิ่งใหญ่สุดประมาณและสืบต่อยาวนานทันสมัยทุกยุคทุกสมัย ในเรื่องของข้อห้ามบริโภคเนื้อดิบและเลือดสด[๖๒] เป็นการสาธารณสุขขั้นพื้นฐานให้กับชาวบ้านในสังคมต่างๆ ช่วยทำให้มนุษย์ในสังคมมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยจากเชื้อโรคและพยาธิในเนื้อดิบและเลือดสดและไม่เกิดปัญหาต่อระบบย่อยอาหารเพราะเนื้อดิบและเลือดสดย่อยยาก

ในหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อบุคคลได้รับอาหารสมส่วนเหมาะสมก็จะทำให้เกิดสุขภาวะทางร่างกายและส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจด้วย ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคลย่อมปรากฏขึ้นตามมาและสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ไปใช้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ให้กับสังคมในด้านต่างๆ สังคมใดหากมีสมาชิกที่มีความพร้อมทั้งสุขภาวะทางร่างกาย มีร่างกายมีแข็งแรง มีสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง กระตือรือร้น มีวุฒิภาวะและสติปัญญาที่สมบูรณ์ชาญฉลาด สร้างสรรค์ สังคมนั้นย่อมมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาการด้านต่างๆ ด้วยดี มีการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคมนั้นๆ สมาชิกในสังคมจะอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสัมพันธ์กันดี ทำหน้าที่ในสังคมได้ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น แสดงบทบาทในสังคมได้ดี มีระเบียบวินัยในตนเองและควบคุมให้เป็นไปได้ และเกิดความภาคภูมิใจ หากมองในด้านความสัมพันธ์ของอาหารสมส่วนกับความมั่นคงของสังคมแล้ว อาหารสมส่วนเป็นปัจจัยที่สำคัญอันดับแรกที่มีผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางสังคม หากสังคมใดมีอาหารสมบูรณ์ทั้งปริมาณและคุณค่าเหมาะสมเพียบพร้อม สังคมนั้นย่อมมีความมั่นคง มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข เมื่อสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดีแล้ว ย่อมมีจิตใจที่จะคิดช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม คิดช่วยเหลือสังคม หรือคิดที่จะทำกิจกรรมที่เกิดคุณค่าขึ้นให้กับสังคมที่ตนอาศัยอยู่ แต่หากสังคมใดอดอยากขาดแคลนในเรื่องอาหาร สังคมนั้นย่อมขาดความมั่นคง ชีวิตไร้ความสุขและด้อยโอกาส ดังนั้น ความเจริญคุณธรรม และศีลธรรมก็จะหาได้ยากในสังคมนั้น[๖๓] สุขภาวะย่อมเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง ในอีกมุมมองหนึ่งเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม การรับประทานอาหารด้วยกันหรือร่วมกัน ย่อมเป็นการเสริมสร้างมิตรภาพและเป็นเอกลักษณ์ของการวางพันธะทางสังคมด้วยกัน ความสำคัญของอาหารและการกินในนัยทางสังคมนั้นก็เช่นเดียวกันการเชื่อมโยงความสุข หรือความหลังที่เราเคยได้รับจากอาหารนั่นเอง ซึ่งผู้ที่คิดจะกินอาหารเพื่อสุขภาพต้องสังวรเรื่องนี้ไว้ด้วย ในหลายๆ ครั้งที่พบว่าผู้ที่มีความเข้มงวดต่อเรื่องอาหารการกินกับตัวเอง มักต้องปลีกตัวออกจากลุ่มมิตรสหายหรือสังคมของตนเพียงเพื่อจะรักษากฎเกณฑ์ในการกินของตัวเองไว้ให้ได้ ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ทั้งๆ ที่การร่วมสังคมก็เป็นเรื่องสำคัญต่อ

---

[๖๑] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๔-๔๐๗.

[๖๒] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

[๖๓] คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, หน้า ๑๔.

การมีสุขภาพดีเหมือนกัน และในมุมมองวัฒนธรรมกับอาหารการกิน อาหารในวาระพิเศษที่ทำกินกันตามประเพณีหรือในเทศกาลสำคัญ ก็เป็นเครื่องกระชับความสัมพันธ์ในหมู่ญาติพี่น้อง มิตรสหายและคนในชุมชนเข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความสุข ความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน เป็นคุณภาพชีวิตหรือสุขภาวะที่เกิดขึ้นในสังคมรูปแบบหนึ่งเช่นกัน[๖๔]

ในหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การดื่มและการกินอาหารตามแบบแมคโครไบโอติกส์มีความเรียบง่าย บุคคลผู้ดำเนินชีวิตตามศาสตร์นี้ รูปแบบการดำเนินชีวิตจะพลอยเรียบง่ายไปด้วย จะไม่กินอาหารฟุ่มเฟือย หรูหรา ราคาแพง[๖๕] การดื่มกินตามแบบแมคโครไบโอติกส์ ให้ดื่มกินเมื่อหิวและพอประมาณ ไม่กินสุรุ่ยสุร่ายทิ้งขวาง สูญเสียอาหารอย่างไร้ประโยชน์ พฤติกรรมเช่นนี้ทำให้มีอาหารเหลือแบ่งปันเพื่อนมนุษย์ในสังคม เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้อาหารทางหนึ่งและช่วยรักษาประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับสังคมโลกด้วย บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติอาหารและการกินตามแบบแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเรียบง่ายและประหยัดไม่ต้องกลัวความจนจากการดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้ แนวทางแมคโครไบโอติกส์มองว่า อาหารและจิตวิญญาณไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ไม่มีอาหารที่ดีก็ไม่มีจิตวิญญาณที่ดีและไม่มีจิตวิญญาณที่ดี ก็ไม่สามารถเลือกอาหารที่ดีได้ จึงทำให้ได้ตระหนักถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณ และการตระหนักถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณของแต่ละบุคคลจะช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๖๖] และจะช่วยทำให้บุคคลไม่มีความยึดติดในตัวเอง หวังให้คนอื่นๆ มีความสุข อยากช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มียกเว้นไม่มีจำกัด เกิดเป็นจิตวิญญาณการดำเนินชีวิตในฐานะเป็น “ผู้ให้” ปฏิบัติตัวให้เหมือนกับธรรมชาติที่เป็น “ผู้ให้” ในทุกโอกาสตลอดกาล ซึ่งช่วยให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน รักใคร่ ปรองดองกัน มีความรู้สึกกตัญญูต่อผู้อื่นและช่วยเหลือกันต่อๆ ไป สุขภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะดีขึ้นจวบจนสิ้นอายุ สำหรับวิธีกินอาหารเมื่อออกสังคม หากต้องไปกินอาหารนอกบ้านในงานเลี้ยงหรือที่ชุมชนสังคมสักแห่ง อย่าได้เกิดความกังวลหรือกลัวในเรื่องการจะดื่มกินให้สำราญใจ การรักษาเพื่อน รักษาสังคมไว้ดีกว่าที่จะมารักษาความเข้มงวดเคร่งครัดในเรื่องหลักเกณฑ์การกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ จนเป็นเหตุให้ขาดความสัมพันธ์และขาดการติดต่อกับเพื่อนๆ ไป เสียหลักการกินอาหารสักมื้อ ยังดีกว่าเสียเพื่อนหรือเสียสังคมไป ต้องมีความยืดหยุ่นเข้าไว้ แมคโครไบโอติกส์มิได้ให้เลิกคบกับบุคคลที่ไม่ปฏิบัติตามแนวทางนี้ หรือมิได้ให้เลิกไปงานเลี้ยงต่างๆ การใช้ความสามารถของจิตวิญญาณจะจัดการกับอาหารที่ไม่เหมาะสมได้ โดยกระบวนการของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสามารถที่จะจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้แต่เป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น[๖๗] และในขณะเดียวกัน บุคคลก็ต้องรู้จักเลือกกินอาหารและเครื่องดื่มในงานเลี้ยงให้เหมาะสมเท่าที่เป็นไปได้ เพื่อจะได้เกิดผลเสียหายแก่ร่างกายให้น้อยที่สุด พร้อมกันนี้ก็ยังสามารถรักษาสัมพันธภาพทางสังคมไว้ด้วยดี

---

[๖๔] แอนดรู ไวล์, นพ., **หลักการ “กินให้ดี”**, แปลโดย “คทายุทธ”, กานต์รวี ทองพูล และอนันต์ ทองทา, หน้า ๑๗, ๑๘, ๒๑.

[๖๕] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๒.

[๖๖] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๑๒.

[๖๗] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๗,ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๘๐-๘๑.

ในหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน การกินอาหารที่เหมาะสมเข้าสู่ร่างกายสามารถช่วยปรับความเอนเอียงของหยินและหยาง อย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าสู่ภาวะสมดุล โดยคำนึงถึงพืชพันธุ์อาหารที่ปลูกและเกิดในท้องถิ่นและตามฤดูกาลจึงจะเหมาะสมกับร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการช่วยอุดหนุนส่งเสริมอาชีพของผู้คนในท้องถิ่นของตน ในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ กฎเกณฑ์ในการกินอาหารที่กำหนดการกินอาหารแต่ละมื้อ โดยควรหยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม ๗๐-๘๐% เป็นข้อแนะนำการกินอาหารในปริมาณพอเหมาะตามเวลา[๖๘] ซึ่งปราศจากความฟุ่มเฟือยและสุรุ่ยสุร่ายหรือไม่เป็นการกินทิ้งกินขว้าง การกินตามกฎเกณฑ์นี้ นอกจากช่วยประหยัดเงินทองได้มากแล้ว ยังมีอาหารเหลือเผื่อแผ่ไปยังสมาชิกในระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับสังคม ตลอดจนระดับสังคมโลก ทรัพยากรอาหารถูกบริโภคด้วยความคุ้มค่า ไม่สิ้นเปลืองไร้ประโยชน์ เกิดผลดีต่อสุขภาวะทั้งทางร่างกายและสุขภาวะทางสังคมด้วย เมื่อบุคคลได้รับอาหารที่ให้ความสมดุลแก่ร่างกายทั้งหยินและหยาง ก็จะมีสุขภาพดี มีกำลังวังชา มีความคิดริเริ่มที่จะสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม มีศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนที่ตนอาศัยอยู่หรือสังคมอื่นๆ สังคมที่มีสมาชิกมีสุขภาพดี ย่อมมีกำลังที่จะพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าในด้านต่างๆ และเกิดนวตกรรมใหม่ๆ ขึ้น อันเกิดประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้สมาชิกในสังคมสามารถมีส่วนในการสร้างบรรยากาศในชุมชนของตนให้น่าอยู่ ไว้วางใจต่อกันและกันให้ความร่วมมือ ความช่วยเหลือ มีน้ำใจต่อกัน ยอมเสียสละความสุขและผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญต่อสุขภาวะทางสังคมอย่างยิ่ง

ในหลักการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย สมาชิกของครอบครัว ซึ่งเป็นสังคมที่เล็กที่สุด หากได้รับอาหารที่เหมาะสมสมดุลในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารที่เข้าสู่ร่างกายก็จะช่วยปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายให้เกิดความสมดุลสร้างภูมิต้านทานโรค ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ดีและประกอบการงานหรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือครอบครัวได้อย่างเต็มที่ ความผาสุกและคุณภาพชีวิตย่อมเกิดกับทุกคนในครอบครัว ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของบุคคล ครอบครัวที่มีสภาพแวดล้อมภายในดีก็จะส่งผลให้บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพและจิตที่ดีด้วย เป็นคนดีของครอบครัวและพร้อมที่จะออกไปเป็นคนดีของชุมชนและสังคมต่อไป และถ้ามองในมุมกว้างขยายออกไป สมาชิกในสังคมระดับประเทศชาติมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง นอกจากรัฐบาลจะประหยัดงบประมาณเงินในด้านสาธารณสุขเป็นจำนวนมากในการรักษาเยียวยาประชาชนผู้เจ็บป่วยแล้ว ประชาชนผู้มีสุขภาพแข็งแรงเหล่านี้ก็จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในการช่วยเสริมสร้าง ปรับปรุง และพัฒนาสังคมประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ ด้วย ปัญญาที่สมบูรณ์อยู่ในร่างกายที่แข็งแรงสามารถใช้คิดค้นสิ่งแปลกใหม่ที่ก่อประโยชน์ให้กับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ชุมชน และสังคม ชุมชนและสังคมใดที่มีการพัฒนาอยู่เสมอย่อมนำความเจริญมาสู่ชุมชนและบุคคลในชุมชน จะเห็นได้ว่า อาหารสมดุลมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์มีผลต่อการกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล เกี่ยวโยงไปถึงความสงบสุข คุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม

---

[๖๘] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๔.

๔.๑.๒.๓.๑ ความสอดคล้องกัน

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคม ในพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย แต่ละศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดที่สอดคล้องและเสริมเติมความสมบูรณ์ให้มากยิ่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคือ โภชเนมัตตัญญุตาหรือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดคุณธรรมที่เรียกว่าความสันโดษ ความสันโดษในอาหารทำให้เกิดการแบ่งปันอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้กับเพื่อนมนุษย์ในสังคมในทางอ้อมด้วย การบริโภคอาหารจากธรรมชาติแบบพอเหมาะจะช่วยให้อาหารไม่หมดไปจากธรรมชาติเร็วจนเกินไปและมีเหลือไว้แบ่งปันให้เพื่อนมนุษย์ในสังคม ความเป็นผู้รู้จักประมาณทำให้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา บริโภคคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร เกิดประโยชน์ เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและสังคม และยังเป็นการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย ดังแบบอย่างการเสวยพระกระยาหารอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการของพระพุทธเจ้า เป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพดีโดยตรง และยังเป็นวิธีช่วยส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ในทางอ้อมให้แก่สังคมและทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคอาหารด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคแบบเกินเลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความสนุกสนาน มัวเมา จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติและบุคคลอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่กลับจะมีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย สำหรับในเรื่องของการแสวงอาหารต้องไม่ผิดศีลธรรมและเป็นภัยต่อสังคม ไม่เป็นการแสวงหาอาหารที่อสัปปายะ อาหารที่สัปปายะต้องได้มาด้วยสุจริต ๓ ประการ คือ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต แสวงหามาโดยใช้สติปัญญาพิจารณา ซึ่งในศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือกไม่ได้ กล่าวถึงในสิ่งเหล่านี้ ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาก็สามารถช่วยเสริมเติมเต็มตรงจุดนี้ได้เป็นอย่างดี พระพุทธศาสนากล่าวถึง การบริโภคอาหารของบุคคลโดยทำในใจให้อุปมาว่า เหมือนกับสองสามีภรรยาที่จำใจต้องกินเนื้อบุตรน้อยของตนเพื่อประทังชีวิตของตนให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ เพื่อข้ามพ้นทางกันดารไปเท่านั้น ด้วยแนวทางความคิดนี้ ก็จะสามารถลดละการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้มากมาย ทำให้บริโภคทรัพยากรอาหารน้อยลงและอย่างประหยัด เป็นการประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับสังคมโลก ช่วยให้มีอาหารแบ่งปันให้กับเพื่อนมนุษย์ที่ยังอดอยากขาดอาหารในสังคมด้วย นอกเหนือจากเป็นการพัฒนาศีลหรือสีลภาวนา การสมาทานสิกขาบทข้อวิกาลโภชนาเวรมณี คือ การงดเว้นการบริโภคอาหารในยามวิกาล ก็เป็นการบริโภคอาหารที่เป็นสัปปายะทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะบริโภคมื้อเดียวหรือสองมื้อต่อวันก็ตาม ก็สามารถช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารแบ่งปันให้แก่เพื่อนมนุษย์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดสุขภาวะต่อสังคมไปด้วย ในกฎเกณฑ์ของการบริโภคอาหารตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ให้ดื่มและกินอาหารอย่างเรียบง่าย ไม่กินอาหารฟุ่มเฟือย หรูหรา ราคาแพง ให้ดื่มและกินอาหารเมื่อหิวและพอประมาณ ไม่กินสุรุ่ยสุร่ายทิ้งขวาง สูญเสียอาหารอย่างไร้ประโยชน์ พฤติกรรมเหล่านี้ ทำให้มีอาหารเหลือในธรรมชาติไว้แบ่งปันเพื่อนมนุษย์ในสังคม เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้อาหารทางหนึ่งเช่นเดียวกัน และกฎเกณฑ์ในการกินอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ที่กำหนดการกินอาหารแต่ละมื้อโดยควรหยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม ๗๐-๘๐% เป็นข้อแนะนำในการกินอาหารในปริมาณพอเหมาะตามเวลา ซึ่งปราศจากความฟุ่มเฟือยและสุรุ่ยสุร่าย ไม่กินทิ้งกินขว้าง แต่กินด้วยความพอดี

อย่างประหยัด การกินตามกฎเกณฑ์นี้ ช่วยประหยัดทรัพย์สินเงินทองได้ดีแล้ว ยังช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารเผื่อแผ่ไปยังสมาชิกในระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับสังคมโลกด้วย สำหรับศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม จะเห็นได้ว่าทั้งทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแพทย์แผนจีน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนไทย ต่างก็มีความสอดคล้องกันในเรื่องของการประหยัดทรัพยากรอาหารให้กับสังคม แต่สำหรับศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบันมิได้กล่าวถึงในเรื่องดังกล่าว แต่ศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้มองว่าเมื่อบุคคลได้รับอาหารสมส่วนเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดสุขภาวะทางร่างกายและส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์จิตใจด้วย ศักยภาพในตัวบุคคลย่อมปรากฏขึ้นตามมาและสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ไปใช้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและเกิดประโยชน์ให้กับสังคมในด้านต่างๆ หากสมาชิกในสังคมใดมีความพร้อมทั้งสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจพร้อมๆ กับมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ ชาญฉลาด สร้างสรรค์ สังคมนั้นย่อมมีความผาสุก มีความเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ดี มีการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคมนั้นๆ เช่นเดียวกับในทางพระพุทธศาสนาที่มองว่าอาหารสัปปายะก่อให้เกิดสุขภาวะต่อสังคมดังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งอาหารสัปปายะก็ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญส่วนหนึ่งในการบรรลุธรรมของพระพุทธองค์ ที่ทำให้สังคมโลกอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขด้วยพุทธธรรมของพระพุทธองค์ อาหารสมดุลตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยก็เช่นเดียวกัน อาหารที่ช่วยสร้างความสมดุลของหยินและหยางในร่างกายตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์และศาสตร์การแพทย์แผนจีน อาหารที่ช่วยปรับความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกายตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ทำให้เกิดสุขภาวะและปรากฏศักยภาพที่มีอยู่ตามมา ทำให้บุคคลสามารถนำศักยภาพที่มีในตัวเองมาสร้างสรรค์สังคม ทำสิ่งอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมพัฒนาให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ ให้กับสังคม ในอีกมุมมองหนึ่งเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม ศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันมองว่า การรับประทานอาหารร่วมกันย่อมเป็นการสร้างมิตรภาพและเป็นเอกลักษณ์ของการวางพันธะทางสังคมด้วยกัน อย่าได้ปลีกตัวออกจากกลุ่มมิตรสหายหรือสังคมของตน เพียงเพื่อจะรักษากฎเกณฑ์ในการกินของตัวเองไว้ให้ได้ การร่วมสังคมก็เป็นเรื่องสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีเหมือนกัน ซึ่งก็เช่นเดียวกับในมุมมองของวัฒนธรรมกับอาหารการกินในวาระพิเศษที่ทำกินกันตามประเพณีหรือในเทศกาลสำคัญ ก็เป็นเรื่องกระชับความสัมพันธ์ในหมู่ญาติพี่น้อง มิตรสหาย และคนในชุมชนเข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความสุข ความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน เป็นคุณภาพชีวิตหรือสุขภาวะที่เกิดขึ้นในสังคมรูปแบบหนึ่งเช่นกัน ส่วนศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ได้กล่าวว่า วิธีการกินอาหารเมื่อออกสังคม หากต้องไปกินอาหารนอกบ้านในงานเลี้ยงหรือที่ชุมชนสังคมสักแห่ง เพียงแต่บุคคลต้องรู้จักเลือกกินอาหารและเครื่องดื่มในงานเลี้ยงให้เหมาะสมเท่าที่เป็นไปได้ เพื่อที่จะให้เกิดผลเสียหายแก่ร่างกายให้น้อยที่สุด การปฏิบัติเพียงเท่านี้ก็สามารถรักษาสัมพันธภาพทางสังคมไว้ได้ อันเป็นสุขภาวะทางสังคมอย่างหนึ่ง ซึ่งศาสตร์การแพทย์แผนจีนไม่ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ สำหรับศาสตร์การแพทย์แผนไทยคงยึดตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนากล่าวคือในทางพระพุทธศาสนามองว่า การรับประทานอาหารในงานเลี้ยงทั่วไป เป็นการรับประทานอาหารอย่างลืมตัวหรือแทบจะไม่มีความรู้สึกว่า กำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน เพราะในงานเลี้ยง มีทั้งการบริการดีเยี่ยม เสียงเพลงไพเราะ มิตรสหายที่ถูกอัธยาศัย จึงปล่อยใจไปกับสิ่งเหล่านั้น

เสียหมด จะเหลือไว้กับการรับประทานเพียงน้อยนิด แม้อาหารจะมีรสชาติเป็นเลิศ แต่ทว่าเพียงแค่รู้เท่านั้น ไม่ได้รับรสชาติอย่างลึกซึ้ง เพราะการทำงานของลิ้นที่สมบูรณ์แบบจะต้องผสมผสานใจเข้าไปด้วย หรือเรียกว่า รับประทานอย่างมีวิญญาณเข้าไปรับรู้ แต่ถ้าปากเคี้ยวไปแต่ใจส่งไปในที่อื่น ก็เพียงแต่เคี้ยวไปกลืนไปอย่างไม่รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจรับประทาน หรือไม่ได้รับประทานอย่างมีสมาธิ (Eating Meditation) ส่วนการรับประทานอาหารเวลาที่มีการภาวนาเป็นพิเศษหรืออาจจะภาวนาเป็นการส่วนตัวอย่างลึกซึ้ง เป็นการรับประทานอาหารอย่างมีความรู้สึกตัวเข้าไปจับให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แต่ไม่ถึงกับเครียด เพียงแต่ปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามที่เคยเป็นไป แต่ใส่ตัวรู้เข้าไปเท่านั้น[๖๙] และการรับประทานอาหารด้วยการใช้สติกำกับจะเป็นการเพิ่มพูนปัญญาญาณทดแทนสัญชาตญาณในทุกขณะ เป็นการรับประทานที่ประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ ประหยัดเวลา และประหยัดพลังงานทุกด้าน ด้วยเหตุนี้ อาจารย์แต่โบราณกาลที่ผ่านการเจริญสติมาอย่างดื่มด่ำ เรียก “สติ” ว่าเป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก เพราะอุปการะต่อร่างกาย จิตใจ ครอบครัว สังคม และแม้กระทั่งโลกทีเดียว การรับประทานอาหารด้วยสติ นอกจากจะอิ่มกายได้ลิ้มรสอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสร้างความอิ่มเอมใจให้ด้วย การรับประทานอาหารไปด้วย ภาวนาไปด้วย ช่วยให้สุขภาพดี ชีวีเป็นสุข[๗๐] การรับประทานอาหารร่วมกันในสังคมอย่างมีสติและมีสมาธิ พร้อมๆ กับภาวนาไปด้วย ทำให้สุขภาพกายดีและสุขภาพจิตก็ดีด้วย มิตรภาพที่เกิดขึ้นในสังคมย่อมงดงามเพราะออกมาจากจิตใจที่สะอาด ผ่องใส เกิดเป็นสุขภาวะทางสังคมที่ดีเลิศ

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคม มองทางด้านการประหยัดทรัพยากรอาหารในธรรมชาติเพื่อเป็นการแบ่งปันอาหารและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักธรรมการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารหรือโภชเนมัตตัญญุตา ซึ่งเกิดคุณธรรมคือ ความสันโดษ การบริโภคอาหารโดยทำในใจให้อุปมาว่าเหมือนสองสามีภรรยาที่จำใจต้องกินเนื้อบุตรน้อยของตนเพื่อประทังชีวิตของตนให้ดำรงอยู่ต่อไป เพื่อข้ามพ้นทางกันดารไปเท่านั้น การสมาทานสิกขาบทข้อวิกาลโภชนาเวรมณี คือ เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ซึ่งมีความสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของการบริโภคอาหารตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ที่ให้ดื่มและกินอาหารอย่างเรียบง่าย ไม่กินอาหารฟุ่มเฟือย หรูหรา ราคาแพง ให้ดื่มและกินอาหารเมื่อหิวและพอประมาณ ไม่กินสุรุ่ยสุร่ายทิ้งขว้าง สูญเสียอาหารอย่างไร้ประโยชน์ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ในการกินอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่กำหนดการกินอาหารแต่ละมื้อโดยควรหยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม ๗๐-๘๐% ซึ่งเป็นข้อแนะนำการกินอาหารในปริมาณพอเหมาะตามเวลา โดยในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ พึงเลิกบริโภคก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม และสอดคล้องกับศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้วยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม มองทางด้านอาหารสัปปายะทำให้บุคคลเกิดความสามารถมีประสิทธิภาพ และดึงศักยภาพมาใช้สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้กับสังคม โดยศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน มองว่าเมื่อบุคคลได้รับอาหารสมส่วนทั้งประเภทของอาหารและสารอาหารเหมาะสม ร่างกายก็จะแข็งแรงเกิดผลต่อจิตใจ และสติปัญญาที่สมบูรณ์ชาญฉลาด ก็จะทำให้บุคคลมีประสิทธิภาพ มีความสามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่มาประดิษฐ์คิดค้นสิ่งอันเป็นประโยชน์ให้กับสังคม สร้างสังคมให้น่าอยู่ มีความผาสุก มีความเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาการด้านต่างๆ

---

[๖๙] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, ดร., **ดูโลก**, หน้า ๕๙-๖๐.

[๗๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑-๖๒.

ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธศาสนาที่มองว่า อาหารสัปปายะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้มนุษย์เกิดคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคมส่วนรวมทั้งทางตรงและทางอ้อม เกิดประสิทธิภาพและสมรรถภาพในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจเกี่ยวโยงมาถึงทางสังคม ดังที่เกิดผลดีทางสังคมอันยิ่งใหญ่สุดประมาณ ที่ช่วยสร้างความสงบสุขความร่มเย็นเป็นสุขให้กับสังคมทั่วโลก คือ การตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่อาหารสัปปายะเข้ามามีบทบาทสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งต่อการบำเพ็ญเพียรของพระพุทธองค์ กล่าวได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมที่ช่วยให้มนุษย์ทั่วโลกพ้นจากความทุกข์และเกิดสุขภาวะ หากได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ นับว่าเป็นสุขภาวะทางสังคมที่ยิ่งใหญ่ ที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่มนุษย์และสัตว์โลก และสอดคล้องกับศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ซึ่งศาสตร์การแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์และศาสตร์การแพทย์ทางเลือกตามการแพทย์แผนจีนมองว่า ความสมดุลแห่งหยินและหยางในร่างกายอันเกิดจากอาหาร และความสมดุลแห่งธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมในร่างกายตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถทำให้บุคคลเกิดสมรรถภาพประสิทธิภาพ และสามารถดึงเอาศักยภาพที่มีอยู่มาสร้างสรรค์สิ่งอันเป็นประโยชน์ให้กับสังคม ทำให้สังคมเกิดสุขภาวะ และมองทางด้านอาหารสัปปายะกับการออกสังคมที่มีการรับประทานอาหารร่วมกันอันก่อให้เกิดสุขภาวะทางสังคม ศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวว่า การยอมขาดตกบกพร่องในการรักษากฎเกณฑ์การกินอาหารให้สมส่วนในบางครั้งบางคราวเพื่อรักษามิตรภาพและการกระชับความสัมพันธ์กับคนในสังคมของตนก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องกระทำ เพราะการร่วมสังคมก็เป็นเรื่องสำคัญต่อการมีสุขภาวะที่ดีเหมือนกัน สอดคล้องกับศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ที่ให้บุคคลรักษาความสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือสังคมของตนไว้ เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกกินอาหารและเครื่องดื่มในงานเลี้ยงให้เหมาะสมเท่าที่เป็นไปได้ เพื่อจะได้เกิดผลเสียต่อร่างกายให้น้อยที่สุด และสอดคล้องกับในทางพระพุทธศาสนา แต่มากยิ่งกว่านั้นคือพระพุทธศาสนาให้มีสติในการรับประทานและรับประทานอย่างมีสมาธิ (Eating Meditation) และอาจพร้อมๆ ไปกับการภาวนาด้วย ก็ยิ่งทำให้สุขภาพทั้งกายและจิตใจดียิ่งขึ้นด้วย มิตรภาพและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการสังคมลักษณะนี้ย่อมงดงามเพราะออกมาจากจิตใจที่สะอาด ผ่องใส เกิดเป็นสุขภาวะทางสังคมที่ดีอย่างยิ่ง และศาสตร์การแพทย์แผนไทยก็ถือหลักการเช่นเดียวกับทางพระพุทธศาสนา ส่วนศาสตร์การแพทย์แผนจีนมิได้กล่าวถึงเรื่องนี้ และสิ่งที่พระพุทธศาสนามีมากยิ่งกว่าศาสตร์อื่นๆ ดังกล่าวคือ ในเรื่องของการแสวงหาอาหาร ทางพระพุทธศาสนาสอนว่า อาหารที่สัปปายะต้องได้มาด้วยสุจริต ๓ ประการคือ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต โดยใช้สติปัญญาพิจารณา การแสวงหาอาหารต้องไม่ผิดศีลธรรมด้วยการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นในสังคม ไม่มีพฤติกรรมที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งเป็นภัยต่อสังคม เป็นการแสวงหาอาหารที่อสัปปายะ ในเรื่องการแสวงหาอาหารโดยบริสุทธิ์แบบนี้ สามารถนำมาเสริมเติมเต็มเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์กับสุขภาวะทางสังคมอันเกิดจากอาหารสัปปายะ ซึ่งในศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์การแพทย์ทางเลือกมิได้กล่าวถึงในเรื่องนี้

๔.๑.๒.๓.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคมเชิงพุทธ

เมื่อได้ศึกษา ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคมในทางพระพุทธศาสนาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือกที่ประกอบด้วยศาสตร์แบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า ทุกศาสตร์ดังกล่าวข้างต้นมีแนวความคิดที่สอดคล้องกันและเสริมเติมเต็มให้ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะ

ทางสังคมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สามารถนำศาสตร์ทั้งหมดดังกล่าวมาบูรณาการเข้าด้วยกันเกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคมเชิงพุทธบูรณาการขึ้น

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางสังคมเชิงพุทธบูรณาการ บริโภคอาหารสัปปายะช่วยส่งเสริมเกื้อหนุนให้บุคคลเกิดสมรรถภาพ มีประสิทธิภาพ และสามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมาใช้ประดิษฐ์คิดค้น สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคม สร้างสังคมให้น่าอยู่ มีความผาสุก มีความเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาการทางด้านต่างๆ ได้ดี มีคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคมส่วนรวม โดยประพฤติปฏิบัติตามหลักโภชเนมัตตัญญุตา ก็จะได้รับอาหารสัปปายะทั้งปริมาณและคุณค่า มีคุณธรรมเรียกว่าความสันโดษเกิดขึ้น ซึ่งช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารในธรรมชาติเพื่อไว้แบ่งปันและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสังคมด้วยกัน และการรับประทานอาหารในปริมาณพอเหมาะคือ พึงเลิกรับประทานอาหารก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตามก็จะช่วยเสริมเติมเต็มยิ่งขึ้น การปฏิบัติในการรับประทานอาหารก็ให้รับประทานอย่างมีสติและรับประทานโดยมีสมาธิ (Eating Meditation) และอาจพร้อมๆ ไปกับการภาวนาด้วยก็จะทำให้สุขภาพองค์รวมดียิ่งขึ้นด้วย หากมีการปฏิบัติในเวลาที่เข้าสังคม สุขภาวะทางสังคมก็จะยิ่งดีเพราะมิตรภาพและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นย่อมงดงาม เนื่องจากออกมาจากจิตใจที่สะอาด ผ่องใส และสงบ เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางสังคมอย่างสมบูรณ์ อาหารสัปปายะต้องได้มาด้วยการแสวงหาด้วยสุจริต ๓ ประการ คือ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต โดยใช้สติปัญญาพิจารณาก็จะเกิดความสงบสุขแก่สังคมมากขึ้น

๔.๑.๒.๔ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญา

ในทางพระพุทธศาสนา การบริโภคกวฬิงการาหาร นอกจากจะช่วยค้ำจุนหล่อเลี้ยงร่างกายโดยตรงแล้ว ยังส่งผลในทางอ้อมต่อปัญญาด้วย โดยสุขภาพร่างกายที่ดีได้ต้องได้รับกวฬิงการาหารอย่างเพียงพอทั้งปริมาณและคุณค่า ซึ่งมีผลต่อปัญญา การบริโภคอาหารมากเกินไปก่อให้เกิดโทษคือ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น และยังเป็นผลทำให้เกิดโทษปัจจุบันขณะคือ ทำให้เกิดความง่วงนอน ความหดหู่เคลิบเคลิ้ม อยากนอนอยู่ร่ำไป และหลับเป็นอาจิณ แม้ในขณะหลับก็กระสับกระส่าย บางครั้งฝันร้าย และปัญญาเฉื่อยชา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “เมื่อใดบุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาครอบงำ บริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้นเขาย่อมมีปัญญาเฉื่อยชา ชอบเข้าห้องเป็นอาจิณ เหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร ฉะนั้น” [๗๑] แสดงให้เห็นว่า อาหารมีผลต่อปัญญา ทำให้ปัญญาเฉื่อยชาได้หากบริโภคมากเกินไป ในขณะเดียวกันหากบริโภคอาหารน้อยเกินไปก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคภัยได้เหมือนกัน และโยงไปถึงความอ่อนแอของจิตใจและปัญญาด้วย ในพระสุตตันตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ธรรมบท กล่าวถึงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ได้อาหารสัปปายะจึงมีปัญญาบรรลุธรรมว่า ภิกษุ ๖๐ รูป ทูลลาพระศาสดาไปบำเพ็ญเพียรที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง อุบาสิกา ซึ่งเป็นมารดาเจ้าของหมู่บ้านนั้นปวารณาจะบำรุงตลอด ๓ เดือน นางตรวจดูภิกษุ พบว่า อาหารไม่เป็นที่สัปปายะ จึงทำอาหารให้เป็นที่สัปปายะ ภิกษุเหล่านั้นได้อาหารเป็นที่สัปปายะ ไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์[๗๒] เรื่องนี้ก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารสัปปายะที่มีต่อปัญญา เพื่อการบรรลุธรรม การบริโภคอาหาร ในปริมาณที่

---

[๗๑] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔, ขุ.ธ.อ.(บาลี) ๔๓/๓๓/๒๔๒.

[๗๒] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖, ขุ.ธ.อ.(บาลี) ๔๐/๑๓/๓๙๔.

พอเหมาะตามหลักพระพุทธศาสนา จะช่วยให้ไม่มีอาการอิ่มเกินไปหรือหิวเกินไป ถ้าอิ่มเกินไปก็ส่งผลให้เกิดอาหารอึดอัด โงกง่วง ปัญญาเฉื่อยชา แต่ถ้าหิวเกินไปก็จะทำให้ร่างกายโหยหาอาหาร ทั้งสองอาการเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิตและทางปัญญา หากบุคคลได้คิดพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร ให้มองเห็นถึงคุณค่าแท้และคุณค่าพอกเสริมหรือคุณค่าเทียม ซึ่งเป็นการบริโภคที่ประกอบด้วยสติและปัญญา ก็จะมองเห็นด้วยปัญญาว่า การบริโภคอาหารที่เป็นคุณค่าแท้นั้นเป็นการบริโภคเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่ของตนต่างๆ ได้ดี เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป คือ รักษาชีวิตเอาไว้ให้อยู่ในร่างกายต่อไป ทั้งร่างกายและชีวิตต้องดำเนินไปด้วยกันเพื่อระงับความเบียดเบียนคือ ทุกขเวทนาเก่าอันเกิดจากความหิว และป้องกันไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นอันเกิดจากการบริโภคเกินประมาณ และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ อำนวยประโยชน์ ทำความดีทั้งในหน้าที่ส่วนตัวกับทำคุณประโยชน์ในหน้าที่ส่วนรวม เพื่อมรรคและศาสนา เมื่อได้พิจารณาดังนั้นอยู่เป็นประจำ ก็จะปราศจากความคิดที่จะบริโภคอาหารด้วยคุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริม ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หลงมัวเมา เพื่อประดับประดา ตกแต่ง อันเป็นการบริโภคด้วยกิเลสตัณหา[๗๓] เป็นเหตุให้เสียค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารมากเกินความจำเป็นและยังเป็นการเพิ่มพูนกิเลสตัณหาให้กับชีวิตด้วย การใช้ปัญญาพิจารณาบริโภคอาหารอย่างคุณค่าแท้ นอกจากไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนปัญญาให้ลดละการเกิดกิเลสตัณหา[๗๔] และการบริโภคอาหารอย่างมีสติสัมปชัญญะในการกำหนดรู้การบริโภคอาหาร สามารถป้องกันไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในรสของอาหาร อันเป็นเกราะป้องกันไม่ให้กิเลสตัณหาเกิด และหล่อเลี้ยงอีกนามรูปหนึ่งให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สพฺเพ สตฺตา อาหารฏฺฐิติกา” แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร[๗๕] อาหารเป็นปัจจัยนำมาซึ่งผล คือ ค้ำจุนนามธรรมและรูปธรรมให้ชีวิตสัตว์ตั้งมั่นดำรงอยู่ได้ ดังนั้น การบริโภคกวฬิงการาหารเพื่อการพัฒนาปัญญาสามารถกระทำได้โดยการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารด้วยปัญญา พิจารณาโดยแยบคายว่า บริโภคอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ใช่เพื่อหลงมัวเมาติดใจในรสชาติ ไม่ใช่เพื่อประเทืองผิว ไม่ใช่เพื่อให้อ้วนพี แต่เพียงเพื่อให้กายดำรงอยู่ได้ เพื่อให้อัตภาพเป็นไปได้ เพื่อบรรเทาความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่การประกอบกิจการงาน และสร้างคุณงามความดี เพื่อให้ชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่ ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์อันสูงสุด เพื่อปราศจากโทษและมีความผาสุก ไม่เกิดความกำหนัดยินดีหรือยินร้ายต่ออาหาร ซึ่งเป็นโทษภัยของอาหารที่ทำให้บุคคลตกเป็นทาสของบริโภคนิยมและเพื่อให้เกิดสติปัญญารู้แจ้งในเรื่องของอาหารต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล

ในศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การบริโภคอาหารสมส่วนเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างและส่งเสริมในการสร้างเซลล์สมองและการเจริญของสมอง ซึ่งเกี่ยวโยงกับการมีสติปัญญาด้วย ผู้ที่มีจำนวนเซลล์สมองมากหรือสมองมีพื้นที่มากย่อมสามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี ซึ่งมีผลต่อสติปัญญาโดยตรง สมองจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุดในช่วงสามเดือนก่อนคลอด ซึ่งในระยะนี้ไม่ควรขาดสารอาหาร เพราะเซลล์สมองจะ

---

[๗๓] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗-๔๙.

[๗๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, หน้า ๕๒.

[๗๕] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๓/๒๕๑, ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๑๒/๑๗๓.

มีการแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วในระยะนี้ จึงควรบริโภคอาหารให้มากพอทั้งปริมาณและคุณค่า เพื่อให้ร่างกายใช้สร้างสารเคมีอินทรีย์และพลังงาน หากทารกขาดสารอาหารในช่วงที่สมองกำลังเจริญเติบโตและกำลังพัฒนาก็จะทำให้ทารกมีจำนวนเซลล์ในสมองต่ำกว่าที่พันธุกรรมกำหนดไว้ ในวัยทารกความเจริญเติบโตของเซลล์สมองได้ไปถึงร้อยละ ๘๐ ของสมองผู้ใหญ่ และจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วต่อไปอีกจนอายุ ๕ ขวบ ต่อจากนั้นการเจริญเติบโตของเซลล์สมองจะเริ่มช้าลงและใกล้จะสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ดังนั้น โภชนาการจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเซลล์สมองของทารกในครรภ์มารดา วัยทารก และเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างมาก แม้กระทั่งในวัยผู้ใหญ่ก็ต้องการอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งเพื่อมาบำรุงสมองและป้องกันแก้ไขโรคสมองเสื่อมด้วย[๗๖] สำหรับทารกนั้น หากขาดไอโอดีนก็จะเป็นโรคเอ๋อ มีสติปัญญาต่ำหรือปัญญาอ่อน หรือถ้าขาดธาตุเหล็กจนเกิดภาวะโลหิตจางจะมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสองปีแรกน่าจะเป็นช่วงวิกฤต หากธาตุเหล็กรุนแรงจะส่งผลกระทบทั้งในระยะสั้นและระยะยาวคือ ศักยภาพที่สูญเสียไป ไม่สามารถแก้ไขให้กลับฟื้นคืนเท่ากับเด็กปกติได้ และเด็กที่ขาดธาตุเหล็ก มีภาวะโลหิตจาง จะมีผลต่อการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ และมีไอคิว (IQ) ต่ำกว่าปกติ[๗๗] จากผลของการวิจัยทดลองทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับภาวะโภชนาการกับการพัฒนาการทางสมองของมนุษย์ พบว่า พัฒนาการทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นได้เต็มศักยภาพ ต้องอาศัยสารอาหารต่างๆ อย่างสมส่วนสมดุล ถ้าขาดสารอาหารที่จำเป็นย่อมมีผลต่อสภาวะแวดล้อมทางเคมีของเซลล์สมอง ทำให้องค์ประกอบที่สำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป เกิดประสิทธิภาพทางสมองต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยที่สมองกำลังเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากขาดสารอาหารในระยะนี้ การพัฒนาการทางสมองจะหยุดชะงักและถ้าหากได้มีการเกิดขึ้นแล้ว ก็จะยากแก่การแก้ไข ถ้าสมองเกิดผิดปกติหรือเกิดความบกพร่องขึ้นมา บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเกิดอาการทางประสาทหรือโรคจิตได้ อาหารสำคัญที่ช่วยบำรุงสมอง ได้แก่ น้ำมันปลา ผักใบเขียวจัด ผลไม้หลากสี ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเหลือง และน้ำสะอาด[๗๘]

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การบริโภคอาหารตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทำให้เกิดภาวะความสมดุลแห่งหยินและหยางภายในร่างกายตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสถานที่ อันมีผลต่อพัฒนาการทางสมองเกี่ยวโยงมาถึงปัญญาด้วย โดยช่วยให้บุคคลมีปัญญา เกิดวิจารณญาณในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งมีผลต่อสุขภาพและความสุข อาหารแมคโครไบโอติกส์สามารถทำให้เรามีความสุขด้วยปัญญาในระดับสูงสุดได้ เนื่องจากการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารในชีวิตประจำวันตามคำสั่งหรือกฎของจักรวาล สามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพและปัญญาความคิดให้สดใสได้ เกิดและเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการศึกษาเรียนรู้ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนของปัญญา ที่เกิดจากปัญญารู้แจ้งในกฎของจักรวาล ภายใต้การดื่มและกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ทำให้เราเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ ด้วยสุขภาพดีมีความ

---

[๗๖] รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**, หน้า ๖-๗.

[๗๗] พัตธนี วินิจจะกูล, **ธาตุเหล็กกับการเรียนรู้ เอกสารประชุมวิชาการ เรื่องอาหารและโภชนาการสร้างคน วันที่ ๑๖-๑๘ ธันวาคม ๒๕๔๖**, หน้า ๑๑๕-๑๒๒.

[๗๘] กฤษดา ศิรามพุช, นพ., **อาหารแก้เครียด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๘.

สมดุลของร่างกาย ทำให้มีความขยันหมั่นเพียรเพราะเราไม่เหน็ดเหนื่อยด้วยอาหารสมดุลถูกส่วน และทำให้มีปัญญาในการบรรลุถึงดุลยพินิจสูงสุด ซึ่งทำให้เราสามารถมองเห็นความเป็นปฏิปักษ์ทุกอย่างที่มันส่งเสริมกันอยู่ กล่าวคือมีลักษณะของความเป็นสองอย่างคู่กันด้วยการใช้ปัญญาความคิดของเรา แยกความดีออกจากความเลว แยกบวกออกจากลบ แยกมิตรออกจากศัตรู เพิ่มกับลด หยินกับหยาง แม้สิ่งต่างๆ มีสิ่งที่คู่กันอยู่มันก็ยังเป็นปฏิปักษ์กัน แต่ในดุลยพินิจสูงสุด เราสามารถโอบคลุมได้ทั้งหมด ดังนั้น จึงไม่มีความเป็นปฏิปักษ์ ไม่มีการแข่งขัน ไม่มีความอิจฉา ศัตรู หรือว่าการต่อสู้ และด้วยปัญญาใช้ดุลยพินิจสูงสุดนี้ ศัตรูก็จะเปลี่ยนเป็นมิตร และความเป็นอริก็จะเปลี่ยนไปเป็นความลงรอยกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ความสุขที่แท้จริงหรือสุขภาพที่ดี ซึ่งจะไม่เปลี่ยนแปลง มันอยู่ตรงที่ว่าความสุขที่แท้หรือสุขภาพดีที่แท้ คือ สิ่งที่รวมทั้งความทุกข์หรือความเจ็บป่วยเข้าไปไว้ด้วย เราต้องยอมรับทุกอย่าง แม้กระทั่งศัตรู ความเจ็บป่วยและความทุกข์ไว้ด้วย เหมือนประหนึ่งว่า เราไม่มีศัตรู ไม่มีความเจ็บป่วย และไม่มีความทุกข์ ทุกอย่างงดงามผาสุกและแสนดี นั่นคือดุลยพินิจสูงสุด หากบุคคลบรรลุถึงลักษณะการคิดเช่นนี้ได้ บุคคลนั้นก็สามารถทำให้ชีวิตมีความสุขแบบยั่งยืนถาวรไปชั่วกาลนานและนำสันติภาพมาสู่โลกได้[๗๙] นั่นเป็นการใช้ปัญญาในดุลยพินิจสูงสุด แต่สำหรับในชีวิตประจำวัน ก็สามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตและปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยดีเช่นกัน

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย การบริโภคอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนต้องให้เกิดความสมดุลของหยินและหยางในร่างกายซึ่งทำให้สุขภาพกายแข็งแรงเกี่ยวโยงไปยังสุขภาพใจด้วย เมื่อมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจก็ทำให้มีความคิด มีปัญญาที่ดีด้วยโดยมองแบบองค์รวมก่อให้เกิดสติปัญญา แนวความคิดเกี่ยวกับการกินอาหารสมดุลตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนตั้งอยู่บนหลักการแบบองค์รวมให้มีความสอดคล้องเหมาะสมตามเงื่อนไขของร่างกายปัจเจกบุคคลเป็นหลัก สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลง และมีความยืดหยุ่นไปตามสภาพร่างกายเป็นสำคัญ จึงไม่มีสูตรตายตัวที่จะใช้ได้กับทุกคนเหมือนกันหมด ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพแวดล้อม (ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ) และเวลาที่เหมาะสม จึงไม่มีสูตรอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดสำหรับทุกๆ คน[๘๐] สำหรับการบริโภคอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยต้องให้เกิดความสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกาย เมื่ออาหารเข้าไปปรับและเสริมสร้างธาตุทั้งสี่ภายในร่างกายให้สมดุล โดยปรับธาตุที่อ่อนแอหรือกำเริบเกินพอเหมาะพอดีให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติชีวิตก็จะปกติสุขเกิดสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ[๘๑] เกิดสุขภาวะแบบองค์รวมเพราะร่างกายและจิตใจมีความเกี่ยวโยงกัน ยังผลให้เกิดมีสติปัญญาดีด้วย และอาหารสมดุลที่สามารถเสริมสร้างให้บุคคลมีสมองดีมีปัญญาคือ อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร[๘๒] ทั้งศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทย มองว่าหากบุคคลมีสุขภาพดีย่อมส่งผลต่อการมีสติปัญญาดีด้วย

---

[๗๙] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๒-๒๕๖.

[๘๐] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นพ., **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, หน้า ๔๑.

[๘๑] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๒.

[๘๒] เมฆ จันทน์ประยูร, **กิน-ผักผลไม้ ให้หายจากโรค**, หน้า ๑๙.

๔.๑.๒.๔.๑ ความสอดคล้อง

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในแต่ละศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดที่เหมือนกันและสอดคล้องกัน ในขณะเดียวกันก็มีบางศาสตร์ที่มีแนวความคิดมากเกินกว่าศาสตร์อื่นๆ สามารถนำมาเสริมเติมเต็มให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวว่า การบริโภคอาหารมากเกินไปก่อให้เกิดโทษคือ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ และเป็นผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ เคลิบเคลิ้ม อยากนอนอยู่เป็นประจำ และหลับเป็นอาจิณ แม้ยามหลับก็กระสับกระส่าย บางครั้งก็ฝันร้าย และที่สำคัญคือ ปัญญาเฉื่อยชา อาการเหล่านี้เป็นผลของการเกิดโทษในปัจจุบันขณะดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล แสดงให้เห็นถึงการบริโภคอาหารมากเกินไปมีผลให้ปัญญาเฉื่อยชา และหากบริโภคอาหารน้อยเกินไป ร่างกายก็จะโหยหาอาหาร ก็ไม่สามารถที่จะมีโอชะมาเสริมสร้างให้เกิดปัญญาเช่นกัน การบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะตามหลักพระพุทธศาสนา ช่วยให้ไม่เกิดอาการอิ่มเกินไปหรือหิวเกินไป ทั้งอาการอิ่มเกินไปและอาการหิวเกินไปเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิตและทางปัญญา การได้รับอาหารที่สัปปายะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมให้บรรลุธรรมได้ ดังในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบทได้กล่าวถึงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ได้รับอาหารสัปปายะจึงเกิดปัญญาบรรลุธรรม แสดงให้เห็นว่า อาหารสัปปายะมีความสำคัญต่อปัญญาเพื่อการบรรลุธรรม และการบริโภคอาหารควรได้คิดพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคเพื่อให้มองเห็นถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ซึ่งเป็นการบริโภคที่ประกอบด้วยสติและปัญญาดังแบบอย่างการเสวยพระกระยาหารของพระพุทธเจ้าที่ประกอบด้วยคุณค่าแท้ ๔ ประการ คือ เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้ เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้ เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก และเสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์ พระพุทธองค์ไม่เสวยพระกระยาหารที่ประกอบด้วยคุณค่าเทียม ๔ ประการ คือ ไม่เสวยเพื่อเล่น ไม่เสวยเพื่อมัวเมา ไม่เสวยเพื่อประดับ และไม่เสวยเพื่อตกแต่ง[๘๓] การเสวยพระกระยาหารของพระพุทธองค์เป็นแบบอย่างของการบริโภคอาหารด้วยสติปัญญามองเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของอาหาร ไม่ตกเป็นทาสแบบบริโภคนิยม และเกิดสติปัญญามองเห็นคุณภาพชีวิตในทางการแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวว่า การบริโภคอาหารสมส่วน ทำให้มีสารอาหารต่างๆ ไปเสริมสร้างพัฒนาสมองให้มีศักยภาพอย่างเต็มที่ ซึ่งเกี่ยวโยงกับการมีปัญญา ทำให้สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี และป้องกันแก้ไขโรคสมองเสื่อมในวัยผู้ใหญ่ให้ทุเลาลงได้ด้วย เช่นเดียวกับทางทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ที่มองว่าการบริโภคอาหารให้สมดุล ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดสุขภาวะพร้อมๆ กันนี้ก็ส่งผลดีต่อสมอง ซึ่งเกี่ยวโยงกับการมีสติปัญญาที่ดีด้วย

ในทางพระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารสัปปายะเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญมากต่อการพัฒนาให้มีปัญญาดี และสามารถช่วยพัฒนาปัญญาจนถึงขั้นบรรลุธรรมได้ ส่วนการบริโภคอาหารมากเกินไปทำให้ปัญญาเฉื่อยชา ในขณะที่ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน กล่าวแต่เพียงว่า การบริโภคอาหาร

---

[๘๓] ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๗๙-๔๘๐.

สมส่วน ทำให้มีสารอาหารหล่อเลี้ยงสมองให้เจริญ อันมีผลต่อการมีปัญญาดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี ซึ่งเน้นในทางโลกมากกว่า ส่วนการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ก็มองว่า การบริโภคอาหารสมดุล ช่วยทำให้สมองสมบูรณ์ อันมีผลต่อการมีปัญญาเช่นเดียวกัน แต่มีความแตกต่างจากทางการแพทย์แผนปัจจุบันที่ทำให้มีปัญญาในการบรรลุถึงดุลยพินิจสูงสุด ซึ่งทำให้บุคคลสามารถมองเห็นความเป็นปฏิปักษ์ทุกอย่างที่มันส่งเสริมกันอยู่ และสามารถโอบคลุมได้ทั้งหมด ทุกอย่างงดงามผาสุกและแสนดี เหมือนการยอมรับทุกอย่างในแง่ดี สำหรับทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยก็มองว่า การบริโภคอาหารสมดุล เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยให้มีปัญญาที่ดีได้เช่นเดียวกัน

๔.๑.๒.๔.๒ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญาเชิงพุทธ

การได้ศึกษา ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญาในทางพระพุทธศาสนาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์แมคโรคไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย ปรากฏว่าทุกศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดที่สอดคล้องและเสริมเติมเต็มให้ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญาเกิดความสมบูรณ์มากขึ้น สามารถนำศาสตร์ดังกล่าวข้างต้นมาบูรณาการเข้าด้วยกันเกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญาเชิงพุทธบูรณาขึ้นมา

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะทางปัญญาเชิงพุทธบูรณาการ การบริโภคอาหารสัปปายะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ไปบำรุงเสริมสร้างสมองและส่วนอื่นๆ ในร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองจะได้รับการเสริมสร้างให้มีศักยภาพอย่างสมบูรณ์ อันส่งผลต่อการมีปัญญาดีช่วยให้สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี และช่วยป้องกันและแก้ไขโรคสมองเสื่อมให้ทุเลาลงได้ด้วย การได้รับอาหารสัปปายะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยอุดหนุนส่งเสริมให้บรรลุธรรมได้ด้วย การบริโภคอาหารอย่างรู้จักประมาณในปริมาณที่พอเหมาะ ช่วยให้ไม่เกิดอาการอิ่มเกินไปหรือเกิดอาการหิวเกินไป หากอิ่มเกินไปส่งผลให้เกิดอาการอึดอัด โงกง่วง และที่สำคัญคือปัญญาเฉื่อยชา แต่ถ้าหิวเกินไปก็ทำให้ร่างกายโหยหาอาหารจิตใจอ่อนแอ ส่งผลต่อการมีปัญญาด้วย ทั้งอาการอิ่มเกินไปและอาการหิวเกินไปล้วนเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิตและทางปัญญา และการบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยสติและปัญญาควรได้คิดพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร เพื่อให้มองเห็นถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม (คุณค่าพอกเสริม) คุณค่าแท้ ๔ ประการประกอบด้วย เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปเพื่อระงับความเบียดเบียน และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ส่วนคุณค่าเทียมประกอบด้วย ไม่ใช่เพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ใช่เพื่อหลงมัวเมาติดใจในรสชาติ ไม่ใช่เพื่อประดับประดา และไม่ใช่เพื่อตกแต่ง การบริโภคลักษณะเช่นนี้ทำให้เกิดสติปัญญารู้แจ้งในเรื่องของอาหารที่มีต่อคุณภาพชีวิต

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะด้านต่างๆ ๔ ทาง คือ สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งสุขภาวะในแต่ละทางได้นำเอาศาสตร์ต่างๆ คือ ทางพระพุทธศาสนา ทางศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน ทางศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ทางศาสตร์การแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนจีน และทางศาสตร์การแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนไทย มาบูรณาการเสริมเติมเต็มให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการขึ้น ซึ่งสามารถนำผลจาก

การบูรณาการเป็นองค์ความรู้ใหม่มาใช้ประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล อย่างน้อยที่สุดก็ช่วยให้สุขภาพของผู้ที่นำไปปฏิบัติแข็งแรงสมบูรณ์ และยังสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางจิตด้วย ชีวิตของบุคคลก็จะเกิดการพัฒนานำไปสู่ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด

๔.๒ วิธีการจัดการอาหารสัปปายะ

๔.๒.๑ รูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะ

ในทางพระพุทธศาสนา องค์ประกอบของอาหารสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะกันถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกขเวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลางคนทั่วไปสามารถเลือกรับประทานได้ให้เหมาะสมกับตน แสวงหาได้สะดวกและได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต มีความพอดีทั้งปริมาณ คุณค่า และคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาแห่งการปฏิบัติธรรมหรือช่วงเวลาแห่งการฝึกฝนจิตใจ เป็นอาหารที่บริโภคแล้วอกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น[๘๔] และบริโภคอย่างถูกต้องตามพระธรรมวินัย

ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน องค์ประกอบของอาหารสัปปายะหรืออาหารสมส่วน คือ อาหารที่มีลักษณะประกอบด้วยอาหารหลักครบทั้งห้าหมู่และมีปริมาณสูงพอ มีสารอาหาร ๖ ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท ไขมันและกรดไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำเพียงพอและพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนมีกากอาหารจำนวนสูงพอเพื่อช่วยในระบบขับถ่ายอุจจาระ[๘๕]

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามแบบแมคโครไบโอติกส์ องค์ประกอบของอาหารสัปปายะหรืออาหารสมดุลคือ อาหารที่จะก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างหยินและหยางขึ้นภายในร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติที่สุด ไม่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมที่มีการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆ เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล และบริโภคอย่างสมดุลตามหลักหยินและหยาง[๘๖] และมาตรฐานอาหารของแมคโครไบโอติกส์ คือ ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือที่ไม่ผ่านการขัดสี ๕๐% ผักต่างๆ ๒๐-๓๐% เป็นผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง สาหร่ายทะเลและถั่วต่างๆ ๑๐-๑๕% และซุปหรือแกงจืด ๕% โดยมีอาหารที่บริโภคเป็นครั้งคราวประกอบด้วย กินปลาสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง จำนวน ๕-๑๐% ของน้ำหนักอาหารที่บริโภคในวันนั้น ผลไม้ตามฤดูกาลควรเป็นผลไม้เขียวไม่หวานจัด เมล็ดของพืช และเครื่องดื่ม ได้แก่ ชาบันชา ชาข้าวเจ้า น้ำแร่ไม่ใส่น้ำแข็ง กาแฟเมล็ดพืชคั่ว ไม่ดื่มชามินต์ ดื่มน้ำเล็กน้อยพอดับกระหายและไม่ดื่มน้ำเย็น[๘๗]

---

[๘๔] องฺ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๔/๑๑๘, วศิน อินทสระ, **สาระสำคัญแห่งพุทธปรัชญามหายาน**, หน้า ๑๒๖-๑๒๗, กองวิชาการ กรมประชาสัมพันธ์, **ปาฐกถาะรรม เล่ม ๑๐ ปี ๒๕๓๒**, หน้า ๔๐.

[๘๕] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๑๖, ธรรมปราโมทย์, สุขกาย สุขใจ ในสังคมที่วุ่นวาย, หน้า ๕๒.

[๘๖] เฮอร์แมน ไอฮารา เจียน, **แม็คโครโบไอติกส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๑๒.

[๘๗] จันทนา เวสพันธ์และคณะ**, อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)**, หน้า ๑๒, ภัทรชัย อมรธรรม, แม็คโครไบโอติกส์, หน้า ๕๐-๕๑.

ในระหว่างการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน องค์ประกอบของอาหารสัปปายะหรืออาหารสมดุล คือ อาหารที่ช่วยปรับสมดุลระหว่างหยินและหยางให้กับร่างกาย อาหารควรมีรสจืดและเป็นธรรมชาติ รสไม่ซ้ำซาก เป็นอาหารตามฤดูกาล ตามท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ และอาหาร ๑๐ อย่างที่ไม่ควรบริโภคมากเกินไปคือ ไข่เยี่ยวม้า ปาท่องโก๋ เนื้อย่างและเนื้อรมควัน ผักดอง ตับหมู ผักขม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เมล็ดทานตะวัน เต้าหู้หมักเต้าหู้ยี้ และผงชูรส[๘๘] เพราะอาหารเหล่านี้มีสารเคมีอันเป็นโทษภัยต่อสุขภาพร่างกาย

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย องค์ประกอบของอาหารสัปปายะหรืออาหารสมดุล คือ อาหารที่สามารถช่วยเสริมสร้างปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ให้เกิดความสมดุล และอาหารที่เหมาะกับธาตุของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร[๘๙] ซึ่งช่วยปรับธาตุที่หย่อนอ่อนแอหรือกำเริบเกินพอดีพอเหมาะให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติได้[๙๐]

๔.๒.๑.๑ ความสอดคล้อง

องค์ประกอบของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ทุกศาสตร์ต่างก็มีความสอดคล้องกัน บางศาสตร์ก็มีรายละเอียดขององค์ประกอบของอาหารสัปปายะมากกว่าศาสตร์อื่นๆ แต่ก็สามารถนำมาเสริมเติมความสมบูรณ์ให้องค์ประกอบของอาหารสัปปายะมากยิ่งขึ้น ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีองค์ประกอบของอาหารสัปปายะอยู่ที่อาหารหลักครบทั้งห้าหมู่พร้อมๆ กับมีปริมาณอาหารแต่ละหมู่มากเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ละบุคคล และมีสารอาหาร ๖ ชนิดให้กับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนอาหารมีกากจำนวนสูงพอเพื่อช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ และอาหารต้องมีความสดใหม่ มีคุณภาพ จึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ในขณะที่ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์กล่าวว่า องค์ประกอบของอาหารสัปปายะ อาหารต้องสามารถสร้างความสมดุลระหว่างหยินและหยางขึ้นในร่างกาย ซึ่งก็เหมือนกับองค์ประกอบของอาหารสัปปายะในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่มองว่า อาหารต้องช่วยปรับความสมดุลของหินและหยางให้กับร่างกาย ส่วนในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยมองว่า องค์ประกอบของอาหารสัปปายะส่วนหนึ่งต้องสามารถช่วยปรับและเสริมสร้างธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกายให้เกิดความสมดุล ซึ่งในความหมายขององค์ประกอบของอาหารสัปปายะส่วนหนึ่งนั้น ไม่ว่าอาหารต้องมีความสมส่วน มีอาหารครบห้าหมู่ พร้อมๆ กับมีสารอาหารครบ ๖ ชนิดตามที่ร่างกายต้องการ หรืออาหารมีความสมดุล อาหารสามารถเสริมสร้างความสมดุลของหยินและหยางในร่างกาย หรือแม้แต่อาหารต้องช่วยปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายให้เป็นปกติก็ตาม ต่างก็มี

---

[๘๘] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, หน้า ๖๙-๗๑, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๓๒๗-๓๓๐.

[๘๙] เมฆ จันทร์ประยูร, **กิน-ผักผลไม้ให้หายจากโรค**, หน้า ๑๙.

[๙๐] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๒.

ความหมายอย่างเดียวกันว่า อาหารสัปปายะต้องมีองค์ประกอบสำคัญส่วนหนึ่งเหมือนๆ กับทุกศาสตร์ คือ เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายเป็นปกติสุข นอกเหนือจากองค์ประกอบอื่นๆ คือ อาหารสัปปายะต้องเป็นอาหารธรรมชาติ หาได้ตามท้องถิ่นที่อาศัยอยู่และตามฤดูกาล รสต้องไม่ซ้ำซากและรสไม่จัดมาก มีความสดใหม่ ไม่ค้างไว้นาน ซึ่งมีหลักการเช่นเดียวกับในทางพระพุทธศาสนาที่มีหลักว่า อาหารควรมีโอชะเหมาะสมกับร่างกายของแต่ละบุคคล อาหารต้องครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่า บริโภคในปริมาณพอเหมาะ อาหารต้องมีความสดใหม่ ไม่ควรค้างคืน ดังในสิกขาบทที่ ๘ ในโภชนะวรรคที่ ๔ มีพระบัญญัติว่า “ก็ ภิกษุใดเคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันที่เก็บสะสมไว้ต้องอาบัติปาจิตตีย์” พระผู้มีพระภาคปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน[๙๑] และองค์ประกอบของอาหารสัปปายะอีกอย่างหนึ่งคือ อาหารสัปปายะต้องย่อยง่าย ซึ่งในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน กล่าวถึงเทคนิคการกินอาหารเพื่อสุขภาพข้อหนึ่งว่า การกินข้าวต้มโจ๊ก ทำให้อายุยืน ข้าวต้มและโจ๊กเหมาะเป็นอาหารมื้อเช้าหรือสำหรับผู้ที่มีระบบย่อยและการดูดซึมไม่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือเด็ก หรือผู้ที่กำลังฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่ผู้ที่มีร่างกายปกติก็ให้ผลดีเช่นกัน[๙๒] ซึ่งสอดคล้องกับในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสกับพราหมณ์ผู้นั่ง ณ ที่สมควรว่า “พราหมณ์ ข้าวต้มมีอานิสงส์ ๑๐ ประการ คือ (๑) ให้อายุ (๒) ให้วรรณะ (๓) ให้สุขะ (๔) ให้พละ (๕) ให้ปฏิภาณ (๖) บรรเทาความหิว (๗) ระงับความกระหาย (๘) ให้ลมเดินคล่อง (๙) ชำระลำไส้ (๑๐) เผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย (ช่วยย่อยอาหาร)”[๙๓] ข้าวต้มเรียกว่าข้าวยาคุหรือข้าวยาคู นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนายังมองลึกลงไปมากกว่าเพียงตัวอาหารอย่างเดียว แต่ได้มองไปถึงที่มาของอาหารด้วยว่า นอกจากอาหารจะแสวงหามาได้สะดวกด้วยแล้ว ยังต้องได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริตด้วย และองค์ประกอบของอาหารสัปปายะยังต้องช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกฝนจิตใจ นอกเหนือจากการเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น

การได้ศึกษารูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะทั้งในทางพระพุทธศาสนา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ในทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย ศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน และศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย ซึ่งแต่ละศาสตร์มีการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน เหมือนกัน และสอดคล้องกัน สามารถนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันได้ดี แต่รูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนามีรายละเอียดที่มากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่มาหรือการได้มาของอาหารสัปปายะ ซึ่งในศาสตร์อื่นๆ ที่นำมาศึกษามิได้กล่าวถึง ดังนั้น ในส่วนที่มีรายละเอียดมากกว่าศาสตร์อื่นๆ ของพระพุทธศาสตร์จึงสามารถนำมาเสริมเติมความสมบูรณ์ให้กับรูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการได้

---

[๙๑] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘, มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**, หน้า ๑๖๙.

[๙๒] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๓-๒๘๕.

[๙๓] วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

๔.๒.๑.๒ รูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะเชิงพุทธ

เมื่อได้ศึกษา รูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธ ศาสนา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ในทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่าในแต่ละศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดและหลักการที่สอดคล้องกัน มีบางศาสตร์ที่มีรายละเอียดที่เป็นประโยชน์นอกเหนือจากศาสตร์อื่นๆ ก็สามารถนำมาเสริมเติมเต็มให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นให้กับรูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการได้

รูปแบบการเลือกองค์ประกอบของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการคือ เป็นอาหารที่เหมาะกันและถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีสารอาหารหรือโอชะครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เป็นอาหารธรรมชาติและรสไม่จัด ไร้การปรุงแต่งด้วยสารเคมี เป็นอาหารตามฤดูกาลและตามท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ มีความใหม่สด เป็นอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกขเวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลาง คนทั่วไปสามารถเลือกรับประทานได้ให้เหมาะสมกับร่างกายตน แสวงหาได้สะดวกและได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต มีความพอดีทั้งประมาณและคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาแห่งการปฏิบัติธรรมหรือช่วงเวลาแห่การฝึกฝนจิตใจ เป็นอาหารที่บริโภคแล้วอกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น และบริโภคอย่างถูกต้องตามพระธรรมวินัย

๔.๒.๒ รูปแบบการปรุงของอาหารสัปปายะ

ในทางพระพุทธศาสนา พระภิกษุสงฆ์ไม่สามารถที่จะหุงต้มหรือประกอบอาหารฉันเองได้ แต่ชีวิตของพระภิกษุสงฆ์อยู่เนื่องด้วยผู้อื่น คือเป็นผู้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ผู้อื่นให้[๙๔] พระภิกษุจึงได้อาหารมาจากการบิณฑบาต ซึ่งเป็นบทบัญญัติกฎระเบียบเกี่ยวกับอาหารที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้น เพื่อลด ละตัณหา กิเลสราคะ และมีเวลาในการศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ แทนที่จะมานั่งประกอบอาหารหรือหุงต้มอาหาร นอกจากนี้ การออกบิณฑบาตของพระภิกษุยังเป็นการเปิดโอกาสให้คฤหัสถ์ได้มีโอกาสชำระจิตใจเป็นผู้ให้ เกิดบุญกุศล และเป็นการตอบแทนที่พระภิกษุสงฆ์ได้ใช้เวลาในการศึกษาเรื่องรู้ธรรมะ เพื่อนำมาช่วยอบรมสั่งสอนคฤหัสถ์ให้มีหลักธรรมในการดำรงชีวิตด้วยดี ซึ่งก็เป็นการสร้างความสงบสุขและสันติสุขให้แก่สังคมดังที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรค อันโตวุฏฐาทิปฏิกาขปกถา ที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงฉันอาหารที่เก็บไว้ภายใน (เก็บไว้ในอกัปปิยกุฏิ) ที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง รูปใดฉันต้องอาบัติทุกกฎ” แต่สามารถอุ่นภัตตาหารได้ “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้อุ่นภัตตาหารได้”[๙๕] เมื่อยามข้าวยากหมากแพง ชาวบ้านได้นำพืชพรรณอาหารมากองไว้ให้ที่ซุ้มประตูวัด ทำให้ถูกขโมยบ้าง มีสัตว์มาแทะกินบ้าง พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติกฎระเบียบสำหรับใช้ในยามคราวจำเป็นเรื่องให้เก็บอาหารภายในและหุงต้มเองว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้หุงต้มเอง ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตอาหารที่เก็บไว้ภายใน ที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง”[๙๖] พระผู้มีพระภาคทรงมีเหตุมีผล ทรงมีความยืดหยุ่นตาม

---

[๙๔] ขุ.สุ.(ไทย) ๒๕/๒๑๙/๕๕๑.

[๙๕] วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐/๗๒.

[๙๖] วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๗๔/๗๒.

สภาพการณ์คราวจำเป็น เหมือนกับเหตุการณ์ในคราวน้ำท่วมใหญ่ในปี พ.ศ.๒๕๕๔[๙๗] ประชาชนเดือดร้อนกันทั่วหน้า จึงได้มีหน่วยงานนำอาหารไปแจกกันตั้งแต่ชาวบ้านและแด่พระภิกษุตามวัดต่างๆ พระภิกษุตามวัดต่างๆ ก็อาศัยกฎบัญญัติข้อนี้ จึงสามารถหุงข้าวประกอบอาหารฉันเองได้ จนกว่าจะพ้นจากภาวะวิกฤตินี้ไป ก็จะออกบิณฑบาตตามปกติ ความสำคัญในการประกอบอาหารต้องไม่มีความอยากในรสอร่อย ก็จะไม่เกิดตัณหาตามมา แต่หุงต้มและประกอบอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร กิเลสตัณหาก็จะไม่เกิดตามมา

ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อาหารดีมีคุณภาพ คือ วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารหรือปรุงอาหาร ต้องมีวัตถุดิบพร้อมและมีคุณภาพดี หากวัตถุดิบมีคุณภาพไม่ดี เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ขาดความสดใหม่หรือค้างเหลือ สามารถทำให้คุณภาพของอาหารผิดแผกไปจากเดิม ดังนั้น การคัดเลือกวัตถุดิบเข้าสู่ครัวเพื่อเป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ เนื้อวัวต้องมีสีแดงสด กดแล้วไม่บุ๋ม ไม่มีน้ำเลือดไหลซึมออกมาแม้เมื่อใช้มีดกรีด ไม่มีสีคล้ำอมเขียว ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือเหม็นเปรี้ยว ไม่มีเมือกลื่น การเลือกเนื้อหมู เนื้อหมูที่ดีตองมีสีชมพูอ่อน ไม่มีกลิ่นเหม็น นุ่มเป็นมัน เนื้อแน่น ถ้าเป็นหมูแก่จะมีเนื้อสีแดงแก่ เนื้อหมูจะเสียจากด้านในของชิ้นเนื้อ จึงควรตรวจสอบโดยใช้ปลายมีดจิ้มแทรกลึกลงไปด้านในของชิ้นเนื้อแล้วดมกลิ่นดู และต้องสังเกตก้อนเนื้อว่าไม่มีตัวอ่อนของพยาธิตัวตืด ซึ่งมีลักษณะเป็นเม็ดขาวใสคล้ายเม็ดสาคูบนชิ้นเนื้อ การเลือกซื้อไก่ ไก่สดต้องไม่มีกลิ่นหืนโดยเฉพาะบริเวณใต้ปีก ส่วนลำคอที่ต่อกับลำตัว และตรงส่วนนูนของก้น ที่ปลายปีกไม่มีสีคล้ำ เนื้อไก่ต้องไม่ซีดหรือไม่มีจ้ำเขียวๆ มีเนื้อมาก สังเกตที่ความหนาของเนื้ออก ลักษณะผิวเต็มไม่เหี่ยวย่น ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม ก้านคอและรอยที่ถูกเชือดยังสดไม่ช้ำ ควรเลือกซื้อไก่อ่อนเพราะมีเนื้อนุ่มและมีรสหวาน ไก่อ่อนตัวผู้จะมีหงอนอ่อนเกลี้ยง อุ้งเท้านุ่ม เดือยสั้น ถ้าตัวเมียจะมีหนังอ่อนบาง เมื่อกดที่ปลายกระดูกของอกไก่จะอ่อนตามแรงกด การเลือกซื้อปลา ทั้งปลาน้ำจืดและน้ำเค็มมีข้อสังเกตในการเลือกที่คล้ายคลึงกันคือ ปลาสดจะจมน้ำ มีผิวกายเป็นมัน มีเมือกใสบางๆ หุ้มทั้งตัว ไม่แห้งหรือมีสีด้านไม่สด ไม่เป็นสีเขียว ครีบเหงือกปิดสนิท ตานูนใสเปิดโตเต็มที่ฝังแน่นในเบ้าตาไม่ลึกโบ๋ บริเวณใต้ท้องสะอาดไม่มีไส้ทะลักออกมา ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าเป็นเมือก เนื้อแน่นติดกระดูก เมื่อใช้นิ้วกดแล้วยกขึ้นต้องไม่บุ๋มค้างนาน การเลือกพืชผักมีแนวทางดังนี้ พืชผักเจริญเติบโตเต็มที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไปจะได้มีกลิ่น รสดี ควรเป็นพืชผักตามฤดูกาลเพราจะมีรสดีและราคาถูก ต้องอยู่ในสภาพดี สด สะอาดไม่ช้ำไม่แห้ง หรือมีสีเหลืองเหี่ยวเฉา หรือมีราขึ้น ซึ่งอาจมองเห็นเป็นเมือกลื่นๆ ตามข้อต่อของลำต้นกับก้านใบ ไม่มีรอยช้ำกระแทกจากการขนส่ง ข้อสำคัญไม่ควรเลือกพืชผักที่มีลักษณะสวยงามจนเกินไป ซึ่งอาจแสดงว่ามีการใช้สารเคมีมาก ซึ่งมีลักษณะเป็นรอยด่างขาวบนพืชผักต่างๆ เช่น ผักคะน้าหรือองุ่นที่มีความขาวนวลให้เห็นชัด ควรเลือกพืชผักสดที่มีร่องรอยของแมลงหรือหนอนกัดกินบ้าง[๙๘] ส่วนธัญพืชครบส่วน เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือนั้นมีประโยชน์มากกว่าธัญพืชขัดขาว เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มเส้นใย

---

[๙๗] วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, อุทกภัยในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://th.m.wikipedia.org/wiki/.

[๙๘] กรุณา จันทร์หอมหวล, **เรื่องน่ารู้สำหรับพ่อครัว (Shef's Knowledge)**, (กรุงเทพมหานคร: แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘-๙๙, ๑๐๒, ๑๐๖, ๑๑๓.

อาหาร ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและโรคมะเร็งทางเดินอาหารแล้ว ยังมีสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายด้วย แต่เด็กเล็กๆ ยังไม่ควรกินอาหารที่มีเส้นใยมากเกินไป[๙๙] การเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนนำไปประกอบอาหารต้องทำความสะอาดเนื้อสัตว์เสียก่อนด้วยการล้างน้ำ ถ้าชิ้นเนื้อมีขนาดใหญ่ควรล้างในภาชนะที่มีน้ำเตรียมไว้หรือล้างโดยให้น้ำไหลผ่าน ไม่ควรหั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปล้างหรือล้างโดยแช่น้ำนานๆ เพราะรสชาติและสารที่มีประโยชน์จะละลายไปกับน้ำที่ล้างนั้น หลังจากล้างแล้วควรผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ปลาพวกมีเกล็ดไม่ควรล้างน้ำก่อนขอดเกล็ดเพราะจำทำให้ลื่นจับไม่อยู่ แต่ถ้าปลาถูกลมจนแห้ง ให้ชุบน้ำนิดหน่อยแล้วจึงขอดเกล็ดแล้วใช้มีดขูดเมือกจนหมดดึงเหงือก ควักไส้ ตัดครีบ ตัดหาง ล้างให้สะอาดแล้วจึงหั่น ปลาพวกไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาไหล ให้จุ่มน้ำแล้วใช้ของที่มีลักษณะสากๆ เช่น ใบตะไคร้ ใบข่อยขูดเมือก ดึงเหงือก ควักไส้ ล้างให้สะอาดแล้วจึงหั่น การเตรียมผัก ลอกผักเป็นกาบๆ แล้วนำไปล้างเพื่อให้ดินโคลนติดอยู่ตามซอกใบหลุดไปกับน้ำ ผักที่มีเปลือก เช่น ฟักทอง หอม ล้างทั้งเปลือกแล้วจึงปอกเปลือกทีหลัง การปอกเปลือกพืชผักผลไม้ ควรปอกเฉพาะพืชผักผลไม้ที่จำเป็นต้องปอกเปลือกเท่านั้น พืชผักผลไม้บางชนิดสามารถบริโภคทั้งเปลือกได้ไม่ต้องปอกเปลือกเพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินและเกลือแร่[๑๐๐] การหั่นผัก อย่าหั่นผักเตรียมไว้นานๆ ควรหั่นผักตอนที่ใกล้จะลงมือประกอบอาหารและไม่ควรหั่นผักเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยจนเกินไปและไม่ควรแช่ผักที่หั่นแล้วไว้ในน้ำ เนื่องจากจะทำให้สูญเสียวิตามินต่างๆ ที่ละลายในน้ำ[๑๐๑] การเตรียมการหุงข้าว เก็บสิ่งสกปรกหรือสิ่งแปลกปลอมออกให้หมด ซาวข้าวโดยการเติมน้ำลงในข้าวพอสมควร ใช้มือคนเบาๆ เพื่อให้ฝุ่นและละอองหรือเศษผงต่างๆ หลุดจากเมล็ดข้าวลอยอยู่ในน้ำที่ล้างนั้น แล้วจึงรินน้ำทิ้งไป ควรทำอย่างรวดเร็วและควรซาวเพียงครั้งเดียว เพื่อมิให้สูญเสียวิตามินและเกลือแร่ที่ละลายน้ำที่อยู่ในข้าว[๑๐๒] สำหรับภาชนะหุงต้มอาหาร ไม่ใช้ภาชนะที่มีแคดเมียมเคลือบอยู่ ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ เนื่องจากแคดเมียมจะละลายออกมาปนกับอาหารที่หุงต้มด้วยกรดที่มีอยู่ในอาหาร อะลูมิเนียมหรือเหล็กที่ไม่เป็นสนิมจะมีความปลอดภัยกว่า[๑๐๓] แต่ถ้าจะให้ดีที่สุด คือเครื่องครัวที่ทำด้วยแก้วหรือเหล็กไม่เป็นสนิม[๑๐๔] และหม้อต้มไม่ควรเชื่อมด้วยสารตะกั่ว เพื่อสารตะกั่วจะได้ไม่ปนออกมากับอาหาร และวิธีการปรุงอาหาร การหุงต้มเนื้อสัตว์แบ่งออกได้เป็น ๒ วิธีคือ วิธีใช้ความร้อนแห้งและวิธีใช้ความร้อนเปียก วิธีใช้ความร้อนแห้งได้แก่ การทอด การย่าง การอบ และการผัด ส่วนวิธีใช้ความร้อนเปียกได้แก่ การต้ม การตุ๋น การเคี่ยว และการนึ่ง แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดหุงต้มเนื้อระยะเวลาที่ใช้หุงต้มสำคัญมาก ถ้าใช้เวลานานเกินไปโปรตีนเนื้อสัตว์แข็งตัวจนกระทั่งชิ้นเนื้อหดตัว เนื้อมีลักษณะแห้งไม่น่ากินและมีรสชาติไม่ดี การต้มควรต้มในน้ำน้อยๆ และรอให้น้ำเดือดจัดจึงใส่

---

[๙๙] เดวิด ปีเตอร์ส, นพ., **คู่มือสุขภาพประจำบ้าน (Total Health)**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๕), หน้า ๒๖๕.

[๑๐๐] กรุณา จันทร์หอมหวล, **เรื่องน่ารู้สำหรับพ่อครัว (Shef's Knowledge)**, หน้า ๑๐๑, ๑๐๙.

[๑๐๑] รีดเดอร์ส ไดเจสต์, **ไขปัญหารักษาสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รีดเดอร์ส ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด ๒๕๔๑), หน้า ๒๓.

[๑๐๒] กรุณา จันทร์หอมหวล, **เรื่องน่ารู้สำหรับพ่อครัว (Shef's Knowledge)**, หน้า ๙๓.

[๑๐๓] ธีระ ศิริอาชาวัฒนา, นพ., **สุขภาพดีดูแลได้ด้วยตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เม็ดทราย พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๙๓.

[๑๐๔] เดวิด ปีเตอร์ส, นพ., **คู่มือสุขภาพประจำบ้าน (Total Health)**, หน้า ๒๖๕.

วัตถุดิบลงไปจะทำให้อาหารสุกเร็วขึ้นและใช้เวลาไม่นาน ช่วยให้คุณค่าอาหารจะยังคงอยู่มากขึ้น ไม่สูญเสียมากเกินไป เวลาใช้หุงต้มเนื้อแต่ละชิ้นด้วยวิธีหนึ่งวิธีใดนั้น ขึ้นอยู่กับส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ ขนาดน้ำหนักและรูปร่างของเนื้อชิ้นนั้น ควรต้มทั้งชิ้นใหญ่ๆ จากนั้นค่อยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปลวกให้ด้านในสุก ซึ่งเป็นการถนอมคุณค่าอาหารได้อีกทางหนึ่ง ถ้าเป็นอาหารประเภทต้มจืด คุณค่าอาหารของเนื้อสัตว์จะละลายอยู่ในน้ำต้ม จึงควรรับประทานน้ำซุปเพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและเพิ่มความอร่อยไปพร้อมๆ กัน[๑๐๕] การต้มปลา ควรระมัดระวังเรื่องกลิ่นคาว กลิ่นคาวปลาเกิดจากโปรตีนชนิดที่ละลายน้ำได้ ในการต้มปลาไม่ให้มีกลิ่นคาวนั้น ต้องป้องกันไม่ให้โปรตีนละลายลงในน้ำต้ม ซึ่งทำได้โดยรอให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่ปลา เมื่อโปรตีนถูกความร้อนก็จะแข็งตัวทันที ในการต้มปลาไม่ควรใส่ปลาลงในน้ำเดือดครั้งละหลายๆ ชิ้น เพราะจะทำให้อุณหภูมิของน้ำลดลงมาก โปรตีนก็จะละลายออกมาในน้ำ[๑๐๖] การนึ่งเป็นวิธีการปรุงอาหารที่ดีมากวิธีหนึ่ง เพราะไอน้ำร้อนทำให้ปลาสุกเร็วและคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้ครบถ้วน ทั้งยังมีรสชาติความหวานอร่อยของเนื้อปลาอีกด้วย[๑๐๗] การปรุงผัก ไม่ควรใส่ผักลงในน้ำขณะที่น้ำยังไม่เดือด ยิ่งน้ำร้อนมากและใช้เวลาน้อยเท่าไร ผักจะสูญเสียคุณค่าน้อยลงเท่านั้น ควรให้ความร้อนที่ทำให้ผักอ่อนตัวเท่านั้น หากใช้ไมโครเวฟ ก็ควรใส่น้ำแต่น้อย การนำผักไปผัดหรือนึ่งจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาคุณค่าทางอาหารของผักไว้ น้ำผักที่ได้ระหว่างการทำอาหารไม่ควรทิ้งเพราะคุณค่าของผักจะอยู่ในนั้นหมด ให้นำไปทำเป็นน้ำแกงหรือน้ำสต๊อก[๑๐๘] วิธีการหุงข้าว การซาวข้าวทำให้เกิดการสูญเสียวิตามินและเกลือแร่ ยิ่งซาวมากเท่าใดยิ่งมีการสูญเสียมากเท่านั้น ข้าวที่หุงเช็ดน้ำเสียวิตามินและเกลือแร่มากกว่าข้าวที่หุงไม่เช็ดน้ำ หรือวิธีการนึ่งข้าวช่วยลดการสูญเสียวิตามินบีสองได้ดีกว่าการหุงข้าวด้วยวิธีอื่นๆ[๑๐๙]

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ก่อนที่จะปรุงอาหารต้องมีการเตรียมการดังนี้ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของแบคทีเรียจากเนื้อดิบและปลาดิบไปสู่อาหารอื่นๆ จึงควรล้างมีด เขียง และมือให้สะอาดทันทีที่เตรียมอาหารแต่ละประเภทเสร็จสิ้นลง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนสารเคมีและสารพิษที่เกิดจากแก๊สและหม้ออาหาร จึงควรเตรียมสถานที่สำหรับวางหม้อ ห้ามวางหม้อบนเขียง เพื่อลดการสูญเสียวิตามินจากผลไม้และผักสด ควรล้าง หั่น ปอก หรือขูดแล้วปรุงทันที โดยใช้มีดคมๆ ในการหั่นปอก มีดทื่อๆ จะทำให้สูญเสียสารอาหารมากยิ่งขึ้น เลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพผลิตโดยวิธีธรรมชาติปราศจากสารเคมีในทุกขั้นตอน ถูกต้องตามฤดูกาลและท้องถิ่น ปลูกโดยเมล็ดพันธุ์ดั้งเดิมในท้องถิ่นและเลือกเฉพาะเมล็ดที่สมบูรณ์ เลือกเมล็ดที่ไม่สมบูรณ์ออก ล้างทำความสะอาดให้ดีโดยเปิดน้ำสะอาดไหลผ่าน ไม่ให้มีเศษดิน สารเคมีตกค้าง และสารปนเปื้อนอื่นๆ บนวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร สำหรับอุปกรณ์ที่จำเป็นในครัวที่ใช้หุงต้มควรเป็นวัสดุจากธรรมชาติ เช่น หม้อดิน

---

[๑๐๕] กรุณา จันทร์หอมหวล, **เรื่องน่ารู้สำหรับพ่อครัว (Shef's Knowledge)**, หน้า ๑๒๖, www.enfalraby.com > ปรุงอย่างไรไม่เสียคุณค่าอาหาร.

[๑๐๖] กรุณา จันทร์หอมหวล, **เรื่องน่ารู้สำหรับพ่อครัว (Shef's Knowledge)**, หน้า ๑๓๑,

[๑๐๗] รีดเดอร์สไดเจสท์, **ไขปัญหารักษาสุขภาพ**, หน้า ๒๓.

[๑๐๘] ธีระ ศิริอาชาวัฒนา, นพ., **สุขภาพดีดูแลได้ด้วยตนเอง**, หน้า ๗๐, รีดเดอร์สไดเจสท์, **ไขปัญหารักษาสุขภาพ**, หน้า ๒๓.

[๑๐๙] เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน**, หน้า ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔.

สแตนเลส แก้ว ไม่ควรใช้ภาชนะอลูมิเนียมหรือเคลือบด้วยแคดเมียม[๑๑๐] สำหรับวิธีปรุงอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์นั้น วิธีการปรุงอาหารสามารถเปลี่ยนคุณสมบัติความเป็นหยินและ หยางของอาหารได้ ตัวแปรที่ใช้ในการเปลี่ยนคุณสมบัติดังกล่าวคือ ความร้อน แรงดัน เกลือ และเวลาที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเพิ่มปริมาณของตัวแปรดังกล่าว จะทำให้อาหารมีคุณสมบัติเป็นหยางมากขึ้น ส่วนการทำอาหารให้มีคุณสมบัติเป็นหยินมากขึ้นนั้นสามารถทำได้โดยใช้ความร้อนน้อยลงในการประกอบอาหาร เพิ่มน้ำ น้ำส้มสายชู เหล้าองุ่น เครื่องเทศในการประกอบอาหาร และแน่นอนที่สุดอาหารที่ไม่ได้ผ่านการปรุงให้สุกจะมีคุณสมบัติเป็นหยินมากกว่า นอกจากนี้ การปรุงอาหารโดยใช้ถ่านไม้ฟืนจะเป็นการดีที่สุด แต่การใช้ก๊าซหุงต้มก็ยังคงใช้ได้ ส่วนการใช้ไฟฟ้าในการหุงต้มควรหลีกเลี่ยง และการใช้เตาไมโครเวฟควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด สำหรับในฤดูร้อนซึ่งมีอุณหภูมิสูงและมีลักษณะหยางนั้น จึงควรจะรับประทานอาหารประเภทน้ำหนักเบาที่มีลักษณะหยิน ดังนั้น จึงควรเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากการอบหรือใช้ความร้อน มาเป็นวิธีการทำให้เป็นของเหลว การรับประทานอาหารสดที่ไม่ผ่านกรรมวิธีทำให้สุก การนึ่ง การผัด หรือสามารถเปลี่ยนแครอทที่มีลักษณะเป็นหยางให้มีลักษณะเป็นหยินได้ด้วยการดื่มน้ำแครอทแทน ซึ่งการเปลี่ยนสถานะของอาหารก็คือการเปลี่ยนแปลงความดันนั่นเอง[๑๑๑] วิธีการบริโภคอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งต้องคำนึงถึงการจัดความสมดุลของอาหารครบรูปที่บำรุงสุขภาพ ทำให้ไม่มีที่ว่างให้สำหรับการใช้ผงชูรสที่ผลิตด้วยวิธีการทางเคมี จึงควรรับประทานอาหารให้ใกล้เคียงสภาพธรรมชาติที่สุด ปราศจากการปรุงแต่งสี กลิ่น รส หากต้องการพึ่งการปรุงแต่งรสก็จะพึ่งกรดโมโนโซเดียมกลูตามิคที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในการชูรสแทน ซึ่งกรดดังกล่าวมีอยู่ในอาหารมากมายและกระตุ้นขึ้นมาได้โดยผ่านทางการปรุงอาหารอย่างถูกต้อง แหล่งเครื่องชูรสอีกอย่างหนึ่งที่ใช้ได้คือ กรดไอโนซินิค ซึ่งพบในอาหารจากสัตว์มากมาย กรดไอโนซินิคมีอยู่มากมายในโบนิโตหรือปลาที่อยู่ในตระกูลเดียวกับปลาโอและปลาแห้งตัวเล็กๆ ชนิดอื่นๆ การปรุงอาหารอาจอาศัยสาหร่ายคอมบุ แผ่นปลาโบนิโต เห็ดหอม และโกมาซิโอะ (เมล็ดงาและเกลือทะเลอบผสมกัน) แทนการใช้ผงชูรสที่มีสารเคมีดังปัจจุบัน[๑๑๒] นอกจากนี้ แมคโครโบโอติกส์ไม่ชอบที่สุดคือน้ำตาล จึงไม่ควรปรุงอาหารหรือเครื่องดื่มด้วยน้ำตาล เพราะแมคโครไบโอติกส์เชื่อว่า น้ำตาลเป็นตัวทำลายสารอาหารชนิดอื่นๆ และเป็นสาเหตุของความเสื่อมต่างๆ ในร่างกาย[๑๑๓] สำหรับวิธีการปรุงอาหารมาตรฐานของแมคโครไบโอติกส์มีดังนี้ (๑) ในอาหารแต่ละมื้อต้องมีปริมาณของข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง (หากเป็นขนมปังก็เป็นแบบโฮลวิท) อย่างน้อย ๕๐% หากสามารถหุงต้มด้วยหม้อความดันหรือหม้อดินก็จะดีมาก หรืออาจใช้หุงด้วยหม้อไฟฟ้าหรือหุงอย่างธรรมดาก็ได้ การหุงข้าวกล้องให้ใส่น้ำมากกว่าการหุงข้าวขาวเล็กน้อย (๒) ในอาหารแต่ละมื้อ ควรมีซุปหรือแกงจืด ๕% ควรให้เป็นซุปที่ใส่เต้าเจี้ยวบดหรือมิโสะหรือซอสถั่วเหลือง โดยต้มผักต่างๆ สาหร่ายทะเล และธัญพืชต่างๆ

---

[๑๑๐] กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรุทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๑.

[๑๑๑] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีบทอง, ๒๕๔๔), หน้า ๕๒-๕๓.

[๑๑๒] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติกส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๔๔.

[๑๑๓] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์**, หน้า ๓๔.

ผลัดเปลี่ยนกันไป แล้วใส่ซอสถั่วเหลืองแท้แต่อย่าให้เค็มเกินไป (๓) ในอาหารแต่ละมื้อให้มีผักต่างๆ ๒๐-๓๐% ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่นตามฤดูกาล สองในสามของผักเหล่านี้ควรปรุงให้สุกด้วยวิธีต่างๆ จะผัด ต้ม นึ่ง ย่างก็ได้ ส่วนอีกหนึ่งในสามให้กินดิบหรือลวกเล็กน้อยเป็นสลัด (๔) ๑๐-๑๕% ของอาหารแต่ละวัน ควรมีพวกถั่วต่างๆ และสาหร่ายทะเลที่ปรุงสุกแล้ว ถั่วที่ปรุงบริโภคเป็นประจำวันได้คือ ถั่วแดงเมล็ดเล็ก ถั่วดำ ส่วนถั่วอื่นๆ ปรุงกินได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น ส่วนสาหร่ายทะเลตามปกติจะปรุงเป็นซุปร่วมกับผักอื่นๆ ถั่วสามารถนำไปปรุงกับสาหร่ายคอมบุ (ประมาณ ๑๐%) กับแครอทและหอมหัวใหญ่ (ประมาณ ๒๐%) สาหร่ายคอมบุมีแร่ธาตุที่ทำให้เปลือกนอกของถั่วอ่อนตัว ทำให้ย่อยง่ายด้วย (๕) เครื่องดื่ม ควรเป็นน้ำชาจากก้านชา ชาหรือกาแฟที่ทำจากข้าว ชงน้ำร้อนดื่ม ที่กล่าวมาจะสังเกตได้ว่าไม่มีเนื้อสัตว์รวมอยู่เลย แต่อาหารเสริมที่แมคโครโบโอติกส์ยอมให้ได้มีดังนี้ (๑) เนื้อปลาสีขาว ให้รับประทานได้สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง แต่ละครั้งปริมาณปลาที่รับประทานไม่ควรเกิน ๑๕% ของปริมาณอาหารมื้อนั้นเสมอ หากใช้วิธีปรุงโดยการนึ่งเป็นดีที่สุด การใช้วิธีการปรุงด้วยการทอด ควรใช้น้ำมันข้าวโพดและใช้แต่น้อย (๒) ของหวานก็ควรเป็นผลไม้ปรุงสุก ให้รับประทานได้ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยต้องเป็นผลไม้ท้องถิ่นและตามฤดูกาล ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้มากเพราะมีน้ำตาลอยู่มาก แม้ว่าจะเป็นฟรุคโตสก็ตาม หากอากาศร้อนๆ ก็ให้ดื่มได้เป็นครั้งคราว (๓) พวกเมล็ดในของพืชใช้วิธีปรุงโดยการคั่วแบบไม่เค็มจัด รวมทั้งผลไม้แห้งและถั่วคั่วต่างๆ มีข้อแนะนำเพิ่มเติมในเรื่องน้ำมัน เกลือ และเครื่องปรุงสำหรับใช้ปรุงอาหารมาตรฐานคือ น้ำมันควรจะเป็นน้ำมันจากพืช หากทำได้ก็ให้ใช้น้ำมันงา หรือน้ำมันข้าวโพดในปริมาณพอควรอย่ามากเกินไป เกลือควรเป็นเกลือทะเลที่ไม่ได้แปรรูปหรือใช้สารกัดให้ขาว หรือซื้อเกลือทะเลเม็ดมาแล้วตำป่นใส่ขวดดีที่สุด เครื่องปรุง เอางาคั่ว ๑๐-๑๒ ส่วนต่อเกลือทะเลหนึ่งส่วน ใส่ครกบดเข้าด้วยกันใช้เป็นเครื่องปรุงเค็ม บ๊วยดองใช้สำหรับปรุงรสเปรี้ยวและซอสถั่วเหลืองไม่ใส่สีไม่ใส่สารเคมี[๑๑๔]

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน การปรุงอาหารที่มีรสเค็ม ขม และเปรี้ยว จัดเป็นลักษณะหยิน ส่วนการปรุงอาหารที่มีรสเผ็ด หวาน จัดเป็นลักษณะหยาง และวิธีการปรุงอาหารโดยใช้การทอด ย่าง รมควัน จัดเป็นหยาง ส่วนวิธีการปรุงอาหารโดยใช้การต้ม นึ่ง ตุ๋น จัดเป็นหยิน[๑๑๕] ศาสตร์การแพทย์จีนมีหลักในการปรุงอาหารตามรสาติของอาหารดังนี้ การปรุงอาหารรสเปรี้ยว วิ่งเส้นตับ (ธาตุไม้) ผู้ที่มีภาวะของตับ เลือดพร่อง ให้รับประทานของเปรี้ยวได้เพิ่มขึ้น แต่หากเป็นโรคตับ (ภาวะของตับพร่องมากแล้ว) ห้ามรับประทานของเปรี้ยวโดยเด็ดขาด และการปรุงรสเปรี้ยวมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุดิน (กระเพาะ ม้าม) การปรุงอาหารรสเผ็ด วิ่งเส้นปอด (ธาตุทอง) ผู้ที่มีภาวะปอดอ่อนแอควรรับประทานอาหารรสเผ็ดให้มากหน่อย แต่หากเป็นโรคปอด (ภาวะปอดบกพร่องมากแล้ว) ห้ามรับประทานของเผ็ดโดยเด็ดขาด และการปรุงรสเผ็ดมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุไม้ (ตับ) การปรุงอาหารรสหวาน วิ่งเส้นม้าม (ธาตุดิน) ผู้ที่ระบบการย่อยอ่อนแอพลังม้ามบกพร่อง ให้รับประทานอาหารรสหวานมากหน่อย แต่ถ้าเป็นโรคที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารอ่อนแอมากๆ โรคเกี่ยวกับเอ็น ไม่ควรรับประทานหวานจัด และการปรุงรสหวานมาก

---

[๑๑๔] อุดร ฐาปโสถ. **แม็คโครไบโอติกกับสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๖, ๗๓.

[๑๑๕] วิทิต วัณนาวิบูล, แพทย์จีน และ นายแพทย์ภาสกิจ วัณนาวิบูล, **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๑.

เกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุน้ำ (ไต) การปรุงรสเค็ม วิ่งเส้นไต (ธาตุน้ำ) ผู้ที่มีไตพร่อง (ร้อนในคอแห้ง ท้องผูก เหงื่อออกตามมือ เท้า ปวดเมื่อยเอว สมรรถภาพทางเพศลดลง) ให้รับประทานอาหารรสเค็มมากหน่อย แต่หากเป็นโรคที่เกี่ยวกับไต (ไตอ่อนแอมากแล้ว) หรือโรคเลือด ห้ามรับประทานของเค็มและการปรุงรสเค็มมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุไฟ (หัวใจ รวมถึงระบบประสาท) การปรุงรสขม วิ่งเส้นหัวใจ (ธาตุไฟ) ผู้ที่มีไฟหัวใจแกร่ง (นอนไม่หลับ ฝันบ่อย ความรู้สึกร้อนในตัว มีแผลร้อนในปาก ลิ้นแดง ฝ้าบนลิ้นเหลือง) ควรรับประทานรสขมมากให้มากขึ้น แต่หากเป็นโรคพลังหัวใจพร่องมาก หรือหยินหัวใจพร่อง หรือโรคปวดกระดูก คอแห้ง ลิ้นแดง ไม่ควรรับประทานอาหารรสขม และการปรุงรสขมมากเกินไปจะกระทบกระเทือนธาตุทอง (ปอด) [๑๑๖]

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย อาหารประกอบด้วย อาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง และเครื่องดื่มสมุนไพร วิธีการปรุงอาหารต้องให้มีรสชาติถูกกับประจำธาตุเจ้าเรือน ดังนี้ การปรุงอาหารให้มีรสถูกกับผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือนควรมีรสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม ได้แก่ มังคุด ฝรั่งดิบ ฟักทอง เผือก ถั่วต่างๆ เงาะ น้ำนม น้ำอ้อย เกลือ ฯลฯ การปรุงอาหารให้มีรสถูกกับผู้ที่มีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือนควรมีรสเปรี้ยว หลีกเลี่ยงรสมันจัด ได้แก่ มะนาว มะกรูด ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ ฯลฯ การปรุงอาหารให้มีรสถูกกับผู้ที่มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือนควรมีรสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา ฯลฯ และการปรุงอาหารให้มีรสถูกกับผู้ที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรมีรสขม รสเย็น หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง แตงโม บัวบก ขี้เหล็ก ฯลฯ[๑๑๗]

๔.๒.๒.๑ ความสอดคล้อง

รูปแบบการปรุงอาหารสัปปายะทั้งในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ต่างก็มีความสอดคล้องและเพิ่มความสมบูรณ์กัน ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีรูปแบบการปรุงอาหารเน้นที่การรักษาคุณค่าหรือสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในระหว่างการประกอบอาหาร ไม่ว่าในเรื่องของการเลือกหาวัตถุดิบ เช่น วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ปลา ผัก ผลไม้ และธัญพืช วิธีการเตรียมการปรุงอาหาร เช่น การทำความสะอาดเนื้อสัตว์ ปลา ผัก ผลไม้ และธัญพืช วิธีการหั่นเนื้อสัตว์ ปลา ผัก และผลไม้ การคำนึงถึงระยะเวลาที่สามารถรักษาคุณค่าของวัตถุดิบไว้ในการเตรียมวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้หุงต้มวัตถุดิบที่มีความปลอดภัย และวิธีการหุงต้ม วัตถุดิบต่างๆ เพื่อรักษาคุณค่าอาหารและรสชาติที่ดี เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ผัก และธัญพืช ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสอดคล้องกับในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ แต่การเลือกหาวัตถุดิบตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์มองถึงว่า วัตถุดิบควรมาจากในท้องถิ่นและตาม

---

[๑๑๖] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๕-๒๘๖.

[๑๑๗] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๓-๑๔, สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒), หน้า ๕๔.

ฤดูกาล ปลูกโดยธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูก การเลือกใช้ภาชนะในการปรุงอาหารก็สอดคล้องกับทางการแพทย์แผนปัจจุบัน เว้นแต่ว่าแมคโครไบโอติกส์ไม่ใช้เตาไมโครเวฟในการหุงต้มอาหาร เพราะเชื่อว่ามีอันตรายต่อสุขภาพและไม่เป็นธรรมชาติ และวิธีการปรุงอาหารตามแบบแมคโครไบโอติกส์ ความร้อนและเกลือสามารถทำให้คุณสมบัติของหยินและ หยางเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งก็คือเพื่อสุขภาวะให้กับร่างกายนั่นเอง สำหรับศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในการปรุงอาหารเน้นเรื่องรสของอาหารเน้นเรื่องรสของอาหาร เพราะเชื่อว่ารสของอาหารมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า รสของอาหารคือ รสเปรี้ยว รสเผ็ด รสหวาน รสเค็ม รสหวาน และรสขม แต่ละรสสามารถไปบำรุงอวัยวะภายในต่างๆ แตกต่างกันไปตามสภาพที่พร่องของอวัยวะนั้นๆ ส่วนศาสตร์การแพทย์แผนไทยมองว่า รสของอาหาร คือ รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม รสเปรี้ยว รสมัน รสเผ็ด รสขม และรสเย็น แต่ละรสมีความเหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล รสของอาหารสามารถนำมาเสริมให้กับร่างกายที่อ่อนแอหรือพร่องได้ ซึ่งโดยรวมทั้งของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและศาสตร์การแพทย์แผนไทยก็คือให้ร่างกายได้รับอาหารที่เหมาะสมและแก้ไขปัญหาสุขภาพนั่นเอง และก็มีความสอดคล้องกับทุกๆ ศาสตร์ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ที่มองว่าการปรุงอาหารก็เพื่อเสริมสร้างและป้องกันรักษาสุขภาพของบุคคล สำหรับในการพระพุทธศาสนา แม้ภิกษุสงฆ์ไม่สามารถหุงต้มอาหารเองได้ตามพระวินัยและบทบัญญัติเกี่ยวกับอาหารที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้อย่างมีเหตุผลคือ เพื่อลด ละตัณหา กิเลส ราคะ และมีเวลาในการศึกษาและปฏิบัติกิจทางศาสนาได้อย่างเต็มที่ แต่ก็มีความยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์คราวจำเป็น และการหุงต้มอาหารของภิกษุสงฆ์ในคราวจำเป็นก็มีจุดมุ่งหมาย คือ มองถึงคุณค่าแท้ของอาหารและเป็นธรรมชาติ ไม่มุ่งความอร่อยซึ่งเป็นคุณค่าเทียม กิเลสตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้นตามมา

เมื่อได้ศึกษารูปแบบการปรุงอาหารสัปปายะในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในแต่ละศาสตร์มีรูปแบบการปรุงอาหารที่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกหาวัตถุดิบที่สดใหม่ วิธีการเตรียมการปรุงอาหารเพื่อรักษาคุณค่าอาหาร ความปลอดภัยของภาชนะที่ใช้หุงต้ม วิธีการหุงต้ม จะมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียดบางอย่างที่ศาสตร์หนึ่งใช้แต่อีกศาสตร์หนึ่งไม่ใช้ เช่น เตาไมโครเวฟ วัตถุดิบต้องไม่เพาะปลูกด้วยการใช้สารเคมี เป็นต้น ซึ่งก็เป็นความแตกที่ก่อให้เกิดสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของบุคคล แต่ในภาพรวมส่วนใหญ่แล้วสอดคล้องกัน แม้แต่ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งตามปกติจะไม่มีการหุงต้มอาหาร เว้นแต่ในยามวิกฤติจึงอนุโลมให้สามารถหุงต้มอาหารเองเพื่อบริโภคได้ โดยในการปรุงอาหารมุ่งเน้นถึงคุณค่าแท้จริงของอาหาร ไม่พอกเสริมด้วยการปรุงอาหารให้อร่อยเลิศรส จนเกิดติดใจในรสชาติของอาหาร เกิดเป็นกิเลสตัณหา แต่ในทางตรงกันข้ามมุ่งเน้นให้บริโภคอย่างลด ละ กิเลสตัณหาในอาหาร แนวความคิดเรื่องดังกล่าวในทางพระพุทธศาสนานี้ สามารถนำมาเสริมเติมให้เกิดความสมบูรณ์ต่อรูปแบบการปรุงอาหารได้เป็นอย่างดี

๔.๒.๒.๒ รูปแบบการปรุงของอาหารสัปปายะเชิงพุทธ

การศึกษา รูปแบบการปรุงของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ปรากฏว่าใน

ทุกๆ ศาสตร์ดังกล่าวมีหลักการและแนวความคิดส่วนใหญ่สอดคล้องกัน ส่วนที่แตกต่างกันบ้างนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์และดีต่อสุขภาพของบุคคล และบางศาสตร์ก็มีรายละเอียดที่มีประโยชน์สามารถนำมาเพิ่มให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นให้กับรูปแบบการปรุงของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการได้อย่างดี

รูปแบบการปรุงของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการ เริ่มตั้งแต่การเลือกหาวัตถุดิบที่ใหม่สด เป็นวัตถุดิบธรรมชาติไร้สารเคมีมีคุณค่าต่อร่างกาย มีความหลากหลายของอาหารประเภทต่างๆ ครบหมู่ตามความต้องการของร่างกายและให้มีความหลากหลายในรส มีวิธีการเตรียมการปรุงอาหารที่ช่วยรักษาคุณค่าอาหารไว้ได้มากที่สุด ใช้ภาชนะหุงต้มที่ผลิตจากวัสดุปลอดภัยต่อร่างกาย วิธีการหุงต้มมีขั้นตอนเพื่อรักษาคุณค่าของอาหารและรสชาติ ไม่ใช้เครื่องปรุงชูรสที่มีสารเคมี เครื่องปรุงชูรสควรเป็นแบบธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการย่าง ปิ้ง รมควัน หรือแม้แต่ทอด ซึ่งจะให้โทษต่อร่างกาย และการปรุงหรือหุงต้มอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหารมากกว่าการปรุงด้วยความอยากในรสอร่อยอันจะก่อให้เกิดกิเลสตัณหาตามมา

๔.๒.๓ รูปแบบการบริโภคของอาหารสัปปายะ

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนในเรื่องของการบริโภคอาหารคือ โภชเนมัตตัญญุตา หรือความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารให้ได้รับทั้งปริมาณและคุณค่าอย่างพอเพียง การบริโภคอาหารสามารถสร้างความแข็งแรงและความอ่อนแอแก่ร่างกายและจิตใจได้เหมือนกัน และสามารถส่งผลให้ทั้งคุณและโทษต่อชีวิตดุจเดียวกัน ด้วยเหตุนี้ การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าอาหารให้ถ่องแท้ก่อนบริโภค พระพุทธองค์ตรัสสอนแก่พระภิกษุให้พิจารณาโดยแยบคายก่อนบริโภคอาหารว่า ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ จักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจัดไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจัดมีแก่เรา[๑๑๘] และการบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะก็คือ พึงหยุดบริโภคเมื่ออีก ๔-๕ คำจะอิ่ม แล้วดื่มน้ำแทน เป็นการเพียงพอแล้ว[๑๑๙] พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักสำรวมในการดื่มกิน โดยให้ดื่มกินอย่างมีสติ ประกอบด้วยปัญญารู้จักคุณค่าที่แท้ กินดื่มอย่างเป็นเวลา (กาลิก) และพอประมาณ งดเว้นอาหารที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง ให้มองว่าอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น อาหารที่พึงบริโภค คือ อาหารที่บริโภคแล้วอกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น อาหารที่ไม่ควรบริโภค คือ อาหารที่บริโภคแล้ว อกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป[๑๒๐] ให้บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ร่างกายก็จะแข็งแรง สำหรับในเรื่องของการบิณฑบาตนั้น พระภิกษุสงฆ์ได้รับอาหารหลากหลายจากชาวบ้านนำมาตักบาตร หากพระภิกษุสงฆ์ได้บริโภคอาหารที่หลากหลายและไม่เป็นโทษมีประโยชน์ ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับโอชะ แตกต่างหลากหลายได้เช่นกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการที่ชาวบ้านนำอาหารที่มีคุณค่าที่หลากหลายมาถวายแด่พระภิกษุสงฆ์นั่นเอง นอกจากนี้ ยังมีบทบัญญัติเกี่ยวกับอาหารในเรื่องของ

---

[๑๑๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

[๑๑๙] ขุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๙๘๓/๕๐๐.

[๑๒๐] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๔/๑๑๘.

การบริโภคเนื้อบริสุทธิ์ คือ เนื้อที่ตนไม่เห็น เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน และเนื้อที่ตนไม่สงสัย[๑๒๑] และสัตว์ต้องห้ามโดยกำเนิดอีก ๑๐ อย่าง คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อเสือดาว และเนื้อหมี เนื้อสัตว์เหล่านี้ตามปกติก็ไม่น่าจะนำมาเป็นอาหารอยู่แล้วและเพื่อสุขภาพอนามัยของร่างกาย พระพุทธองค์ยังทรงห้ามบริโภคเนื้อดิบและเลือดสด[๑๒๒] เพราะย่อยยากและมีพยาธิ เชื้อโรค ทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ สำหรับเรื่องการบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งต่อวันนั้นเป็นเพียงองค์คุณที่จะช่วยในการขัดเกลากิเลสและสามารถปฏิบัติธรรมได้ง่ายขึ้นเท่านั้น[๑๒๓] ความสำคัญของการบริโภคอาหารคือ บริโภคด้วยปัญญา อย่าบริโภคด้วยตัณหา อาหารที่บริโภคมีคุณค่าและปริมาณพอเหมาะพอดีกับร่างกาย ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เลือกอาหารที่ย่อยง่าย และไม่เป็นอุปสรรคต่อพระกัมมัฏฐาน ส่วนรูปแบบการบริโภคอาหารตามเงื่อนไขไตรสิกขาเป็นการบริโภคโดยพิจารณาถึงศีล สมาธิ และปัญญา โดยแบ่งออกเป็น ๔ แบบ คือ (๑) เถยยบริโภค (บริโภคอย่างขโมยหรือแอบลักเขากิน) (๒) อิณบริโภค (บริโภคอย่างเป็นหนี้) (๓) ทายัชชบริโภค (บริโภคฐานทายาท) และ (๔) สามิบริโภค (บริโภคในฐานเจ้าของ) ซึ่งรายละเอียดได้กล่าวไปแล้วข้างต้น[๑๒๔] และธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทในการบริโภคอาหารที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น ก็เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความพอเหมาะพอดี ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของพระภิกษุสงฆ์ เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี และเพื่อทรงไว้ซึ่งมารยาทอันงดงามของพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นจริยวัตรอันงดงามของพระภิกษุสงฆ์และน่าเลื่อมใสศรัทธาของทั้งคฤหัสถ์และพระภิกษุสงฆ์ด้วยกัน ตลอดจนแสดงถึงความมีคุณสมบัติผู้ดีด้วย

ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยดังนี้ (๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ไม่กินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำๆ แต่เลือกชนิดต่างๆ หมุนเวียนกันไปในแต่ละวันเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน (๒) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้ออาหารในหมวดนี้ได้แก่ ข้าว (โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ) ขนมปัง (โดยเฉพาะขนมปังโฮลวีท) ก๋วยเตี๋ยว แป้ง และเมล็ดธัญพืช เป็นหมวดที่มีสัดส่วนการบริโภคมากที่สุดในแต่ละวัน แต่ต้องระวังไม่บริโภคมากเกินไปเพราะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ (๓) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร ซึ่งช่วยให้การขับถ่ายดีและมีสารแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคได้ (๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ ช่วยลดไขมันในเลือด และปลาทะเลมีสารไอโอดีนช่วยป้องกันโรคคอพอก กินปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรไม่ติดมัน ไข่เด็กกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ไม่ควรกินเกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ (๕) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ มีโปรตีน วิตามินบีสอง และแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มน้ำนมวันละ ๑ – ๒ แก้ว สำหรับคนอ้วนหรือควบคุมน้ำหนัก ควรดื่มนมพร่อง

---

[๑๒๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๒/๔๙.

[๑๒๒] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๑/๘๓-๘๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

[๑๒๓] ศุภวรรณ พ.พรรณวงศ์ กรีน, **คู่มือชีวิตภาคศีลธรรม**, หน้า ๑๐๐.

[๑๒๔] สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๕๔/๒๒๑, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๒๘๓.

ไขมันแทน (๖) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึม วิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ ตามมา การปรุงอาหารประเภท ตับ นึ่ง อบ ช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ (๗) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดทำให้อ้วน อาหารรสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง (๘) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีมีพิษ โลหะหนักที่เป็นอันตราย เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและโรคระบบทางเดินอาหาร อาหารควรมีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ ควรล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังการกินอาหารทุกครั้ง (๙) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มมากไปจะทำให้อันตรายต่อตับ เพิ่มความดันโลหิต เส้นเลือดในสมองแตก กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ ทำลายสมอง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหารและทำให้ขาดสติเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้ง่าย[๑๒๕] สำหรับการบริโภคอย่างสมส่วน มีหลักการบริโภคที่ดี ๓ ประการคือ (๑) ความหลากหลาย (Variety) หมายถึง การเลือกบริโภคให้ครบ ๕ หมู่ ซึ่งแต่ละหมู่จะมีอาหารที่หลากหลายให้เลือก อย่าผูกขาดกับอาหารชนิดใดชนิดเดียวในแต่ละหมู่ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามต้องการ (๒) ความสมดุล (Balance) หมายถึง บริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ในปริมาณมากและสัดส่วนที่สมดุลกัน เพื่อให้ได้น้ำหนักตัวพอดีกับเพศ อายุ และระดับพลังงานที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงถึงการสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป (๓) ความพอเหมาะ (Moderation) หมายถึง การบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงชนิดและปริมาณที่พอเหมาะกับเพศ วัย และภาวะทางโภชนาการ เพื่อควบคุมปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันไม่ให้ขาดหรือเกินกว่าที่กำหนด[๑๒๖] นอกจากนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ยังแนะนำอัตราส่วนของอาหารหมู่ต่างๆ ที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน โดยใช้ “ธงโภชนาการ” เป็นเครื่องมืออธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ ดังกล่าวแล้ว เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้ (๑) อาหารกลุ่มข้าว แป้ง ให้บริโภคในปริมาณที่มากที่สุดต่อวันคือ ข้าว ๘-๑๒ ทัพพี (๒) อาหารกลุ่มผักและผลไม้ ให้บริโภคในปริมาณรองลงมาจากกลุ่มข้าว โดยให้รับประทานผักมากกว่าผลไม้ คือ ผัก ๔-๖ ทัพพี ผลไม้ ๓-๕ ผล (๓) อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ให้บริโภคปริมาณน้อยกว่า อาหารกลุ่มผักและผลไม้ คือ ๑-๒ แก้ว เนื้อสัตว์ ๖-๑๒ ช้อนโต๊ะ (๔) อาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือให้บริโภคในปริมาณที่น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น[๑๒๗] ในเรื่องของการบริโภคอาหารตามกลุ่มเลือดนั้น เลือดแต่ละกลุ่มจะมีปฏิกิริยาต่ออาหารแต่ละประเภท แต่ละชนิดแตกต่างกัน จึงต้องบริโภคอาหารให้ถูกกับกลุ่มเลือดของแต่ละบุคคลดังนี้ กลุ่มโอ (O) สามารถกินเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด เพราะกระเพาะอาหารมีน้ำย่อยมีความเป็นกรดสูง ย่อยโปรตีนได้ง่าย อีกทั้งควรเลือกกินผักใบเขียว เพื่อจะได้รับวิตามินเค ซึ่งช่วยให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น เพราะเลือดกลุ่มโอมีปัญหาเลือดแข็งตัวช้า กลุ่มเอ (A) กลุ่มเลือดนี้เหมาะกับอาหารประเภทข้าว แป้ง และผักผลไม้มากที่สุด น้ำย่อยมีความ

---

[๑๒๕] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๑๔-๑๖.

[๑๒๖] คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**, หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

[๑๒๗] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๖-๗.

เป็นกรดต่ำ จึงไม่ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารสำเร็จรูปที่มีสารไนโตรท์มาก กลุ่มบี (B) กินได้หลากหลายทั้งเนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ กลุ่มเอบี (AB) เป็นได้ทั้งแบบกลุ่มเอและกลุ่มบี จึงสามารถกินอาหารได้ทั้ง ๒ กลุ่มเลือดตามใจชอบ เนื่องจากน้ำย่อยมีความเป็นกรดต่ำ หรือย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ไม่ค่อยดีนัก[๑๒๘] ในเรื่องการดื่มน้ำ ให้ดื่มน้ำวันละ ๖-๘ แก้วหรือ ๒ ลิตร ก็มีวิธีการดื่ม เพื่อสุขภาพของกระเพาะอาหารและการดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย โดยอย่ากินข้าวคำน้ำคำ หมายถึงว่าในขณะรับประทานอาหารก็อย่าดื่มน้ำ โดยมีเหตุผลว่า น้ำที่ดื่มเข้าไปในขณะที่กำลังรับประทานอาหารจะทำให้น้ำย่อยเจือจางลง แม้แต่การดื่มน้ำหลังรับประทานอาหาร ควรจะดื่มเพียงเล็กน้อยเพื่อให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม แต่ไม่มากเกินจนไปรบกวนระบบการย่อยอาหาร ควรดื่มน้ำอีกครั้งหลังอาหาร ๑-๒ ชั่วโมง เมื่อน้ำย่อยทำงานเต็มที่แล้วและหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ก็ไม่ควรดื่มน้ำเย็นๆ เพราะกระเพาะอาหารจะต้องทำงานหนักขึ้น ด้วยร่างกายจะต้องปรับอุณหภูมิของน้ำให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกายเสียก่อน แล้วค่อยดูดซึมเข้าร่างกาย จากนั้นน้ำย่อยจึงจะทำงานต่อไปได้ ซึ่งอาหารจะตกค้างในกระเพาะอาหารนานขึ้น การดูดซึมสารอาหารจะช้าลง ทำให้เกิดแก๊ส ท้องอืด เฟ้อ อาหารไม่ย่อย และทำให้โรคกระเพาะอาหารเป็นมากขึ้น ควรดื่มน้ำหลังตื่นนอน ๑-๒ แก้ว และดื่มก่อนรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมง[๑๒๙]

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การบริโภคอาหารตามแบบแมคโครไบโอติกส์ สัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดมีความสำคัญเพื่อให้ถึงจุดสมดุล รูปแบบการบริโภคมีแนวทางในการปฏิบัติที่ง่ายที่สุดคือ ให้รับประทานธัญพืชตามธรรมชาติครบรูปไม่ผ่านการขัดสี ซึ่งจะคงความสมดุลของหยินและหยางในธัญพืชไว้ รับประทานอย่างน้อย ๕๐% ของปริมาณอาหารทั้งหมด เนื่องจากอัตราส่วนของปริมาณโปแตสเซียมและโซเดียมในธัญพืชจะมีค่าใกล้เคียงกับอัตราส่วนดังกล่าวในกระแสเลือดของมนุษย์ การรับประทานธัญพืชในอัตราส่วนดังกล่าว จึงทำให้ร่างกายมีสัดส่วนของแร่ธาตุทั้งสองที่เหมาะสม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติระบบประสาทอัตโนมัติที่ดีจะทำให้การหลั่งฮอร์โมนของต่อมต่างๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อาหารในแต่ละมื้อควรประกอบด้วยผักสดชนิดต่างๆ ประมาณ ๒๐-๓๐% ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาลหรือหาเก็บได้ตามธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูก สองในสามควรปรุงให้สุก อีกหนึ่งในสามควรจะกินดิบๆ หรือลวกเล็กน้อย สุกๆ ดิบๆ ควรปรุงผักรวมมี ผักราก ผักหัว และผักใบเขียว เพื่อให้เกิดความสมดุล อาหารในแต่ละวัน ควรประกอบด้วยซุปหรือแกงจืดประมาณ ๕% รสชาติไม่ควรจะเค็มเกินไปนัก และอาจใส่ผักต่างๆ หรือสาหร่ายทะเล ถั่ว และธัญพืชต่างๆ โดยควรเปลี่ยนส่วนประกอบและเครื่องปรุงบ่อยๆ จะได้ไม่ซ้ำซากมีความหลากหลายประมาณ ๑๐-๑๕% ของอาหารที่รับประทานทุกวัน ควรประกอบไปด้วยไปด้วยถั่วและสาหร่ายทะเลสุก ได้แก่ ถั่วแดงเล็ก ถั่วลูกไก่ ถั่วดำ ถั่วขาว และถั่วเลนทิล ถั่วอย่างอื่นให้รับประทานเป็นครั้งคราวเท่านั้น สาหร่ายทะเลอุดมด้วยเกลือแร่ และวิตามิน สำหรับเครื่องดื่มควรประกอบด้วย น้ำชาจากก้านใบชาอบ (ชาบันชา) ชามู (ชาสมุนไพร) ชาดอกแดนลิเลี่ยน ชาหรือกาแฟที่ทำจากธัญพืช ชาดั้งเดิมที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากการปรุงแต่งด้วยสี กลิ่น รส และไม่มีผลในการกระตุ้นประสาท สำหรับ

---

[๑๒๘] มิติชุมชน, **รู้ทันโรค**, หน้า ๕๒-๕๓.

[๑๒๙] กองบรรณาธิการนิตยสาร, **Health & Cuisine, Healthy Body**, หน้า ๗๘, สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์, รศ. ภญ., **อยู่ดี มีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก**, หน้า ๔๕-๔๖.

น้ำดื่ม ให้ดื่มเมื่อกระหาย การดื่มน้ำมากทำให้เกิดความกลัวในการดำรงชีวิต ไตอ่อนแอลด ประสิทธิภาพในการทำงานลง[๑๓๐] อาหารแมคโครไบโอติกส์อาจจะเสริมด้วยอาหารดังต่อไปนี้ได้เป็นครั้งคราว (๑) เนื้อปลาสีขาว สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง ควรปรุงให้แตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์และปริมาณของปลาไม่ควรเกิน ๑๕% ของอาหารทั้งหมดในมื้อนั้น ปลาเนื้อขาวมีไขมันน้อยกว่าปลาเนื้อแดง หรือปลาที่มีหนังสีฟ้า ปลาจากทะเลลึกได้รับมลพิษเข้าไปในตัวน้อยกว่าปลาน้ำจืดและอาหารจากสัตว์ต่างๆ มนุษย์มีฟันแท้ทั้งหมด ๓๒ ซี่ แบ่งเป็นฟันตัด ๘ ซี่ ฟันเขี้ยว ๔ ซี่ และฟันกราม ๒๐ ซี่ นั่นก็คือเราจะมีฟันเขี้ยวสำหรับการกินเนื้อสัตว์อยู่ ๔ ซี่ และมีฟันที่ใช้ในการกินพืชผัก คือ ฟันตัดและฟันกรามรวมกัน ๒๘ ซี่ คิดเป็นสัดส่วน ๑ ต่อ ๗ ที่เป็นเหตุผลว่ามนุษย์ควรบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ๑๕% และบริโภคอาหารจำพวกธัญพืช ผัก ผลไม้ ๘๕%[๑๓๑] (๒) ของหวานทำจากผลไม้ปรุงสุก กินได้สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ต้องเป็นผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่นและตามฤดูกาล ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้มากนัก เพราะมีน้ำตาลอยู่มากแม้ว่าจะเป็นฟรุคโตสก็ตาม แต่อาจดื่มได้เป็นครั้งคราวเวลาอากาศร้อนจัด เพราะถ้าดื่มมากจะเป็นภาระหนักแก่ไต และตับอ่อนในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ผลไม้ที่ไม่หวานเกินไปเหมาะแก่การกิน ได้แก่ แคนตาลูป ชมพู่มะเหมี่ยวหรือชมพู่ธรรมดา พุทราใหญ่หรือพุทราไทย ฝรั่งเวียดนาม แตงโม เป็นต้น[๑๓๒] (๓) เมล็ดพืชอบหรือถั่วนัทอบ ปรุงด้วยเกลือหรือซีอิ๊วทามาริ เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทองหรือนัทคั่วไม่เค็มจัด และถั่วต่างๆ หลักแมคโครไบโอติกส์ให้กินเมื่อหิวจะกินวันละสามสี่มื้อก็ได้หรือกินให้มากเท่าไรก็ได้ แต่ขอให้รักษาสัดส่วนอาหารตามมาตรฐานแมคโครไบโอติกส์ไว้ อาหารจะถูกย่อยจนหมดภายใน ๓-๔ ชั่วโมง หลังกินอาหารและจะรู้สึกหิวอีกครั้ง หากถึงเวลาที่กระเพาะอาหารควรจะว่างและเกิดความหิวแต่กลับไม่รู้สึกหิว ก็น่าจะเป็นเพราะกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนแอ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่รู้สึกหิวหลังตื่นนอน ในทางตรงกันข้ามผู้ที่กินไม่หยุดแต่ยังรู้สึกหิวจนกินมากเกินไป คนพวกนี้ควรใช้วิธีเคี้ยวให้ละเอียดที่สุดเพื่อช่วยในการย่อยและการดูดซึม สาเหตุที่กินไม่หยุดแต่ยังรู้สึกหิวเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ เพราะถ้าสามารถดูดซึมสารอาหารที่กินเข้าไปได้หมด ความรู้สึกหิวก็จะหายไป จึงต้องเคี้ยวอาหารอย่างน้อย ๓๐-๕๐ ครั้งต่อคำ หรือ ๗๐ ครั้งต่อคำสำหรับอาหารที่ย่อยยาก วิธีที่ดีที่สุด คือ เคี้ยวจนละเอียดก่อนกลืน[๑๓๓] การบริโภคอาหารในแนวทางนี้ เป็นการเลือกอาหารที่เหมาะสมกันเฉพาะตัวบุคคลและเฉพาะสภาวการณ์ของปัจจุบันหรือกล่าวได้ว่า แนวทางนี้ จะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลามากกว่าในลักษณะที่อยู่กับที่

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน มีรูปแบบการบริโภคอาหารโดยมีหลักการ กฎเกณฑ์และเทคนิคในการบริโภคอาหาร ดังนี้ (๑) กินข้าวต้ม โจ๊ก ทำให้อายุยืนยาว

---

[๑๓๐] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๔๔, ๕๐, อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๒๔-๒๕, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, หน้า ๕๖-๕๗.

[๑๓๑] ฮิโรมิ ชินยะ, นพ., เขียน, **อยู่ร้อยปีไม่มีป่วย**, แปลโดย กาญจนา ประสพเนตร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)), หน้า ๗๗.

[๑๓๒] อุดร ฐาปโนสถ, **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ**, หน้า ๘๒-๘๓.

[๑๓๓] ฮิโรมิ ชินยะ, นพ., เขียน, **อยู่ร้อยปีไม่มีป่วย**, แปลโดย กาญจนา ประสพเนตร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๐.

เพราะย่อยง่ายและดูดซึมง่าย ข้าวต้มและโจ๊กเหมาะเป็นอาหารมื้อเช้าหรือสำหรับผู้ที่มีระบบย่อยและการดูดซึมไม่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็กหรือผู้ที่กำลังฟื้นฟูสภาพร่างกาย สำหรับผู้ที่ร่างกายปกติก็ให้ผลดี ตื่นนอนตอนเช้าระบบย่อยอาหารเพิ่งเริ่มทำงานหลังจากพักมาตลอดคืน ให้ดื่มน้ำทันที ๑-๒ แก้ว เพื่อกระตุ้นระบบย่อยอาหาร พลังลมปราณไหลผ่านเส้นสมปราณบริเวณกระเพาะอาหารและม้ามสูงสุดในช่วงเวลา ๐๗.๐๐-๑๑.๐๐ นาฬิกาตามลำดับ ช่วงเวลาดังกล่าวควรกินอาหารที่ย่อยง่าย (๒) กฎเกณฑ์การกินอาหารคือ กินเมื่อยังไม่รู้สึกหิวและหยุดเมื่อเริ่มอิ่ม เป็นข้อแนะนำให้กินอาหารตามเวลาและปริมาณที่พอเหมาะ อย่าปล่อยให้หิวจัดเกินไปเพราะจะทำลายพลังของกระเพาะอาหารและกระเพาะอาหาร ไม่ควรกินอิ่มเกินไปเพราะจะทำลายสมรรถภาพการย่อยและการดูดซึม ทำให้อาหารตกค้างเกิดบูดเน่าเสีย ควรหยุดการกินเมื่ออิ่ม ๗๐-๘๐% มื้อเช้าต้องดี มื้อเที่ยงต้องอิ่ม มื้อเย็นต้องน้อยการแบ่งมื้ออาหารตามความสำคัญสอดคล้องกับหลักสรีรวิทยา คือ ปริมาณอาหารมื้อเช้า ๓๐-๔๐% มื้อเที่ยง ๔๐-๕๐% และมื้อเย็น ๒๐-๓๐% (๓) ควรกินอาหารมื้อหลักตามเวลา ไม่ควรกินอาหารว่างหรือจุบจิบ ไม่มีกฎเกณฑ์ กินตามอารมณ์ ไม่เป็นมื้อ เพราะในระยะยาวจะทำให้กระเพาะอาหารแปรปรวน ไม่เป็นระบบ การย่อยและการดูดซึมเสียระบบ หากกินอาหารตามมื้อตามเวลาที่แน่นอนจะทำให้ร่างกายสามารถกำหนดกฎเกณฑ์ตอบสนองในการย่อย การหลั่งกรดน้ำย่อย และการย่อยการดูดซึมอาหารมีประสิทธิภาพสูง (๔) อาหารควรจะจืดและเป็นธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งและรสไม่จัดเกินไป เพราะอาหารรสจัดเกินไปเป็นบ่อเกิดแห่งโรค เช่น เค็มกระตุ้นความแก่ ทำให้ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด หัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง รวมทั้งอันตรายต่อผู้ที่ป่วยเป็นโรคไต ควรรับเกลือแต่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย (๕) ก่อนกินอาหารต้องล้างมือ หลังกินอาหารต้องล้างปากเพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินอาหารและรักษาอนามัยทางช่องปาก (๖) ห้ามกินอาหารที่รสชาติซ้ำซากเป็นเวลานาน การกินอาหารรสชาติซ้ำซากหรืออาหารซ้ำซาก ทำให้ขาดความสมดุลของธาตุและระบบการดูดซึมการย่อยอาหารบกพร่องได้ง่าย ก่อให้เกิดโรค ร่างกายต้องการสารอาหารหลายประเภทเพื่อเกิดความสมดุล ลักษณะอาหารที่กินซ้ำซาก คือ คุณสมบัติอาหารที่มีลักษณะหยิน หรือหยางอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนรสอาหารที่ซ้ำซาก คือ รส ทั้ง ๕ ได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสเผ็ด รสเค็ม และรสขม[๑๓๔] ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอวัยวะตัน ๕ อวัยวะ คือ รสเปรี้ยววิ่งเส้นตับ รสขมวิ่งเส้นหัวใจ รสหวานวิ่งเส้นม้าม รสเผ็ดวิ่งเส้นปอด และรสเค็มวิ่งเส้นไต หากกินเค็มมากเกินไป ทำให้เลือดไหลเวียนติดขัด ใบหน้าไม่สดใส กินขมมากเกินไป ทำให้ผมร่วง ผิวหนังแห้ง กินเผ็ดมากเกินไป ทำให้เส้นเลือดและเอ็นหดเกร็ง เล็บหยาบแห้ง กินเปรี้ยวมากเกินไป ทำให้ผิวและกล้ามเนื้อหนาหยาบแห้ง ริมฝีปากแห้งปลิ้น กินหวานมากเกินไป ทำให้ปวดกระดูกผมร่วง และรสชาติทั้ง ๕ ยังมีความสัมพันธ์ระหว่างกันตามกฎความสัมพันธ์เชิงกดขี่ เช่น รสเค็มล้างรสขม รสเปรี้ยวล้างรสหวาน รสเผ็ดล้างรสเปรี้ยว รสขมล้างรสเผ็ด รสหวานล้างรสเค็ม ดังนั้น ผู้ป่วยโรคม้ามจึงไม่ควรกินเปรี้ยว ผู้ป่วยโรคหัวใจไม่ควรกินเค็ม ผู้ป่วยโรคตับไม่ควรกินเผ็ด ผู้ป่วยโรคไตไม่ควรกินหวาน ผู้ป่วยโรคปอดไม่ควรกินขม[๑๓๕] สำหรับการเลือกกินอหารที่มีลักษณะเย็น (หยิน) หรือร้อน (หยาง) สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับ

---

[๑๓๔] ภาสกิจ วัณนาวิบูล, แพทย์จีน, นายแพทย์, **กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน**, หน้า ๓๙-๔๐, กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๒๘๓-๒๘๖, หมอไพร, **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน**, หน้า ๒๔-๒๕.

[๑๓๕] โกวิท คัมภีรภาพ, นพ., **ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน**, หน้า ๓๖, ๑๒๙.

บุคคล สถานที่ และสภาพฤดูกาลได้ เป็นต้นว่า ในฤดูร้อนอากาศค่อนข้างอุ่นถึงร้อน การเลือกกินอาหารค่อนไปทางเย็น ขม เค็ม เปรี้ยว จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบายกว่ากินอาหารที่มีลักษณะร้อน เผ็ด หวาน ในฤดูหนาว อากาศหนาวเย็น การเลือกกินอาหารที่มีลักษณะอุ่น ร้อน เผ็ด หวาน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น สบายกว่ากินอาหารที่มีลักษณะเย็น ขม เค็ม เปรี้ยว นอกจากนี้ การบริโภคอาหารตามการแพทย์ทางเลือกแบบการแพทย์แผนจีน ยังมีข้อห้ามอาหาร ๑๐ อย่าง ที่ไม่ควรกินมากเกินไป[๑๓๖] คือ (๑) ไข่เยี่ยวม้า มีส่วนประกอบของสารตะกั่ว (๒) ปาท่องโก๋ มีการใช้สารส้มเป็นส่วนประกอบซึ่งมีส่วนประกอบของตะกั่ว (๓) เนื้อย่างประเภทต่างๆ เนื้อที่ถูกรมควัน ย่างไฟ จะเกิดสารเบนโซไพริน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง (๔) ผักดอง เกิดการสะสมของเกลือโซเดียม (๕) ตับหมู มีคอเลสเตอรอลสูง (๖) ผักขม ผักปวย เล้ง มีกรดออกซาเลตมาก ทำให้ขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก (๗) บะหมี่สำเร็จรูป มีสารกันบูด สารปรุงแต่งรส ซึ่งมีมีประโยชน์ต่อร่างกาย (๘) เมล็ดทานตะวัน มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ทำให้สะสมไขมันที่ตับได้ (๙) เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้ กระบวนการหมักปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายและยังมีสารย่อยสลายโปรตีนไฮโดรเจนซัลไฟล์ ซึ่งอันตรายต่อร่างกาย (๑๐) ผงชูรส ไม่ควรกินเกิน ๖ กรัมต่อวัน จะทำให้มีกรดกลูตามิกในเลือดสูง ทำให้ปวดศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ และเกิดผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์ด้วย

ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย รูปแบบการบริโภคอาหารตามรสของอาหารประจำธาตุเจ้าเรือนทั้ง ๔ คือ (๑) อาหารของผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรบริโภคอาหารรสฝาด รสหวาน รสมัน รสเต็ม (๒) อาหารของผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรบริโภคอาหารรสเปรี้ยว หลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด (๓) อาหารของผู้ที่มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรบริโภคอาหารรสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด (๔) อาหารของผู้ที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรบริโภคอาหารรสขม รสเย็น รสจืด หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน[๑๓๗] ในแนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เชื่อว่าเกิดผลดีต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพสมดุลและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยผักพื้นบ้านถูกจำแนกคุณสมบัติตามของยา และมีธาตุทั้ง ๔ เป็นจุดเด่นตามสัดส่วนของธาตุทั้ง ๔ และตามทฤษฎีร้อน-เย็น (Hot-Cold Theory) ซึ่งจำแนกอาหารเป็นร้อน-เย็น ตามคุณลักษณะที่อาหารส่งผลต่อสุขภาพเมื่ออากาศร้อนควรบริโภคผักที่มีคุณสมบัติเย็น ถ้าอากาศเย็นให้บริโภคผักที่มีคุณสมบัติร้อน คือ ฤดูร้อน (กุมภาพันธ์-พฤษภาคม) เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ควรบริโภคผักพื้นบ้าน รสขม เย็น เปรี้ยว และจืด เช่น ผักหนาม ขี้เหล็ก มะขาม ตำลึง ผักเขียด เป็นต้น ฤดูฝน (มิถุนายน-กันยายน) เจ็บป่วยด้วยธาตุลม ควรบริโภคผักพื้นบ้าน รสสุขุม (หอมเย็น) รสเผ็ดร้อน เช่น กระเจี๊ยบแดง หอมแดง แมงลัก พริกขี้หนู ขิง เป็นต้น ฤดูหนาว (ตุลาคม-มกราคม) เจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ ควรบริโภคผักพื้นบ้าน รสขม ร้อน และเปรี้ยว เช่น สะเดา มะขาม มะนาว เพกา ชะมวง ผักชีล้อม ผักไผ่ กระชาย ข่าอ่อน พริกไทย ผักแพว เป็นต้น[๑๓๘] ในแนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามลักษณะสีผิวกายและโลหิต

---

[๑๓๖] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**, หน้า ๓๒๘-๓๓๐.

[๑๓๗] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๓-๑๔,

[๑๓๘] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **ชุดนิทรรศการ การแพทย์แผนไทย**, หน้า ๑๓๑.

เพื่อการรักษาความสมดุลของร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย มีดังนี้ (๑) คนผิวขาว โลหิตมีรสหวาน ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสเผ็ด ร้อน ขม (๒) คนผิวขาวเหลือง โลหิตมีรสเปรี้ยว ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสเค็ม (๓) คนผิวดำแดง โลหิตมีรสเค็ม ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้าน ได้ทุกรส ยกเว้นรสเค็ม (๔) คนผิวดำ โลหิตมีรสเค็มจัดและเย็นจัด ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสหวาน แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามภูมิประเทศที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันมีผลต่อสุขภาพและการเลือกบริโภคผักตามรสชาติ ดังนี้คือ (๑) เกิดในที่สูง (ประเทศร้อน) มักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสจืด เย็น สุขุม (๒) เกิดในที่เป็นน้ำ กรวด และทราย (ประเทศอบอุ่น) มักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสเปรี้ยว ขม (๓) เกิดในที่เป็นน้ำฝนเปียกตม (ประเทศเย็น) มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสเผ็ดร้อน (๔) เกิดในที่เป็นน้ำเค็มเปียกตม (ประเทศหนาว) มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน ควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านรสฝาด หวาน มัน ในแนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามอายุในทฤษฎีการแพทย์แผนไทย มีดังนี้ (๑) ปฐมวัย (อายุแรกเกิดถึงอายุ ๑๖ ปี) เป็นช่วงอายุให้เกิดโรคทางธาตุน้ำ ควรบริโภคผักพื้นบ้านรสขมและเปรี้ยว (๒) มัชฌิมวัย (อายุ ๑๖-๓๒ ปี) เป็นช่วงอายุให้เกิดโรคทางธาตุไฟ ควรบริโภคผักพื้นบ้านรสเย็น และจืด (๓) ปัจฉิมวัย (อายุมากกว่า ๓๒ ปีขึ้นไป) เป็นช่วงอายุให้เกิดโรคทางธาตุลม ควรบริโภคผักพื้นบ้านรสเผ็ดร้อนและรสสุขุม (รสไม่ร้อน ไม่เย็น) [๑๓๙]

๔.๒.๓.๑ ความสอดคล้อง

รูปแบบการบริโภคของอาหารสัปปายะทั้งในทางพระพุทธศาสนา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในทุกๆ ศาสตร์ต่างก็มีแนวทางที่สอดคล้องกันในหลักใหญ่ๆ ส่วนที่แตกต่างกันก็สามารถนำมาเสริมเติมเต็มให้เกิดความสมบูรณ์ในรูปแบบของการบริโภคอาหารสัปปายะมากยิ่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนามีหลักการบริโภคอาหารคือ โภชเนมัตตัญญุตา หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารทั้งปริมาณและคุณค่าที่แท้จริง ให้ร่างกายได้รับความเพียงพอทั้งโอชะ (สารอาหาร) และปริมาณอาหาร (หยุดบริโภคเมื่ออีก ๔-๕ คำ จะอิ่มแล้วดื่มน้ำตาม) ให้บริโภคอาหารตามเวลาที่บัญญัติไว้ (กาลิก) อาหารควรย่อยง่าย เช่น ข้าวยาคู (ข้าวต้ม) เว้นบริโคอาหารที่เป็นพิษเป็นภัยให้โทษแก่ร่างกาย บริโภคอาหารให้หลากหลายจากบิณฑบาตที่รับมาอย่างหลากหลายจากชาวบ้าน (ขึ้นอยู่กับการตักบาตรของชาวบ้าน) ที่มีแตกต่างจากรูปแบบการบริโภคอาหารของศาสตร์อื่น คือ การบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนาให้บริโภคอาหารอย่างมีสติ ประกอบด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหา และบริโภคเพื่อลด ละ ขัดเกลากิเลสในเรื่องของอาหาร มีมารยาทในการบริโภคดูน่าเลื่อมใสศรัทธา และบริโภคโดยไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ถือหลักการบริโภคอาหารให้สมส่วนครบ ๕ หมู่ พร้อมกับประกอบด้วยสารอาหาร ๖ ชนิด ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและบริโภคปริมาณพอเหมาะเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร บริโภคอาหารหลากหลายไม่ซ้ำซาก มีความเหมาะกับเพศ วัย และทางโภชนาการ บริโภคอาหารเหมาะสมกับกลุ่มเลือดของแต่ละบุคคล ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และให้ดื่มน้ำวันละ ๖-๘ แก้ว หรือ ๒ ลิตร มีความสอดคล้องกันในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ที่ยึด

---

[๑๓๙] สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **นิทรรศการชุมนุมแพทย์แผนไทย**, หน้า .

หลักการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนสมดุลของหยินและหยางตามอาหารมาตรฐานแบบแมคโครไบโอติกส์ เลือกบริโภคธัญพืชคงรูปเดิมไม่ผ่านการขัดสี ปลูกในท้องถิ่นโดยวิธีธรรมชาติไม่ใช้สารเคมี พืชพันธุ์อาหารปลูกในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่บริโภคตามฤดูกาล บริโภคอาหารให้หลากหลายสลับเปลี่ยนกันไป แต่บริโภคอาหารวันละกี่มื้อก็ได้ตามต้องการเพียงแต่ต้องรักษาสัดส่วนตามอาหารมาตรฐานแบบแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเมื่อเทียบแล้วกว่าอาหารจะย่อยหมดแต่ละมื้อใช้เวลา ๓-๔ ชั่วโมง ก็เท่ากันว่าบริโภคได้วันละ ๓ มื้อโดยประมาณ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างน้อย ๕๐ ครั้งต่อคำ หากอาหารย่อยมากควรเคี้ยว ๗๐ ครั้งต่อคำ และแต่ละคำต้องไม่โตเกินไปเพื่อจะเคี้ยวได้ละเอียด ไม่ควรบริโภคอาหารก่อนนอน ๓-๔ ชั่วโมง และให้ดื่มน้ำได้เมื่อกระหาย ซึ่งมีความสอดคล้องกันในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ที่ยึดหลักบริโภคอาหารสมดุลหยินและหยางเช่นเดียวกับแมคโครไบโอติกส์ และให้เลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติรสจืด ไม่บริโภคอาหารซ้ำซากหรือรสชาติของอาหารซ้ำซากเป็นเวลานาน เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น ปริมาณอาหารที่บริโภคควรหยุดบริโภคเมื่ออิ่ม ๗๐-๘๐% มื้อเช้าต้องดี ปริมาณอาหาร ๓๐-๔๐% มื้อเที่ยงต้องอิ่ม ปริมาณอาหาร ๔๐-๕๐% และมื้อเย็นต้องน้อยปริมาณอาหาร ๒๐-๓๐% ควรบริโภคอาหารมื้อหลักตามเวลาไม่ควรบริโภคอาหารว่างจุบจิบไม่เป็นมื้อ ไร้กฎเกณฑ์ตามใจตัวเอง บริโภคอาหารให้เหมาะกับฤดูกาลเพื่อร่างกายแข็งแรงสมดุล ซึ่งมีความสอดคล้องกันในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ที่มีการบริโภคโดยยึดหลักรสของอาหารประจำธาตุเจ้าเรือน เพื่อให้เกิดความสมดุลสมส่วนให้เลือกบริโภคอาหารตามรสที่เหมาะกับธาตุเจ้าเรือนหรือตามธาตุที่พร่องอ่อนแอเพื่อฟื้นบำรุงให้เข้าสู่ภาวะปกติ เลือกบริโภคอาหารให้เหมาะกับวัย ฤดูกาล ภูมิประเทศที่อาศัยอยู่ และลักษณะสีผิวกายและโลหิต

กล่าวโดยสรุปแล้ว ทั้งในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามการแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามการแพทย์แผนไทย ต่างก็มีความเหมือนกันและสอดคล้องกันในเรื่องของการบริโภคอาหารให้มีคุณค่าทางอาหารอย่างเพียงพอ มีปริมาณอาหารที่พอเพียงแก่ร่างกาย บริโภคอาหารตามเวลา ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ บริโภคอาหารย่อยง่าย บริโภคอาหารไร้พิษภัยให้โทษต่อร่างกาย บริโภคให้หลากหลายไม่ซ้ำซากสลับกันไป บริโภคอาหารไร้สารเคมีเป็นธรรมชาติคงรูปเดิมมากที่สุด ปลูกในท้องถิ่น บริโภคตามฤดูกาลของพืชผล บริโภคเหมาะสมกับเพศ วัย และภาวะโภชนาการ การเคี้ยวอาหาร และการดื่มน้ำและปริมาณที่ดื่ม สำหรับในทางพระพุทธศาสนามีรายละเอียดเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากศาสตร์อื่นๆ คือ การบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนา ให้บริโภคอย่างมีสติ ประกอบด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหากิเลส และบริโภคอย่างลด ละ ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงในเรื่องของอาหาร มีมารยาทในการบริโภคดูน่าเลื่อมใสศรัทธามีความเป็นผู้ดี และบริโภคโดยไม่ให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ทั้งหมดนี้สามารถเป็นสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา อันยังผลไปสู่คุณภาพชีวิต

๔.๒.๓.๒ รูปแบบการบริโภคของอาหารสัปปายะเชิงพุทธ

เมื่อได้ศึกษา รูปแบบการบริโภคของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันในทางการแพทย์ทางเลือกตามแบบแมคโครไบโอติกส์ ในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และในทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

พบว่าทุกๆ ศาสตร์ดังกล่าวมีแนวความคิดและหลักการส่วนใหญ่สอดคล้องกัน บางส่วนเสริมเติมเต็มให้เกิดประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารมากขึ้น ส่วนที่แตกต่างกันสามารถนำมาเพิ่มให้เกิดประโยชน์สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดเป็นสุขภาวะองค์รวมให้กับรูปแบบการบริโภคของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการได้ดียิ่ง

รูปแบบการบริโภคของอาหารสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการ การบริโภคอาหารถือหลักโภชเนมัตตัญญุตา หรือ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารทั้งปริมาณและคุณค่าที่แท้จริง คือ การบริโภคอาหารต้องให้ได้คุณค่าทางอาหารอย่างเพียงพอตามอาหารหลักห้าหมู่พร้อมสารอาหารครบถ้วน รู้จุดมุ่งหมายในการบริโภค และบริโภคด้วยปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย คือ หยุดบริโภคอาหารเมื่ออีก๔-๕ คำจะอิ่มแล้วดื่มน้ำตาม บริโภคอาหารตามเวลา บริโภคอาหารย่อยง่าย บริโภคอาหารไร้พิษภัยให้โทษต่อร่างกาย บริโภคอาหารให้หลากหลายไม่ซ้ำซากสลับกันไป บริโภคอาหารไร้สารเคมีเป็นธรรมชาติคงรูปเดิมมากที่สุด ปลูกในท้องถิ่น บริโภคตามฤดูกาลของพืชผลบริโภคให้เหมาะสมกับเพศ วัย และภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล การบริโภคอาหารควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดมากที่สุดเพื่อร่างกายจะได้ดูดซึมสารอาหารได้มาก การดื่มน้ำให้ดื่มน้ำเมื่อร่างกายต้องการทุกเวลา ในการบริโภคอาหาร ให้บริโภคอย่างมีสติ ประกอบด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยกิเลส ตัณหา บริโภคอย่างลด ละ ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงในเรื่องของอาหาร บริโภคอย่างมีมารยาทดูน่าเลื่อมใสศรัทธามีความเป็นผู้ดี และบริโภคโดยไม่ให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในระยะเวลาแห่งการบำเพ็ญเพียรทางจิต

๔.๓ การประเมินผลสุขภาวะจากอาหารสัปปายะ

การประเมินผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะทั้ง ๕ โดยนำมาจากพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัญญาสก์[๑๔๐] ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแนะนำแก่ภิกษุให้รู้จักประมาณในการฉัน เพื่อผลดีต่อสุขภาพและการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิต

๔.๓.๑ ด้านความเจ็บป่วยน้อย หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยเกิดการเจ็บป่วย ได้แก่ ไม่เกิดอาหารกรดไหลย้อน ท้องอืด ปวดท้อง แน่นท้อง เสียดท้อง ท้องผูก อาการแพ้ต่างๆ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องปั่นป่วน มีโรค ปวดศีรษะ ปัสสาวะขุ่น ลิ้นหนา ลมหายใจมีกลิ่น เป็นต้น แต่กลับมีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร ขับถ่ายได้ดี ความไม่สบายที่มีอยู่ลดน้อยลง

๔.๓.๒ ด้านความลำบากน้อย หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายมีความสบาย ไม่ค่อยเกิดอาการไม่ดีต่างๆ มารบกวน ได้แก่ ไม่มีอาการอึดอัด ทุรนทุราย ไม่เกิดอาการติดขัดยามเคลื่อนไหวร่างกาย อาการปวดเมื่อยมีน้อยลง อาการเหน็บชามีน้อยลง อาการหน้ามืดตาลายมีน้อยลง หรือไม่มีเลย อาการวิงเวียนศีรษะมีน้อยลงหรือไม่มีเลย

๔.๓.๓ ด้านความเบากาย หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายสดชื่นเบาสบาย มีความคล่องตัว ได้แก่ ไม่โงกง่วง สมองโล่งปลอดโปร่ง การเคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัวมีความกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย หลับสนิท หลับเร็ว ไม่ฝัน เวลาตื่นนอนก็สดชื่น

---

[๑๔๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑.

๔.๓.๔ ด้านความมีกำลัง หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายมีพละกำลังดี ไม่มีอาการอ่อนเพลีย ได้แก่ มีความกระฉับกระเฉงว่องไวขึ้น มีกำลังวังชา นั่งสมาธิได้ทนทานขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย หายเหนื่อยเร็ว เดินจงกรมได้ดี ร่างกายมีความตื่นตัวตลอดเวลา

๔.๓.๕ ด้านความเป็นอยู่ผาสุก หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว การดำเนินชีวิตประจำวันมีความสุขกายสบายใจ ได้แก่ จิตใจสงบมีสมาธิดี กิเลสเบาบางลง การปฏิบัติธรรมทำได้สะดวกราบรื่นดี ปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส ความยินดีพอใจในรสชาติของอาหารลดน้อยลง

บทที่ ๕

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และเพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้แบ่งเป็น ๖ ตอน เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ประการที่สามของการวิจัย และนำสู่การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้วิจัยได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดหลังการทดลองและระยะติดามผลของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ ๖ หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ ๕.๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)		ร้อยละ (%)	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
เพศ				
ชาย	๒	๓	๑๓.๓	๒๐.๐๐
หญิง	๑๓	๑๒	๘๖.๗	๘๐.๐๐
รวม	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐
อายุ				
ระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี	๑	๓	๖.๗	๒๐.๐
ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี	๖	๔	๔๐.๐	๒๖.๗
ระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี	๔	๓	๒๖.๗	๒๐.๐
มากกว่า ๕๐ ปี	๔	๕	๒๖.๗	๓๓.๓
รวม	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐
ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม				
ต่ำกว่า ๑ ปี	๒	๒	๑๓.๓	๑๓.๓
ระหว่าง ๑-๕ ปี	๙	๑๐	๖๐.๐	๖๖.๗
มากกว่า ๕ ปี	๔	๓	๒๖.๗	๒๐.๐
รวม	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐
การศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๕	๔	๓๓.๓	๒๖.๗
ปริญญาตรี	๙	๘	๖๐.๐	๕๓.๓
สูงกว่าปริญญาตรี	๑	๓	๖.๗	๒๐.๐
รวม	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐
สถานภาพสมรส				
โสด	๘	๘	๕๓.๓	๕๓.๓
สมรส	๕	๓	๓๓.๓	๒๐.๐
หม้าย	๑	๒	๖.๗	๑๓.๓
หย่าร้าง	๑	๒	๖.๗	๑๓.๓
รวม	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)		ร้อยละ (%)	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
อาชีพ				
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๔	๓	๒๖.๗	๒๐.๐
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	๓	๒	๒๐.๐	๑๓.๓
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๕	๖	๓๓.๓	๔๐.๐
รับจ้าง/พนักงาน/ข้าราชการ	๓	๔	๒๐.๐	๒๖.๗
รวม	๑๕	๑๕	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐

จากตารางพบว่า จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุมจำนวน ๑๕ คน และกลุ่มทดลองจำนวน ๑๕ คน

จำแนกตาม เพศ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๑๓ คนมากกว่าเพศชายซึ่งมีคนจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๗ และ ๑๓.๓ ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๑๒ คน มากกว่าเพศชายซึ่งมีคนจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐ และ ๒๐.๐ ตามลำดับ

จำแนกตาม อายุ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี มีจำนวน ๖ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปีและมากกว่า ๕๐ ปี มีจำนวน ๔ คนเท่ากันคิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ส่วนอายุ ระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี น้อยที่สุดมีจำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๗ ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุ มากกว่า ๕๐ ปี มีจำนวน ๕ คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา มีอายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี มีจำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ส่วนอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี และ ระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี มีจำนวนน้อยที่สุดเท่ากันคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ตามลำดับ

จำแนกตาม ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ระหว่าง ๑-๕ ปี มีจำนวน ๙ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐ รองลงมา มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม มากกว่า ๕ ปี มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ส่วนประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ต่ำกว่า ๑ ปี น้อยที่สุดมีจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ระหว่าง ๑-๕ ปี มีจำนวน ๑๐ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๖๖.๗ รองลงมา มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม มากกว่า ๕ ปี มีจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ส่วนประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ต่ำกว่า ๑ ปี น้อยที่สุดมีจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ ตามลำดับ

จำแนกตาม ระดับการศึกษาชั้นสูงสุด ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ปริญญาตรี มีจำนวน ๙ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐

รองลงมา มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ ส่วนระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุดมีจำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๗ ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจำนวน ๘ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๓ รองลงมา มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ส่วนระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุดมีจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ตามลำดับ

จำแนกตาม สถานภาพสมรส ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส โสด มีจำนวน ๘ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓ รองลงมา มีสถานภาพสมรส มีจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ ส่วนสถานภาพสมรส หม้ายและหย่าร้าง มีจำนวนเท่ากัน มีจำนวน ๑ คนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๖.๗ ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส โสด มีจำนวน ๘ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓ รองลงมา มีสถานภาพสมรส มีจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ส่วนสถานภาพสมรส หม้ายและหย่าร้าง มีจำนวนเท่ากัน มีจำนวน ๒ คนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

จำแนกตาม อาชีพ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย มีจำนวน ๕ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมาเป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ส่วน นักเรียน/นิสิต/นักศึกษาและรับจ้าง/พนักงาน/ข้าราชการ น้อยที่สุด มีจำนวน ๓ คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย มีจำนวน ๖ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาชีพรับจ้าง/พนักงาน/ข้าราชการ มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ส่วนพ่อบ้าน/แม่บ้าน มีจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา น้อยที่สุด มีจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๕.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน	๒.๕๓	๐.๙๒	ปานกลาง	๕
๒	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ	๒.๒๗	๐.๘๘	น้อย	๘
๓	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย	๒.๕๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๕
๔	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูปอาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์	๒.๘๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๒
๕	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป	๒.๒๗	๐.๔๖	น้อย	๘
๖	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร	๒.๒๗	๐.๔๖	น้อย	๘
๗	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ	๒.๒๗	๐.๔๖	น้อย	๘
๘	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำหากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ	๒.๗๓	๐.๗๐	ปานกลาง	๓
๙	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ	๒.๕๓	๐.๗๔	ปานกลาง	๕
๑๐	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๔
๑๑	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ	๒.๑๓	๐.๓๕	น้อย	๑๒

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑๒	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที	๓.๐๗	๐.๔๖	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๕๐	๐.๕๘	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน๐.๔๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์ ค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป, ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร, ข้อคำถาม ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ และท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ และ ๐.๘๘ ส่วนข้อคำถาม ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ ค่าเฉลี่ย ๒.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน	๒.๔๐	๐.๘๓	น้อย	๕
๒	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ	๒.๒๗	๐.๘๘	น้อย	๖
๓	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย	๒.๔๗	๐.๖๔	น้อย	๔
๔	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์	๒.๘๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๑

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๕	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป	๒.๒๐	๐.๖๘	น้อย	๙
๖	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร	๒.๒๗	๐.๔๖	น้อย	๖
๗	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ	๒.๒๐	๐.๕๖	น้อย	๘
๘	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำหากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ	๒.๖๗	๐.๗๒	ปานกลาง	๓
๙	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ	๒.๑๓	๐.๗๔	น้อย	๑๐
๑๐	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ	๒.๑๓	๐.๙๒	น้อย	๑๐
๑๑	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ	๒.๐๗	๐.๕๙	น้อย	๑๒
๑๒	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที	๒.๗๓	๐.๘๐	ปานกลาง	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๖	๐.๖๙	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์ มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ ค่าเฉลี่ย ๒.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๒ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถามได้แก่ ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ และข้อคำถาม เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ และ ๐.๙๒ ส่วนข้อคำถาม ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ ค่าเฉลี่ย ๒.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๓	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๑๔	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๑๕	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ	๒.๐๗	๐.๔๖	น้อย	๘
๑๖	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๔
๑๗	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก	๒.๔๐	๐.๖๓	น้อย	๖
๑๘	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว	๒.๔๐	๐.๕๑	น้อย	๖
๑๙	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้	๑.๔๗	๐.๕๒	น้อยที่สุด	๙
๒๐	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๔
๒๑	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย	๒.๙๓	๐.๔๖	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๖	๐.๕๒	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านจิตใจของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้และ

ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต ค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม และเวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ ค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้ ค่าเฉลี่ย ๑.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๓	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้	๒.๒๗	๐.๘๐	น้อย	๖
๑๔	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๓
๑๕	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ	๒.๐๗	๐.๕๙	น้อย	๘
๑๖	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม	๒.๑๓	๐.๗๔	น้อย	๗
๑๗	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก	๒.๓๓	๐.๖๒	น้อย	๕
๑๘	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว	๒.๔๐	๐.๖๓	น้อย	๔
๑๙	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้	๑.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๙
๒๐	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๒๑	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย	๒.๘๗	๐.๗๔	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๒๘	๐.๖๓	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านจิตใจของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ ค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต ค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๐๗ เบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้ ค่าเฉลี่ย ๑.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๒๒	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร	๒.๔๐	๐.๕๑	น้อย	๕
๒๓	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้งย่าง และรมควัน	๒.๘๗	๐.๗๔	ปานกลาง	๒
๒๔	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	๓.๒๐	๐.๕๖	ปานกลาง	๑
๒๕	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน	๒.๐๗	๐.๒๖	น้อย	๗

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๒๖	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก	๒.๐๗	๐.๒๖	น้อย	๗
๒๗	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๔
๒๘	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ	๒.๔๐	๐.๕๑	น้อย	๕
๒๙	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๕๑	๐.๔๘	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านปัญญาของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน ค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒และข้อคำถามท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร และหากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๔๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืนและท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมากค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๑.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๖ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๒๒	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบ				

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
	มากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๓
๒๓	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน	๒.๘๗	๐.๗๔	ปานกลาง	๒
๒๔	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	๓.๒๐	๐.๕๖	ปานกลาง	๑
๒๕	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน	๒.๐๐	๐.๕๓	น้อย	๗
๒๖	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหารก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภคน้อยครั้งมาก	๒.๒๐	๐.๗๗	น้อย	๖
๒๗	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”	๒.๔๐	๐.๗๔	น้อย	๕
๒๘	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๓
๒๙	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น	๒.๔๐	๐.๖๓	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๕๐	๐.๖๓	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านปัญญาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน ค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร, และหากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ ค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ค่าเฉลี่ยที่ ๒.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านสังคม	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๓๐	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๒
๓๑	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๒
๓๒	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม	๑.๖๗	๐.๖๒	น้อย	๖
๓๓	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน	๒.๘๗	๐.๕๒	ปานกลาง	๑
๓๔	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๒
๓๕	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน	๒.๒๗	๐.๗๐	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๗	๐.๕๖	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านสังคมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม, ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม และหากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน ค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน ค่าเฉลี่ย ๒.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในอันดับที่ ๕ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหาร

อย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๑.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๒ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านสังคม	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๓๐	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๒
๓๑	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม	๒.๒๗	๐.๘๐	น้อย	๔
๓๒	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม	๑.๘๐	๐.๕๖	น้อย	๖
๓๓	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน	๒.๘๗	๐.๖๔	ปานกลาง	๑
๓๔	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน	๒.๕๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๓
๓๕	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน	๒.๐๗	๐.๘๘	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๖	๐.๖๗	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านสังคมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม ค่าเฉลี่ย ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน ค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ เบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ และท่าน

รับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๑.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑	ด้านร่างกาย	๒.๕๐	๐.๔๐	ปานกลาง	๒
๒	ด้านจิตใจ	๒.๓๖	๐.๓๗	น้อย	๔
๓	ด้านปัญญา	๒.๕๑	๐.๓๘	ปานกลาง	๑
๔	ด้านสังคม	๒.๓๗	๐.๔๔	น้อย	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๔๓	๐.๔๐	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๔๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๐ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านร่างกาย ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๐ และด้านสังคม ค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๗ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑	ด้านร่างกาย	๒.๓๖	๐.๖๙	น้อย	๒
๒	ด้านจิตใจ	๒.๒๘	๐.๖๓	น้อย	๔
๓	ด้านปัญญา	๒.๕๐	๐.๖๓	ปานกลาง	๑
๔	ด้านสังคม	๒.๓๖	๐.๖๗	น้อย	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๘	๐.๖๖	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านร่างกาย และด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๓๖ ส่วนด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเจ็บป่วยน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๔
๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน	๒.๕๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๕
๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น	๒.๘๗	๐.๖๔	ปานกลาง	๒
๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร	๓.๐๗	๐.๒๖	ปานกลาง	๑
๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ	๒.๖๗	๐.๔๙	ปานกลาง	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๗๕	๐.๕๑	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๗๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ ค่าเฉลี่ย ๒.๖๗ ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน ๐.๔๙ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเจ็บป่วยน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๔
๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน	๒.๖๐	๐.๖๓	ปานกลาง	๔
๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น	๒.๘๗	๐.๖๔	ปานกลาง	๒
๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร	๒.๙๓	๐.๔๖	ปานกลาง	๑
๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ	๒.๗๓	๐.๔๖	ปานกลาง	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๗๕	๐.๕๔	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๗๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน, และท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ และ๐.๕๑ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความลำบากกายน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ	๒.๖๗	๐.๖๒	ปานกลาง	๑
๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๔
๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๒
๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๒
๑๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง	๑.๙๓	๐.๕๙	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๔๗	๐.๕๕	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๗๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน, และท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ และ๐.๕๑ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความลำบากกายน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ	๒.๕๓	๐.๘๓	ปานกลาง	๒
๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๑
๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง	๒.๔๗	๐.๗๔	น้อย	๔
๑๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง	๑.๙๓	๐.๗๐	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๔๑	๐.๖๖	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการ บูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๔๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๖เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด ค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ และ ๐.๕๒ ส่วนข้อคำถามท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง ค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับน้อย เป็นอันดับ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๑.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเบากาย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น	๓.๑๓	๐.๓๕	ปานกลาง	๑
๑๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง	๒.๔๐	๐.๖๓	น้อย	๕
๑๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง	๒.๙๓	๐.๔๖	ปานกลาง	๓
๑๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๔
๑๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย	๓.๑๓	๐.๓๕	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๘๓	๐.๔๖	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย และท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ เท่ากันอยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมาได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง ค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ เป็นอันดับ ๓ และท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัวค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๔๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเบากาย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น	๓.๐๗	๐.๔๖	ปานกลาง	๑
๑๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง	๒.๒๗	๐.๗๐	น้อย	๕
๑๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง	๒.๘๐	๐.๕๖	ปานกลาง	๓
๑๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว	๒.๕๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๔
๑๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย	๓.๐๐	๐.๖๕	ปานกลาง	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๗๓	๐.๖๐	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ และท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความมีกำลัง	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๕
๑๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว	๒.๗๓	๐.๔๖	ปานกลาง	๓
๑๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย	๒.๘๗	๐.๓๕	ปานกลาง	๑
๑๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี	๒.๖๗	๐.๖๒	ปานกลาง	๔
๒๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า	๒.๘๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๗๒	๐.๔๗	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้าค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ และท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๑๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความมีกำลัง	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๕
๑๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว	๒.๖๗	๐.๔๙	ปานกลาง	๓
๑๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย	๒.๘๗	๐.๓๕	ปานกลาง	๑
๑๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี	๒.๖๐	๐.๗๔	ปานกลาง	๔
๒๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า	๒.๘๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๖๘	๐.๕๐	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๖๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้าค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ และท่านรับประทานอาหารแล้วหายเหนื่อยเร็ว ค่าเฉลี่ย ๒.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่าท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเป็นอยู่ผาสุก	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๔
๒๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	๓.๑๓	๐.๓๕	ปานกลาง	๒
๒๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	๒.๙๓	๐.๒๖	ปานกลาง	๓
๒๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า	๒.๖๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๔
๒๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี	๓.๒๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๘๙	๐.๔๑	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ค่าเฉลี่ย ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๖ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเป็นอยู่ผาสุก	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี	๒.๖๐	๐.๖๓	ปานกลาง	๔
๒๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	๓.๐๐	๐.๓๘	ปานกลาง	๒
๒๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๐๐	๐.๓๘	ปานกลาง	๒
๒๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า	๒.๔๗	๐.๕๒	น้อย	๕
๒๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี	๓.๐๗	๐.๕๙	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๘๓	๐.๕๐	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี ค่าเฉลี่ย ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ เป็นอันดับ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ว่าท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ด้านความเจ็บป่วยน้อย	๒.๗๕	๐.๕๑	ปานกลาง	๓
๒	ด้านความลำบากกายน้อย	๒.๔๗	๐.๕๕	น้อย	๕
๓	ด้านความเบากาย	๒.๘๓	๐.๔๖	ปานกลาง	๒
๔	ด้านความมีกำลัง	๒.๗๒	๐.๔๗	ปานกลาง	๔
๕	ด้านความเป็นอยู่ผาสุก	๒.๘๙	๐.๔๑	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๗๓	๐.๔๘	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเป็นอยู่ผาสุก มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านความเบากาย ค่าเฉลี่ย ๒.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ และด้านความเจ็บป่วยน้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๗๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านความมีกำลังมีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นลำดับ ๔ และด้านความลำบากกายน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ อยู่ในระดับน้อย เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ด้านความเจ็บป่วยน้อย	๒.๗๕	๐.๕๔	ปานกลาง	๒
๒	ด้านความลำบากกายน้อย	๒.๔๑	๐.๖๖	น้อย	๕
๓	ด้านความเบากาย	๒.๗๓	๐.๖๐	ปานกลาง	๓
๔	ด้านความมีกำลัง	๒.๖๘	๐.๕๐	ปานกลาง	๔
๕	ด้านความเป็นอยู่ผาสุก	๒.๘๓	๐.๕๐	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๖๘	๐.๕๖	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๖๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเป็นอยู่ผาสุก มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๗๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๔ และด้านความเบากาย ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๐ เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านความมีกำลัง มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๖๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นลำดับ ๔ และด้านความลำบากกายน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๔๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๖ อยู่ในระดับน้อย เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน	๒.๖๗	๐.๙๐	ปานกลาง	๕
๒	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ	๒.๖๐	๐.๗๔	ปานกลาง	๗
๓	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย	๒.๘๗	๐.๘๓	ปานกลาง	๒
๔	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์	๒.๘๐	๐.๘๖	ปานกลาง	๓
๕	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป	๑.๙๓	๐.๕๙	น้อย	๑๐
๖	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร	๒.๐๗	๐.๕๙	น้อย	๘
๗	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ	๑.๙๓	๐.๕๙	น้อย	๑๐
๘	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ	๒.๖๗	๐.๗๒	ปานกลาง	๕
๙	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ	๑.๗๓	๐.๘๐	น้อย	๑๒
๑๐	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ	๒.๘๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๓
๑๑	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ	๒.๐๗	๐.๘๘	น้อย	๘
๑๒	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที	๓.๐๐	๐.๘๘	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๔๓	๐.๗๓	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านร่างกายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๔๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป, และท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๑.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ และข้อคำถาม ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ ค่าเฉลี่ย ๑.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน	๓.๕๐	๐.๕๒	ดี	๔
๒	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ	๓.๓๓	๐.๖๒	ปานกลาง	๖
๓	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย	๓.๖๔	๐.๖๗	ดี	๒
๔	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์	๓.๖๗	๐.๔๙	ดี	๑
๕	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป	๓.๑๕	๐.๕๕	ปานกลาง	๑๐
๖	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร	๓.๒๗	๐.๕๙	ปานกลาง	๘
๗	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ	๓.๓๓	๐.๔๙	ปานกลาง	๖
๘	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ	๓.๑๗	๐.๕๘	ปานกลาง	๙

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๙	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ	๓.๑๕	๐.๕๕	ปานกลาง	๑๐
๑๐	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ	๓.๖๐	๐.๕๑	ดี	๓
๑๑	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ	๓.๐๐	๐.๕๘	ปานกลาง	๑๒
๑๒	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที	๓.๓๖	๐.๕๐	ปานกลาง	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๓๕	๐.๕๖	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านร่างกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย อยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๗ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับ ดี อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป, และท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๑๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ และข้อคำถาม ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๘ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๓	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้	๒.๗๓	๐.๘๘	ปานกลาง	๔
๑๔	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต	๒.๖๗	๐.๗๒	ปานกลาง	๕
๑๕	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ	๒.๘๐	๐.๘๖	ปานกลาง	๒
๑๖	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม	๒.๒๐	๐.๗๗	น้อย	๘
๑๗	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก	๒.๒๗	๐.๙๖	น้อย	๗
๑๘	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว	๒.๖๗	๐.๖๒	ปานกลาง	๕
๑๙	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้	๑.๖๐	๐.๗๔	น้อย	๙
๒๐	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ	๒.๘๐	๐.๘๖	ปานกลาง	๒
๒๑	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย	๓.๒๗	๐.๗๐	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๕๖	๐.๗๙	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านจิตใจของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ,

และท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ มีค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับ ปานกลาง อยู่ในอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๖ ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้ ค่าเฉลี่ย ๑.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๓	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้	๓.๕๐	๐.๕๒	ดี	๔
๑๔	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต	๓.๒๓	๐.๔๔	ปานกลาง	๘
๑๕	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ	๓.๖๗	๐.๔๙	ดี	๒
๑๖	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม	๓.๒๗	๐.๗๐	ปานกลาง	๗
๑๗	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก	๓.๔๓	๐.๖๕	ปานกลาง	๕
๑๘	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว	๓.๓๓	๐.๔๙	ปานกลาง	๖
๑๙	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้	๒.๕๐	๐.๕๒	ปานกลาง	๙
๒๐	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึง	๓.๖๗	๐.๔๙		

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
	คนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณาเอื้อเฟื้อ			ดี	๒
๒๑	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย	๓.๗๘	๐.๔๔	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๓๗	๐.๕๓	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านจิตใจของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ, และท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับ ดี อยู่ในอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๒๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้ ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๒	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร	๒.๒๐	๐.๙๔	น้อย	๖
๒๓	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน	๒.๙๓	๐.๗๐	ปานกลาง	๒
๒๔	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	๓.๐๐	๐.๘๕	ปานกลาง	๑
๒๕	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน	๒.๒๐	๐.๖๘	น้อย	๖
๒๖	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหารก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภคน้อยครั้งมาก	๒.๑๓	๐.๖๔	น้อย	๘
๒๗	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”	๒.๖๗	๐.๖๒	ปานกลาง	๕
๒๘	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ	๒.๘๐	๐.๕๖	ปานกลาง	๓
๒๙	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น	๒.๗๓	๐.๕๙	ปานกลาง	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๕๘	๐.๗๐	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านปัญญาของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๕๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วน

ข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน, และท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๘ และ ๐.๙๔ ส่วนข้อคำถาม ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก ค่าเฉลี่ย ๒.๑๓ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๒๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๒๒	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร	๓.๒๙	๐.๖๑	ปานกลาง	๖
๒๓	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้งย่าง และรมควัน	๓.๕๗	๐.๕๓	ดี	๒
๒๔	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	๓.๓๓	๐.๕๐	ปานกลาง	๕
๒๕	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน	๓.๐๐	๐.๕๓	ปานกลาง	๘
๒๖	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหารก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภคน้อยครั้งมาก	๓.๑๔	๐.๕๓	ปานกลาง	๗
๒๗	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”	๓.๕๐	๐.๕๒	ดี	๔
๒๘	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ	๓.๕๗	๐.๕๑	ดี	๒
๒๙	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น	๓.๖๔	๐.๕๐	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๓๘	๐.๕๓	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านปัญญาของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติ

ธรรมได้ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมาได้แก่ หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ, และท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน อยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๕๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และ ๐.๕๓ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย” มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒อยู่ในระดับ ดี อยู่ในอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๒๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๑ และท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๑๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ อยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านสังคม	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๓๐	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวันช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๓๑	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม	๒.๒๐	๐.๖๘	น้อย	๔
๓๒	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม	๑.๕๓	๐.๖๔	น้อย	๖
๓๓	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน	๓.๒๗	๐.๗๐	ปานกลาง	๑
๓๔	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน	๒.๔๗	๐.๘๓	น้อย	๓
๓๕	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน	๒.๑๓	๐.๕๒	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๖	๐.๖๕	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านสังคมของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม อยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ยที่ ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในระดับ น้อย อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อย จากข้อคำถาม ได้แก่ เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับ น้อย ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม ค่าเฉลี่ย ๑.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านสังคม	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๓๐	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม	๓.๓๓	๐.๔๙	ปานกลาง	๓
๓๑	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม	๓.๑๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๔
๓๒	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม	๒.๖๐	๐.๖๓	ปานกลาง	๖
๓๓	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน	๓.๘๙	๐.๓๓	ดี	๑
๓๔	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน	๓.๓๖	๐.๕๐	ปานกลาง	๒
๓๕	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน	๓.๑๓	๐.๓๕	ปานกลาง	๔

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านสังคม	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๒๔	๐.๔๗	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๓ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ อยู่ในระดับ ปานกลาง อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน, และท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ และ ๐.๕๒ อยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม ค่าเฉลี่ย ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑	ด้านร่างกาย	๒.๔๓	๐.๗๓	น้อย	๓
๒	ด้านจิตใจ	๒.๕๖	๐.๗๙	ปานกลาง	๒
๓	ด้านปัญญา	๒.๕๘	๐.๗๐	ปานกลาง	๑
๔	ด้านสังคม	๒.๓๖	๐.๖๕	น้อย	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๔๘	๐.๗๒	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย

๒.๔๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๒ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านจิตใจ ค่าเฉลี่ย ๒.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๙ และด้านร่างกาย ค่าเฉลี่ย ๒.๔๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ อยู่ในระดับน้อย เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ อยู่ในระดับน้อย เป็นลำดับ ๔ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑	ด้านร่างกาย	๓.๓๕	๐.๕๖	ปานกลาง	๓
๒	ด้านจิตใจ	๓.๓๗	๐.๕๓	ปานกลาง	๒
๓	ด้านปัญญา	๓.๓๘	๐.๕๓	ปานกลาง	๑
๔	ด้านสังคม	๓.๒๔	๐.๔๗	ปานกลาง	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๓๔	๐.๕๒	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๔ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านจิตใจ ค่าเฉลี่ย ๓.๓๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ และด้านร่างกาย ค่าเฉลี่ย ๓.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นลำดับ ๔ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเจ็บป่วยน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ	๒.๘๐	๐.๘๖	ปานกลาง	๔
๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน	๒.๙๓	๐.๘๘	ปานกลาง	๓
๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น	๒.๘๐	๐.๖๘	ปานกลาง	๔
๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร	๓.๑๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ	๓.๒๙	๐.๔๗	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๙๙	๐.๖๘	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๙๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร ค่าเฉลี่ย ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ และท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน ค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๘ และ ๐.๘๖ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเจ็บป่วยน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ	๓.๕๘	๐.๕๑	ดี	๔
๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน	๓.๕๕	๐.๖๙	ดี	๕
๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น	๓.๗๑	๐.๔๙	ดี	๓
๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร	๓.๘๙	๐.๓๓	ดี	
๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ	๓.๙๒	๐.๒๙	ดี	๒ ๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๗๓	๐.๔๖	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการ บูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๙ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร ค่าเฉลี่ย ๓.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๓ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๓.๗๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๕๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับ ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความลำบากกายน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ	๒.๘๐	๐.๘๖	ปานกลาง	๑
๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด	๒.๕๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๒
๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง	๒.๕๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง	๒.๕๓	๐.๗๔	ปานกลาง	๒
๑๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง	๒.๐๗	๐.๗๐	น้อย	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๔๙	๐.๖๙	น้อย	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๔๙ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง, ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒, ๐.๖๔, และ ๐.๗๔ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความลำบากกายน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ	๓.๔๕	๐.๕๒	ปานกลาง	๓
๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด	๓.๔๒	๐.๕๑	ปานกลาง	๔
๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง	๓.๕๔	๐.๕๒	ดี	๒
๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง	๓.๕๗	๐.๕๑	ดี	๑
๑๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง	๓.๓๓	๐.๔๙	ปานกลาง	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๔๖	๐.๕๑	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อย หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๔๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง ค่าเฉลี่ย ๓.๕๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ ค่าเฉลี่ย ๓.๔๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเบากาย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น	๓.๑๓	๐.๓๕	ปานกลาง	๒
๑๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง	๒.๓๓	๐.๘๒	น้อย	๕
๑๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง	๒.๘๗	๐.๖๔	ปานกลาง	๔
๑๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว	๓.๐๐	๐.๓๘	ปานกลาง	๓
๑๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย	๓.๒๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๙๑	๐.๕๒	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากาย ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๙๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น ค่าเฉลี่ย ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ และท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๓๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับ การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเบากาย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น	๓.๘๐	๐.๔๒	ดี	๓
๑๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง	๓.๓๐	๐.๖๗	ปานกลาง	๕
๑๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง	๓.๖๔	๐.๕๐	ดี	๔
๑๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว	๓.๙๓	๐.๒๗	ดี	๒
๑๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย	๔.๐๐	๐.๐๐	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๗๓	๐.๓๗	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการ บูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๐๐ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว ค่าเฉลี่ย ๓.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๗ และท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๒ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๗ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความมีกำลัง	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น	๒.๔๗	๐.๖๔	น้อย	๕
๑๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว	๒.๘๐	๐.๕๖	ปานกลาง	๓
๑๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย	๓.๐๗	๐.๔๖	ปานกลาง	๑
๑๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี	๒.๗๓	๐.๗๐	ปานกลาง	๔
๒๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า	๓.๐๐	๐.๓๘	ปานกลาง	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๘๑	๐.๕๕	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่ม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ และท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว ค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความมีกำลัง	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น	๓.๓๐	๐.๔๘	ปานกลาง	๕
๑๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว	๓.๕๗	๐.๖๕	ดี	๓
๑๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย	๓.๗๙	๐.๔๓	ดี	๒
๑๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี	๓.๔๔	๐.๕๓	ปานกลาง	๔
๒๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า	๓.๙๓	๐.๒๗	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๑	๐.๔๗	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่ม หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๗ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓และท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว ค่าเฉลี่ย ๓.๕๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเป็นอยู่ผาสุก	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี	๒.๔๗	๐.๗๔	น้อย	๕
๒๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	๓.๑๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๒
๒๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๑๓	๐.๖๔	ปานกลาง	๒
๒๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า	๒.๕๓	๐.๗๔	ปานกลาง	๔
๒๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี	๓.๒๐	๐.๔๑	ปานกลาง	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๘๙	๐.๖๔	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๑ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า ค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอันดับ ๔ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี มีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเป็นอยู่ผาสุก	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี	๓.๓๓	๐.๕๐	ปานกลาง	๕
๒๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	๓.๗๘	๐.๔๔	ดี	๒
๒๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๗๘	๐.๔๔	ดี	๒
๒๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า	๓.๕๖	๐.๕๓	ดี	๔
๒๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี	๓.๙๒	๐.๒๙	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๗	๐.๔๔	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๙ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔อยู่ในระดับ ดี ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๔ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ด้านความเจ็บป่วยน้อย	๒.๙๙	๐.๖๘	ปานกลาง	๑
๒	ด้านความลำบากกายน้อย	๒.๔๙	๐.๖๙	น้อย	๕
๓	ด้านความเบากาย	๒.๙๑	๐.๕๒	ปานกลาง	๒
๔	ด้านความมีกำลัง	๒.๘๑	๐.๕๕	ปานกลาง	๔
๕	ด้านความเป็นอยู่ผาสุก	๒.๘๙	๐.๖๔	ปานกลาง	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๘๒	๐.๖๒	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๒ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเจ็บป่วยน้อย มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านความเบากาย ค่าเฉลี่ย ๒.๙๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ค่าเฉลี่ย ๒.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านความมีกำลังมีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๘๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นลำดับ ๔ และด้านความลำบากกายน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๔๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับน้อย เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ข้อที่	ผลของสุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ด้านความเจ็บป่วยน้อย	๓.๗๓	๐.๔๖	ดี	๑
๒	ด้านความลำบากกายน้อย	๓.๔๖	๐.๕๑	ปานกลาง	๕
๓	ด้านความเบากาย	๓.๗๓	๐.๓๗	ดี	๑
๔	ด้านความมีกำลัง	๓.๖๑	๐.๔๗	ดี	๔
๕	ด้านความเป็นอยู่ผาสุก	๓.๖๗	๐.๔๔	ดี	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๔	๐.๔๕	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๕ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเบากาย, และด้านความเจ็บป่วยน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ และ ๐.๓๗ อยู่ในระดับดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านความเป็นอยู่ผาสุก ค่าเฉลี่ย ๓.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ เป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านความมีกำลัง มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ อยู่ในระดับ ดี เป็นลำดับ ๔ และด้านความลำบากกายน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ตารางที่ ๕.๔๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านร่างกาย	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน	๔.๑๓	๐.๗๔	ดี	๑
๒	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ	๓.๗๓	๐.๕๙	ดี	๗
๓	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย	๔.๐๗	๐.๘๘	ดี	๒
๔	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์	๓.๘๗	๐.๘๓	ดี	๓
๕	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป	๓.๕๓	๐.๗๔	ดี	๘
๖	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร	๓.๑๓	๐.๗๔	ปานกลาง	๑๑
๗	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ	๓.๕๓	๐.๖๔	ดี	๘
๘	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ	๓.๘๐	๐.๙๔	ดี	๔
๙	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ	๓.๘๐	๐.๙๔	ดี	๔
๑๐	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ	๓.๒๗	๐.๕๙	ปานกลาง	๑๐
๑๑	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ	๒.๙๓	๑.๑๖	ปานกลาง	๑๒
๑๒	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที	๓.๘๐	๑.๐๑	ดี	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๓	๐.๘๒	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านร่างกายของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๖๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผักผลไม้ และไขมันทุกวัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย อยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๔.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์ มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในระดับ ดี อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ, มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ และท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ ส่วนข้อคำถาม ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ ค่าเฉลี่ย ๒.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๑๖อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านจิตใจของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๓	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้	๓.๘๗	๐.๗๔	ดี	๒
๑๔	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต	๓.๔๗	๐.๗๔	ปานกลาง	๗
๑๕	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ	๓.๖๐	๐.๘๓	ดี	๕
๑๖	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม	๓.๕๓	๐.๖๔	ดี	๖
๑๗	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก	๓.๗๓	๐.๘๐	ดี	๔
๑๘	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว	๓.๔๐	๐.๕๑	ปานกลาง	๘
๑๙	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทาน				

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านจิตใจ	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
	อาหารแบบกำหนดรู้	๒.๒๐	๑.๐๘	ปานกลาง	๙
๒๐	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ	๓.๘๐	๐.๘๖	ดี	๓
๒๑	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย	๔.๒๗	๐.๗๐	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๕๔	๐.๗๗	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านจิตใจของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๕๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ อยู่ในระดับ ดีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ อยู่ในระดับ ดี อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๔๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้ ค่าเฉลี่ย ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๘ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญาของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านปัญญา	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๒	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร	๓.๘๐	๐.๘๖	ดี	๔
๒๓	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน	๔.๓๓	๐.๗๒	ดี	๑
๒๔	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	๔.๑๓	๐.๗๔	ดี	๒
๒๕	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน	๓.๒๐	๐.๕๖	ปานกลาง	๗
๒๖	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหารก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภคน้อยครั้งมาก	๓.๐๗	๐.๘๘	ปานกลาง	๘
๒๗	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”	๓.๖๐	๐.๖๓	ดี	๖
๒๘	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ	๓.๖๗	๐.๖๒	ดี	๕
๒๙	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น	๔.๐๐	๐.๙๓	ดี	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๗๓	๐.๗๔	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านปัญญาของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๒ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ อยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ยที่ ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๓ อยู่ในระดับ ดี อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทาน

อาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย” มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ อยู่ในระดับ ดี และท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนข้อคำถาม ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๔๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสังคมของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	สุขภาวะทางด้านสังคม	n = ๑๕		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๓๐	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวันช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม	๓.๒๗	๐.๔๖	ปานกลาง	๓
๓๑	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม	๓.๑๓	๐.๕๒	ปานกลาง	๕
๓๒	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม	๒.๗๓	๐.๗๐	ปานกลาง	๖
๓๓	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน	๔.๐๗	๐.๘๘	ดี	๑
๓๔	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน	๓.๕๓	๐.๘๓	ดี	๒
๓๕	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน	๓.๒๗	๐.๘๐	ปานกลาง	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๓๓	๐.๗๐	ปานกลาง	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะ ด้านสังคมของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน, อยู่ในระดับ ดี

ค่าเฉลี่ยที่ ๓.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน, และ ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ และ๐.๔๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ อยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม ค่าเฉลี่ย ๒.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	สุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๑	ด้านร่างกาย	๓.๖๓	๐.๘๒	ดี	๒
๒	ด้านจิตใจ	๓.๕๔	๐.๗๗	ดี	๓
๓	ด้านปัญญา	๓.๗๓	๐.๗๔	ดี	๑
๔	ด้านสังคม	๓.๓๓	๐.๗๐	ปานกลาง	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๕๖	๐.๗๖	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านร่างกาย ค่าเฉลี่ย ๓.๖๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ และด้านจิตใจ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ อยู่ในระดับ ดีเป็นอันดับ ๓ ส่วนด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นลำดับ ๔ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเจ็บป่วยน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ	๓.๘๐	๐.๗๗	ดี	๕
๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน	๔.๐๐	๐.๘๕	ดี	๔
๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น	๔.๔๗	๐.๖๔	ดี	๑
๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร	๔.๔๗	๐.๖๔	ดี	๑
๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ	๔.๐๗	๐.๕๙	ดี	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๑๖	๐.๗๐	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเจ็บป่วยน้อยของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๔.๑๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร, และท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ และท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน ค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ เป็นอันดับ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ อยู่ในระดับ ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อยของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความลำบากกายน้อย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ	๓.๘๗	๐.๗๔	ดี	๑
๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด	๓.๖๗	๐.๗๒	ดี	๓
๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง	๓.๗๓	๐.๗๐	ดี	๒
๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง	๓.๖๐	๐.๕๑	ดี	๔
๑๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง	๓.๖๐	๐.๖๓	ดี	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๖๙	๐.๖๖	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความลำบากกายน้อย ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๖๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง ค่าเฉลี่ย ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด ค่าเฉลี่ย ๓.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๒ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง, และท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลงมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และ ๐.๖๓ อยู่ในระดับ ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเบากาย	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น	๔.๒๐	๐.๕๖	ดี	๒
๑๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง	๓.๙๓	๐.๘๘	ดี	๔
๑๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง	๔.๐๗	๐.๗๐	ดี	๓
๑๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว	๓.๙๓	๐.๕๙	ดี	๔
๑๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย	๔.๔๐	๐.๕๑	ดี	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๑๑	๐.๖๕	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๔.๑๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น ค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖และท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง ๔.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว, และท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙และ ๐.๘๘ อยู่ในระดับ ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความมีกำลัง	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑๖	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น	๓.๙๓	๐.๘๘	ดี	๒
๑๗	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว	๓.๗๓	๐.๕๙	ดี	๕
๑๘	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย	๓.๘๐	๐.๕๖	ดี	๓
๑๙	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี	๔.๐๐	๐.๘๕	ดี	๑
๒๐	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า	๓.๘๐	๐.๕๖	ดี	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๘๕	๐.๖๙	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความมีกำลังของกลุ่ม ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๘๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น ค่าเฉลี่ย ๓.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ส่วนข้อคำถาม ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า, และท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๖ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๙ อยู่ในระดับ ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	ผลของสุขภาวะด้านความเป็นอยู่ผาสุก	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๒๑	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี	๔.๐๗	๐.๘๘	ดี	๔
๒๒	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	๔.๑๓	๐.๘๓	ดี	๑
๒๓	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	๔.๑๓	๐.๘๓	ดี	๑
๒๔	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า	๔.๑๓	๐.๗๔	ดี	๑
๒๕	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี	๔.๐๐	๐.๗๖	ดี	๕
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๐๙	๐.๘๑	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเป็นอยู่ผาสุกของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๔.๐๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส, ท่านรับประทานอาหารแล้ว, และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ และ ๐.๗๔ อยู่ในระดับ ดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี ค่าเฉลี่ยที่ ๔.๐๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับ ดี ส่วนข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๓ อยู่ในระดับ ดี เป็นอันดับ ๔ และท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๔ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ข้อที่	ผลของสุขภาวะโดยรวมทุกด้าน	n = ๑๕		ระดับผลสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ด้านความเจ็บป่วยน้อย	๔.๑๖	๐.๗๐	ดี	๑
๒	ด้านความลำบากกายน้อย	๓.๖๙	๐.๖๖	ดี	๕
๓	ด้านความเบากาย	๔.๑๑	๐.๖๕	ดี	๒
๔	ด้านความมีกำลัง	๓.๘๕	๐.๖๙	ดี	๔
๕	ด้านความเป็นอยู่ผาสุก	๔.๐๙	๐.๘๑	ดี	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๙๘	๐.๗๐	ดี	

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ค่าเฉลี่ย ๓.๙๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเจ็บป่วยน้อย, มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๑๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐อยู่ในระดับดี เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านความเบากาย ค่าเฉลี่ย ๔.๑๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ เป็นอันดับ ๒ ด้านความเป็นอยู่ผาสุก มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๐๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๑ อยู่ในระดับ ดี เป็นลำดับ ๓ ส่วนด้านความมีกำลัง มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๘๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับ ดี เป็นลำดับ ๓ และด้านความลำบากกายน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๖๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๖ อยู่ในระดับดี เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๕.๕๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ของกลุ่มควบคุมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะด้าน	ระดับสุขภาวะ		p-value
		Pre-test n= ๑๕	Post-test n= ๑๕	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
๑	ร่างกาย	๒.๕๐	๒.๓๖	.๐๐*
๒	จิตใจ	๒.๓๖	๒.๒๘	.๐๒*
๓	ปัญญา	๒.๕๑	๒.๕๐	.๘๖
๔	สังคม	๒.๓๗	๒.๓๖	.๘๗
	ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	๒.๔๓	๒.๓๗	.๐๑*

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๑๕

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกายและจิตใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนด้านปัญญาและด้านสังคม กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำตัญทางสถิติ

ตารางที่ ๕.๕๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ของกลุ่มควบคุมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

ข้อที่	ผลสุขภาวะด้าน	ระดับผลสุขภาวะ		p-value
		Pre-test n= ๑๕	Post-test n= ๑๕	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
๑	ความเจ็บป่วยน้อย	๒.๗๕	๒.๗๕	๑.๐๐
๒	ความลำบากกายน้อย	๒.๔๗	๒.๔๑	.๑๖
๓	ความเบากาย	๒.๘๓	๒.๗๓	.๐๑*
๔	ความมีกำลัง	๒.๗๒	๒.๖๘	.๓๘
๕	ความเป็นอยู่ผาสุก	๒.๘๙	๒.๘๓	.๑๔
	ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	๒.๗๓	๒.๖๘	.๐๐*

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านความเบากายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความมีกำลังและด้านความเป็นอยู่ผาสุก กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำตัญทางสถิติ

ตารางที่ ๕.๕๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะด้าน	ระดับสุขภาวะ		p-value
		Pre-test n= ๑๕	Post-test n= ๑๕	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
๑	ร่างกาย	๒.๔๔	๓.๕๖	.๐๐*
๒	จิตใจ	๒.๕๖	๓.๕๕	.๐๐*
๓	ปัญญา	๒.๕๘	๓.๖๖	.๐๐*
๔	สังคม	๒.๖๓	๓.๓๓	.๐๐*
	ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	๒.๔๘	๓.๕๒	.๐๐*

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านสังคม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๕.๖๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ข้อที่	ผลสุขภาวะด้าน	ระดับผลสุขภาวะ		p-value
		Pre-test n= ๑๕	Post-test n= ๑๕	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
๑	ความเจ็บป่วยน้อย	๓.๐๑	๔.๑๓	.๐๐*
๒	ความลำบากกายน้อย	๒.๔๙	๓.๖๗	.๐๐*
๓	ความเบากาย	๒.๙๑	๔.๑๑	.๐๐*
๔	ความมีกำลัง	๒.๘๑	๒.๘๙	.๐๐*
๕	ความเป็นอยู่ผาสุก	๒.๘๙	๔.๑๖	.๐๐*
	ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	๒.๘๖	๓.๙๙	.๐๐*

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลังและด้านความเป็นอยู่ผาสุก เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๕.๖๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ข้อที่	สุขภาวะด้าน	ระดับสุขภาวะ		p-value
		หลังการทดลอง n= ๑๕	ระยะติดตามผล n= ๑๕	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
๑	ร่างกาย	๓.๕๖	๓.๖๓	.๒๑
๒	จิตใจ	๓.๕๕	๓.๕๔	.๘๔
๓	ปัญญา	๓.๖๖	๓.๗๓	.๐๔*
๔	สังคม	๓.๓๓	๓.๓๓	๑.๐๐
	ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	๓.๕๒	๓.๕๖	.๓๓

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างวัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมกลุ่มทดลอง หลังจากการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล ๗ วันหลังการทดลอง ยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง

หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านปัญญา เพิ่มขึ้นจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคมไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลอง

ตารางที่ ๕.๖๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน วัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ข้อที่	ผลสุขภาวะด้าน	ระดับผลสุขภาวะ		p-value
		หลังการทดลอง n= ๑๕	ระยะติดตามผล n= ๑๕	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
๑	ความเจ็บป่วยน้อย	๔.๑๓	๔.๑๖	๐.๗๔
๒	ความลำบากกายน้อย	๓.๖๗	๓.๖๙	๐.๕๕
๓	ความเบากาย	๔.๑๑	๔.๑๑	๑.๐๐
๔	ความมีกำลัง	๓.๘๙	๓.๘๕	๐.๓๘
๕	ความเป็นอยู่ผาสุก	๔.๑๖	๔.๐๙	๐.๓๗
	ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	๓.๙๙	๓.๙๘	๐.๗๕

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน วัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมและเมื่อจำแนกเป็นรายด้านระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะของกลุ่มทดลอง หลังจากการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล ๗ วันหลังการทดลอง ยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง

ตารางที่ ๕.๖๓ แสดงการทดสอบสมมติฐานการวิจัยจากสถิติที่ใช้ในการทดสอบ

สมมติฐานการวิจัย	ยอมรับ	ปฏิเสธ
สมมติฐานที่ ๑ ทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม		√
สมมติฐานที่ ๒ ทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม		√
สมมติฐานที่ ๓ ทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	√	
สมมติฐานที่ ๔ การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	√	
สมมติฐานที่ ๕ ทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมระหว่างวัดหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน ของกลุ่มทดลอง	√	

ตอนที่ ๖ หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลจากการวิจัยเชิงทดลองและการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ นำไปสู่หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการขึ้นมาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการ อาหารต้องเป็นธรรมชาติไม่จำกัดว่าต้องเป็นพืชหรือสัตว์ เป็นอาหารในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ และเป็นอาหารตามฤดูกาล ไม่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูกหรือในการเลี้ยง ตลอดจนไม่ใช้สารเคมีในการประกอบอาหารและไม่ปรุงรสโดยการปิ้ง ย่าง รมควัน เป็นอาหารที่แสวงมาได้ด้วยความสุจริต ๓ มีโอชะที่สัปปายะกับแต่ละบุคคล อาหารครบหลัก ๕ หมู่ มีสารอาหาร ๖ ชนิด เป็นอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัด ทำให้เกิดความสมดุลต่อร่างกาย น้ำดื่มต้องสะอาดต้มสุก ดื่มน้ำในอุณหภูมิห้องไม่ดื่มน้ำเย็น โดยเฉพาะระหว่างรับประทานอาหารหรือหลังอาหาร ไม่ดื่มน้ำคำข้าวคำเพราะระบบย่อยอาหารจะเสีย หลังอาหารใหม่ๆอย่าดื่มน้ำมากเกินไป ดื่มน้ำอีกครั้งหลังอาหารไปแล้วหนึ่งชั่วโมง และดื่มน้ำเมื่อกระหายทุกเวลา ในเรื่องของการปฏิบัติต่ออาหาร ใช้หลักโภชเนมัตตัญญุตา ปริมาณอาหารที่พอเหมาะ คือ หยุดบริโภคอาหารก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตามเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการย่อย เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไปเพราะยากต่อการเคี้ยวให้ละเอียด ไม่อ้าปากรอคำข้าวเพราะลมเข้าท้องทำให้อึดอัดแน่นท้อง ไม่พูดคุยขณะที่มีคำข้าวอยู่ในปาก เพราะอาจสำลักติดคอ ก่อนนอน ๓ ชั่วโมงไม่ควรบริโภคอาหาร ให้บริโภคอาหารด้วยปัญญาไม่ควรบริโภคด้วยตัณหา บริโภคอาหารให้หลากหลาย สมดุลและพอเหมาะ รับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆไม่นอนทันที ให้เดินจงกรมเพื่อช่วยย่อยอาหารได้ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมแล้วอาหารควรจะย่อยง่าย มีสารอาหารช่วยในเรื่องของการไหลเวียนโลหิตดี ทำให้บรรเทาความปวดเมื่อยอ่อนล้า บรรเทาอาการเหน็บชา บำรุงสมองและระบบประสาทอันมีผลต่อสติปัญญา คลายความเครียด ผ่อนคลายจิตใจ ช่วยให้มีสมาธิ ลดการปวดเข่าปวดข้อ ช่วยให้นั่งปฏิบัติธรรมได้นานยิ่งขึ้น จิตใจสดชื่นแจ่มใส นอกเหนือจากการได้รับอาหารครบตามหลักโภชนาการ ทั้งตัวอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน หากได้รับอาหารดีมีคุณค่าสูง แต่ปฏิบัติต่ออาหารไม่ถูกต้อง ร่างกายก็จะได้รับประโยชน์จากอาหารที่ดีนั้นน้อยหรือไม่ได้รับเลยเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

กล่าวโดยสรุปในส่วนของงานวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิเคราะห์การทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมไม่ได้มีการจัดกระทำ คือ ไม่ได้บริโภคอาหารที่บูรณาการจัดเตรียมไว้ ๗ วัน และไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่งผลให้ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะโดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ส่วนกลุ่มทดลองได้มีการจัดกระทำ คือ ได้บริโภคอาหารที่จัดเตรียมไว้ ๗ วัน และได้เข้ารับการฝึกอบรม ส่งผลให้ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน ยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะอยู่ในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง ซึ่งบรรลุผลตามวัตถุประสงค์และสอดคล้องไปในทางเดียวกับในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพบูรณาการอันเป็นแนวทางนำไปสู่การเกิดหลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธของ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้น เป็นองค์ความรู้แบบบูรณาการนำไปใช้ประโยชน์คุณูปการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆโดยเฉพาะด้านที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอาหาร เพื่อส่งเสริมให้โอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์มากที่สุดต่อไป

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๖

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษางานวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และเพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

การศึกษานี้ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ อาศัยการศึกษาจากเอกสารและทบทวนเอกสารต่างๆ ทั้งในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และทางการแพทย์ทางเลือก และในส่วนของการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรประกอบด้วยผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ในวันที่ ๑-๑๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๙ จำนวน ๑๓๐ คน โดยคัดเลือกมาทดลอง จำนวน ๓๐ คน ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ ๑๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย รายการอาหารสัปปายะบูรณาการ ๗ วัน การฝึกอบรมการบริโภคและการปฏิบัติต่ออาหารในลักษณะที่เป็นสัปปายะ และคู่มือเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบสมมติฐาน (ความแตกต่าง) ด้วยค่า Dependent Samples t-test

๖.๑ สรุปผลการวิจัย

๖.๑.๑ ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะด้านต่างๆ ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม โดยสุขภาวะในแต่ละด้านได้นำเอาศาสตร์ต่างๆ คือ ศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนจีน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนไทย ที่มีความสอดคล้องกันมาบูรณาการเสริมเติมเต็มให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการขึ้น ซึ่งสามารถนำเอาผลจากการบูรณาการเป็นองค์ความรู้ใหม่มาใช้ประโยชน์ในการดูแล เสริมสร้าง และรักษาสุขภาพตามความเหมาะสม

ของแต่ละบุคคล อย่างน้อยที่สุดก็สามารถช่วยให้สุขภาพของผู้ที่นำไปปฏิบัติเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ อันมีผลต่อปัญญาและเกี่ยวโยงมาถึงสังคมด้วย อีกทั้งยังสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางจิต และผลของการมีสุขภาวะจากอาหารสัปปายะมี ๕ ด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ผลสุขภาวะทั้ง ๕ ด้าน นี้ เป็นคุณภาพชีวิต อันจะพัฒนาบุคคลไปสู่ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด

๖.๑.๒ ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง

๑) ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มควบคุม จำนวน ๑๕ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๘๖.๗ ส่วนเพศชายมีร้อยละ ๑๓.๓ มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี ร้อยละ ๖.๗ ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี ร้อยละ ๔๐.๐ ระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี ร้อยละ ๒๖.๗ มากกว่า ๕๐ ปี ร้อยละ ๒๖.๗ มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมต่ำกว่า ๑ ปี ร้อยละ ๑๓.๓ ระหว่าง ๑-๕ ปี ร้อยละ ๖๐.๐ มากกว่า ๕ ปี ร้อยละ ๒๖.๗ มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ ๓๓.๓ ปริญญาตรีร้อยละ ๖๐ สูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ ๖.๗ มีสถานภาพสมรสโสดร้อยละ ๕๓.๓ สมรสร้อยละ ๓๓.๓ หม้ายร้อยละ ๖.๗ หย่าร้างร้อยละ ๖.๗ มีอาชีพ พ่อบ้าน/แม่บ้าน ร้อยละ ๒๖.๗ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษาร้อยละ ๒๐.๐ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขายร้อยละ ๓๓.๓ รับจ้าง/พนักงาน/ข้าราชการร้อยละ ๒๐

กลุ่มทดลองจำนวน ๑๕ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๘๐.๐ ส่วนเพศชายมีร้อยละ ๒๐ มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี ร้อยละ ๒๐ ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี ร้อยละ ๒๖.๗ ระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี ร้อยละ ๒๐.๐ มากกว่า ๕๐ ปี ร้อยละ ๓๓.๓ มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมต่ำกว่า ๑ ปี ร้อยละ ๑๓.๓ ระหว่าง ๑-๕ ปี ร้อยละ ๖๖.๗ มากกว่า ๕ ปี ร้อยละ ๒๐.๐ มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ ๒๖.๗ ปริญญาตรีร้อยละ ๕๓.๓ สูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ ๒๐.๐ มีสถานภาพสมรสโสดร้อยละ ๕๓.๓ สมรสร้อยละ ๒๐ หม้ายร้อยละ ๑๓.๓ หย่าร้างร้อยละ ๑๓.๓ มีอาชีพ พ่อบ้าน/แม่บ้าน ร้อยละ ๒๐ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษาร้อยละ ๑๓.๓ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขายร้อยละ ๔๐.๐ รับจ้าง/พนักงาน/ข้าราชการร้อยละ ๒๖.๗

๒) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับของสุขภาวะและผลของสุขภาวะ เกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุมมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายและด้านจิตใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านปัญญาและด้านสังคมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มควบคุมมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเบากายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มทดลองมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

กลุ่มทดลองมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเพิ่มขึ้นทุกด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผล

กลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน มีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล ๗ วัน หลังการทดลอง ยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะอยู่ในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะด้านปัญญา ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน มีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า ไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้านระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะของกลุ่มทดลองหลังจากการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล ๗ วัน หลังการทดลองยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง

๖.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพบูรณาการ ได้นำศาสตร์การบริโภคอาหารอย่างสัปปายะของพระพุทธศาสนา ศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน และศาสตร์การแพทย์ทางเลือก อันประกอบด้วยศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีน และศาสตร์การแพทย์แผนไทย รวม ๕ ศาสตร์ ซึ่งมีความสอดคล้องกันมาบูรณาการเข้าด้วยกัน เกิดเป็นหลักโภชนสัปปายะเชิงพุทธบูรณาการ สามารถนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสร้างและพัฒนาสุขภาวะที่สัปปายะ เพื่อให้เกิดผลสุขภาวะอันเป็นคุณภาพชีวิตต่อไป นอกจากนี้ การวิจัยเชิงคุณภาพบูรณาการนี้ ยังเป็นส่วนในการสร้างความเชื่อมั่นและส่งเสริมให้กับการวิจัยเชิงทดลองว่า สามารถนำหลักโภชนสัปปายะบูรณาการของศาสตร์ทั้ง ๕ ดังกล่าว มาสนับสนุนและประกอบการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ทั้งรายการอาหารสัปปายะที่จัดไว้ตลอด ๗ วัน การฝึกอบรมเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ และคู่มือที่ใช้ในการฝึกอบรม ตลอดจนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ทำให้ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลองมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและเกิดผลสำเร็จ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือ หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการขึ้น

สำหรับในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สำหรับรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านสังคมก็ลดลงเช่นกัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ จากการสังเกต สำรวจและการมีส่วนร่วมในเรื่องของการรับประทานอาหารของกลุ่มควบคุม เลือกรับประทานอาหารตามร้านอาหารใกล้ๆ วัด มีร้านข้าวขาหมู ร้านก๋วยเตี๋ยวผัด ไกลออกไปก็มีร้านอาหารตามสั่งซึ่งก็มีข้าวผัด ข้าวผัดกะเพรา เป็นต้น ร้านอาหารเหล่านี้ปรุงอาหารออกรสจัด มันจัด และปรุงผงชูรส ร้านข้าวขาหมูก็มีอาหารที่มีไขมันสูง อันตรายต่อสุขภาพ ของหวานก็มีร้านขายกล้วยแขกรถเข็น ก็พบเจอกับไขมัน รวมๆ แล้วไขมันสูงอันมีผลต่อร่างกายทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่คล่อง และแน่นอนที่สุดย่อมเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจด้วย เมื่อไปถึงร้านอาหารก็ต้องแย่งที่นั่งกัน เพราะมีทั้งผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันและบุคคลอื่นๆ ที่ทำงานและอาศัยอยู่ในย่านนั้น ความแออัดจอแจ เสียงคนคุยกันดัง จิตใจย่อมเกิดความเครียด ความสงบทางจิตใจก็หาได้ยาก รอแต่อาหารที่สั่งเพื่อรับประทานให้เสร็จๆ ไป จิตใจก็มุ่งอยู่เพียงแค่นั้น น้ำดื่มที่ร้านก็ล้วนแช่เย็นอยู่ในตู้เย็นทั้งน้ำเปล่าและน้ำอัดลม ซึ่งกลุ่มควบคุมก็นิยมน้ำอัดลมเสียเป็นส่วนใหญ่ ทุกๆ คนสั่งอาหารแล้วก็รอว่าตัวเองจะได้หรือยัง ถ้าเกิดช้าหน่อยก็จะเดินไปบอกให้เร่งทำให้ตนก่อน ไม่มีใจให้กับใครก่อน ตัวใครตัวมัน รับประทานเสร็จก็อ่อนเพลียหาที่นอนพักผ่อน เวลาปฏิบัติธรรมเสร็จในแต่ละวันก็มีใจกังวลอยากรีบไปร้านอาหารโดยเร็วจะได้สั่งอาหารก่อน ไม่ต้องรอนานทนหิว ชีวิตดำเนินอยู่เช่นนี้ตลอด ๗ วัน สรุปแล้ว อาหารที่บริโภคแต่ละวันไม่สัปปายะ การปฏิบัติต่ออาหารก็ไม่สัปปายะ ซึ่งเป็นผลให้สุขภาวะเสียไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางด้านร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งส่งผลให้ผลสุขภาวะ โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สำหรับรายด้าน พบว่า ด้านความเบากายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนทางด้านความเจ็บป่วยน้อยไม่เปลี่ยนแปลง

และด้านความลำบากกายน้อย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุกก็ลดลงเช่นกัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้กลุ่มควบคุมมีอาการโงกง่วง ตื่นนอนแล้วไม่สดชื่น การเดินเหินไม่คล่องตัว และมีอาการนอนหลับช้า ซึ่งเป็นผลของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารอย่างไม่สัปปายะ ส่งผลให้ด้านความเบากายมีคะแนนลดลง

กลุ่มทดลองมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเพิ่มขึ้นทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เช่นเดียวกัน และการวัดหลังการทดลองกับการวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน มีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นก็คือ โดยภาพรวมระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผล ๗ วันหลังการทดลองยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเดียวกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะด้านปัญญาเพิ่มขึ้นจากช่วงหลังการทดลองอย่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองหลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมและบริโภคอาหารสัปปายะบูรณาการแล้ว ได้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นประโยชน์อย่างรู้แจ้ง จึงนำไปพัฒนาการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารหลังจากการทดลอง โดยใช้ปัญญามองแต่คุณค่าของอาหารที่แท้จริงมากกว่าความชอบของตนเอง หลีกเลี่ยงอาหารปิ้ง ย่าง รมควัน ไม่ใช้ภาชนะที่มีอันตรายต่อร่างกาย รับประทานอาหารอย่างพิจารณาและกำหนดรู้ มีความสันโดษในเรื่องอาหารและเป็นผู้เลี้ยงง่าย และรับประทานอาหารอย่างพอดีเพื่อการปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้า เป็นต้น โดยตั้งใจพัฒนาการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารด้วยปัญญา

กล่าวโดยสรุป กลุ่มควบคุมไม่ได้มีการจัดกระทำคือ ไม่ได้บริโภคอาหารที่บูรณาการจัดเตรียมไว้ ๗ วัน และไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่งผลให้ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะโดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนกลุ่มทดลอง ได้มีการจัดกระทำคือ ได้บริโภคอาหารที่บูรณาการจัดเตรียมไว้ ๗ วัน และได้เข้ารับการฝึกอบรม ส่งผลให้ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลของสุขภาวะโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน ก็ยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลของสุขภาวะอยู่ในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง

กลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน มีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล ๗ วัน หลังการทดลอง ยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะอยู่ในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระยะ

ติดตามผลของกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะด้านปัญญา เพิ่มขึ้นจากช่วงหลังการทดลองอย่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน มีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า ไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้านระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะของกลุ่มทดลองหลังจากการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล ๗ วัน หลังการทดลองยังคงมีระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง

ในเรื่องผลของการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับของสุขภาวะและผลของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตลอดจนในระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน ของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะโดยรวมหากเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะโดยรวมก็จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยไปในทิศทางเดียวกัน และถ้าระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะโดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะโดยรวมก็จะลดลงอย่างมีนัยสำคัญด้วยเช่นกัน เป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือแม้แต่ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะโดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะโดยรวมก็ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกันไปในทิศทางเดียวกันหมด แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกันในความหมายของการวัดระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะกับระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะว่าคล้องจองกันสมเหตุสมผลกันเป็นเหตุเป็นผลกันไม่ย้อนศรกัน

ในการเข้ากลุ่มการฝึกอบรมและการบริโภคโภชนสัปปายะตามรายการอาหารที่จัดให้ ๗ วัน ในโครงการการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลังจากการทดลองครบตามโครงการแล้ว ได้มีการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองในเรื่อง ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม สรุปจากข้อมูลจากการสอบถามกลุ่มทดลองได้ดังนี้

๑) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านร่างกาย กลุ่มทดลองให้สัมภาษณ์ว่า หากรับประทานอาหารไม่สมส่วน ร่างกายก็จะไม่แข็งแรง ทำงานได้ไม่ปกติ ร่างกายได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายอืดอาดยืดยาดไม่สบายกาย กระเพาะอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ อาหารที่ย่อยง่ายทำให้สุขภาพแข็งแรง หากร่างกายได้รับอาหารที่เหมาะสมอาการปวดเมื่อยจะลดลง ในขณะนั่งสมาธิ ร่างกายสดชื่น ระบบย่อยทำงานดี ถ้ารับประทานผักผลไม้น้อยการขับถ่ายลำบาก ไม่สบายกาย ท้องอืด แน่นท้อง การได้รับอาหารสมส่วนและมีการปฏิบัติต่ออาหารอย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการเคี้ยวอาหาร วิธีการดื่มน้ำอย่างถูกต้อง การเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไม่นอนทันทีหลังรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารรสจัด เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่าโภชนสัปปายะ ร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง อาการเหน็บชาจะลดน้อยลงทำให้นั่งสมาธิได้ยาวนาน การ

เดินเหินคล่องตัว เวลาหลับก็หลับง่ายและหลับสบายโภชนสัปปายะต้องครบทั้งอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร ซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันถ้าได้อาหารครบถ้วน แต่ปฏิบัติต่ออาหารไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานมากไป รับประทานข้าวคำ น้ำคำ ดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ก็จะเกิดอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยหรือย่อยช้า แม้จะได้รับอาหารที่ดีมีคุณค่าครบถ้วน แต่ประสิทธิภาพการย่อยด้อยลง ทำให้การดูดซึมสารอาหารได้ไม่มาก เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย อาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร ทั้งสองส่วนช่วยให้มีสุขภาพดี ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ดี อาการปวดเมื่อย อาการเหน็บชาก็จะทุเลาลงไม่เป็นอุปสรรค การเดินจงกรมก็ทำได้ดี ไม่มีปัญหาเรื่องการเดินเหิน ไม่โงกง่วงเวลาปฏิบัติธรรม มีกำลังวังชาในการปฏิบัติธรรม

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางร่างกายข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องโภชนสัปปายะที่เกี่ยวโยงกับสุขภาพทางด้านร่างกาย เห็นความสัมพันธ์ของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารว่ามีผลต่อร่างกายอย่างไร ตลอดจนการปฏิบัติธรรมด้วย มีความรู้และความเข้าใจว่า ถึงแม้จะมีอาหารที่มีคุณภาพและคุณค่าครบถ้วนสมบูรณ์ ร่างกายก็ไม่สามารถรับเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ถ้าขาดการปฏิบัติต่ออาหารอย่างถูกต้องควบคู่กันไป การปฏิบัติต่ออาหารอย่างไม่ถูกต้อง เช่น การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดพอ การดื่มน้ำมากเกินไปในขณะรับประทานอาหาร หรือแม้แต่การดื่มน้ำเย็นจัดหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของการขาดประสิทธิภาพในการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร เพราะน้ำเย็นต้องถูกร่างกายปรับอุณหภูมิให้มีระดับเดียวกับอุณหภูมิในร่างกายเสียก่อน ทำให้อาหารต้องค้างอยู่ในกระเพาะอาหารยาวนานออกไป การย่อยก็ช้าลงทำให้ท้องอืด และการดื่มน้ำมากไปในขณะรับประทานอาหาร ทำให้กรดน้ำย่อยอาหารในกระเพาะอาหารเจือจางลง ทำให้ประสิทธิภาพการย่อยถดถอยลง[๑] การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดก็เช่นกัน ทำให้กระเพาะอาหารและระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักขึ้นและยาวนานขึ้น อาหารก็จะตกค้างในกระเพาะอาหารยาวนานขึ้น[๒] ทั้งเรื่องการดื่มน้ำมากไปในขณะรับประทานอาหาร การดื่มน้ำเย็นจัดหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ และการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดพอเป็นผลให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลงกว่าปกติ และระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง อาหารรสจัดก็เป็นอาหารที่ย่อยยาก ทำให้กระเพาะอาหารและระบบย่อยต้องทำงานหนักเช่นกัน หากร่างกายมีอาการหิวเมื่อถึงเวลาอาหารรับประทานอาหารอะไรๆ ก็รู้สึกมีความอร่อยโดยเฉพาะอาหารธรรมชาติไม่ปรุงรสด้วยสารเคมี ระบบขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระดี สะดวกไม่ท้องผูกหรือท้องเสีย และเมื่อถึงเวลานอนก็หลับง่ายหลับสบาย ก็นับได้ว่าร่างกายมีสุขภาพดี ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามกลุ่มทดลองนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจ จากการเข้าฝึกอบรมและจากการได้เข้าร่วมการทดลอง และสามารถนำไปปฏิบัติจนเห็นประโยชน์ที่ได้รับในการเข้าร่วมทดลองของงานวิจัยนี้

๒) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านจิตใจ กลุ่มทดลองได้ตอบว่า หากรับประทานอาหารมากเกินไป จิตใจจะไม่ค่อยสบาย เกิดทุกข์ร่างกายได้รับอาหารไม่เหมาะสมหรือไม่

---

[๑] สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์, รศ.ภญ., **อยู่ดี มีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา, ๒๕๕๓), หน้า ๔๕, ๔๖.

[๒] พฤกจิ, **ไม่อดก็ลดได้**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรุ่งเรืองสาสน์การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๕.

พอดี ส่งผลให้จิตใจอ่อนแอ การรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ โดยคิดถึงผู้อื่นที่ยังไม่ได้รับประทานให้ได้รับส่วนแบ่งปันอาหารไปรับประทาน เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตใจให้เจริญงอกงาม อาหารสัปปายะมีส่วนอย่างมากที่ช่วยให้จิตใจไม่เกิดความเครียด นั่งสมาธิได้นานขึ้น การรับประทานอาหารมากเกินไป ทำให้เวลาปฏิบัติธรรมจะเกิดความง่วงนอน จิตไม่มีสมาธิ ถ้าร่างกายได้รับอาหารดีทำให้จิตใจสบายดีด้วย โดยอาหารสัปปายะเป็นตัวช่วยสนับสนุนส่งเสริม การที่ระบบขับถ่ายอุจจาระไม่ดีเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไปไม่เหมาะสมถูกต้อง ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ เสียความสุขในชีวิตประจำวันไป การรับประทานอาหารโดยจิตใจคิดเพียงว่าเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น โดยเห็นคุณค่าของอาหารที่ธรรมชาติสร้างมาให้เราได้รับประทาน จึงควรรับประทานอย่างประหยัดคุ้มค่า ไม่สุรุ่ยสุร่ายทิ้งขว้าง ไม่ติดอกติดใจในรสชาติอร่อยของอาหาร จะช่วยทำให้จิตใจไม่เกิดกิเลสและตัณหา รับประทานอย่างเผื่อแผ่ถึงผู้อื่นด้วย ไม่ใช่ตักอาหารมากๆ ด้วยความหิวโดยขาดการคิดถึงคนข้างหลัง หากเราตักอาหารโดยนึกถึงและเผื่อแผ่ถึงคนอื่น ไม่ติดใจในรสอร่อยของอาหาร ก็จะเป็นการพัฒนาจิตใจของเราไปด้วย การรับประทานอาหารน้อยเกินไป มีผลทำให้เวลาปฏิบัติธรรม จิตใจจะโหยหาอาหารเพราะความหิว ทำให้ไม่มีสมาธิ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การรับประทานอาหารปริมาณแต่พอเหมาะช่วยให้คลายเครียดเพราะกระเพาะอาหารมีประสิทธิภาพในการย่อย ย่อยง่าย ทำให้สบายท้อง จิตใจเบาสบาย ปฏิบัติธรรมได้ดี การรับประทานอาหารรสจัดทั้งเค็มจัด หวานจัด มันจัด ทำให้ย่อยยาก ท้องอืด ปั่นป่วนท้อง ท้องเสีย ทำให้จิตใจไม่สบาย ทุกข์ใจ หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ไม่คิดเรื่องเครียดใดๆ ทั้งสิ้น

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านจิตใจข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องโภชนสัปปายะที่เกี่ยวโยงกับสุขภาพทางด้านจิตใจ มองเห็นความสัมพันธ์ของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารว่ามีผลต่อจิตใจอย่างไร อาศัยอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารมาเสริมสร้างพัฒนาจิตใจได้อย่างไร มีความเชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติธรรมอย่างไร กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจว่าการรับประทานอาหารมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายมีผลกระทบทำให้จิตใจไม่สบายได้ จิตใจเกิดความอ่อนแอ เกิดความทุกข์ใจ อาหารสัปปายะมีส่วนอย่างมากที่ช่วยลดความเครียดได้ ซึ่งมีส่วนต่อการส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติธรรม ร่างกายและจิตใจเป็นองค์รวมส่งผลต่อกันและกันโดยมีอาหารเป็นปัจจัยช่วยสนับสนุนส่งเสริมร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ส่งผลให้จิตใจสบายมีความสุขไปด้วย ในเรื่องส่วนหนึ่งของการปฏิบัติต่ออาหารของกลุ่มทดลองจากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มทดลองมองเห็นว่า การรับประทานมากเกินไป มีผลทำให้จิตใจหดหู่ ง่วงเหงา หาวนอน เชื่อมซึม เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การรับประทานอาหารน้อยเกินไป ทำให้จิตโหยหาอาหาร เกิดความเครียด ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติธรรม แต่หากรับประทานอาหารแต่พอดี จิตใจจะสงบ มีสมาธิดี เหมาะแก่การฝึกฝนบำเพ็ญเพียรทางจิต ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจโดยอาศัยอาหาร กลุ่มทดลองได้มองเห็นว่า การรับประทานอาหารแต่พอเหมาะโดยคิดถึงผู้อื่นให้ได้รับแบ่งเป็นอาหารไปรับประทานเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตจิตใจอย่างหนึ่ง การรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ว่าเพียงเพื่อเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตอยู่ได้ ด้วยเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของอาหารที่ธรรมชาติสร้างมาให้จึงควรรับประทานอาหารอย่างประหยัดไม่สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย และไม่ให้รับประทานอย่างติดใจในรสชาติของอาหาร ก็สามารถช่วยลดละกิเลสและตัณหาอันเกิดจากอาหาร ไม่โลภในอาหารแต่รับประทานอย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ถึงผู้อื่นที่ยังไม่ได้รับประทาน

ถึงแม้ว่าตนเองจะหิวมากก็ตาม ให้รับประทานแต่พอดีและหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ก็ให้ปล่อยจิตว่างสบาย ทั้งหมดนี้เป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจให้เจริญงอกงามของกลุ่มทดลองจากการสอบถาม จะเห็นได้ว่าข้อมูลที่ได้จากการสอบถามกลุ่มทดลองหลังการทดลองได้เสร็จสิ้นไปแล้ว แสดงให้เห็นถึงว่ากลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจ จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและประสบการณ์จากการเข้าร่วมการทดลอง และมีการนำไปปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ด้วยตนเอง

๓) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านปัญญา กลุ่มทดลองตอบว่าอาหารไม่สัปปายะทำให้สมองไม่ได้รับการบำรุง ปัญญาย่อมด้อยลงได้ การรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไป ทำให้ปัญญาเฉื่อยชา คิดการใดๆ เชื่องช้า สมองที่ดีมีปัญญาต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ ปัญญามีสมองเป็นเครื่องมือ ถ้าบำรุงรักษาเครื่องมือให้ดีมีประสิทธิภาพ ก็เกิดปัญญาที่ดี ด้วยการบำรุงร่างกายด้วยโภชนสัปปายะ สุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ดี ก็จะเกี่ยวโยงไปถึงการมีปัญญาดี มีความสามารถประดิษฐ์คิดค้น แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี ทั้งนี้ เกิดจากการได้รับอาหารตามที่ร่างกายต้องการการรับประทานอาหารในทางสายกลางคือ พอดีทั้งปริมาณและคุณค่าช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ดี มองโลกชัดเจนและกว้างขึ้น ปัญญาดีอันเนื่องมาจากอาหารเป็นตัวช่วยสนับสนุนส่งเสริมการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิต หากสมองขาดอาหารที่เหมาะสมไปบำรุงรักษาก็จะคิดอะไรไม่ออก สังเกตจากเวลาหิว สมองจะคิดอะไรไม่ออก จิตใจว้าวุ่นเพราะขาดสารอาหารไปหล่อเลี้ยง โภชนสัปปายะเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดปัญญาอันยิ่งใหญ่คือการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า สำหรับปุถุชนคนธรรมดา โภชนสัปปายะก็ช่วยส่งเสริมให้เห็นโลกตามที่เป็นจริงได้ ความหิวทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุธรรมได้ หากได้รับประทานอาหารจนหายหิวแล้วสมองแล่นเกิดปัญญาเห็นธรรมได้ การรับประทานอาหารต้องมองคุณค่าทางอาหารมากกว่าความชอบ การรู้จักพิจารณาอาหารก่อนรับประทานช่วยพัฒนาปัญญา ควรรู้จักเลือกอาหารที่มีคุณค่าและหลีกเลี่ยงอาหารพวกปิ้ง ย่าง ทอด รมควัน และหลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะที่มีอันตรายต่อร่างกาย บางครั้งต้องรู้จักการยึดหลักสันโดษหรือความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เมื่ออาหารที่จัดมาไม่ถูกใจ ขอเพียงเป็นอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์หรือพอประทังชีวิตไปได้ การรับประทานอาหารต้องใช้สติปัญญาพิจารณา

ข้อมูลที่ไดจากการสอบถามกลุ่มทดลอง ในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านปัญญาข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านปัญญา มองเห็นความสัมพันธ์ของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารว่าเกี่ยวโยงกับเรื่องปัญญาอย่างไร การใช้ปัญญาในเรื่องของอาหารอย่างไร และอาหารมีผลต่อปัญญาอย่างไร ตลอดจนความเกี่ยวโยงกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจว่าอาหารที่ไม่สัปปายะต่อร่างกายทำให้สมองขาดการบำรุง ปัญญาก็จะด้อยลง การรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไป ทำให้ปัญญาเฉื่อยชา การคิดเชื่องช้าลง หากสมองขาดสารอาหารที่ต้องการไปบำรุงรักษา จิตใจจะว้าวุ่น คิดอะไรไม่ออก สังเกตได้ง่ายในเวลาหิวร่างกายต้องการอาหารไปบำรุงหล่อเลี้ยง สมองก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายและเป็นส่วนประกอบของการมีปัญญา การรับประทานอาหารในทางสายกลางคือรับประทานแต่พอดีทั้งปริมาณและคุณด้วยหลักโภชเนมัตญุตา ช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสกัมมัฏฐานได้ผลดีสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ มีผลต่อการมีปัญญาดีด้วย ทำให้สามารถใช้ปัญญาพิจารณาโลกเห็นตามเป็นจริงยิ่งขึ้น ในเรื่องการปฏิบัติต่ออาหารกับปัญญาจากการ

สัมภาษณ์กลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมองเห็นว่า การรับประทานอาหารต้องคิดถึงคุณค่าที่แท้จริงก่อนความชอบ ความรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ปิ้ง ย่าง รมควัน และทอด และให้หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะที่ทำด้วยวัสดุที่มีอันตรายต่อร่างกาย ก่อนรับประทานอาหารให้รู้จักพิจารณาอาหารเพื่อให้มองเห็นวัตถุประสงค์ที่แท้จริงและถูกต้องของการรับประทานอาหารด้วยปัญญา หากอาหารที่จัดให้รับประทานไม่ถูกใจก็ให้ใช้หลักสันโดษและความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เพียงแต่ขอให้อาหารที่จัดมาให้นั้นสะอาดและมีประโยชน์หรือพอประทังชีวิตไปได้ การรับประทานอาหารต้องใช้สติปัญญาพิจารณา จะเห็นได้ว่าทั้งหมดนี้เป็นการเสริมสร้างปัญญาด้วยโภชนสัปปายะและการใช้ปัญญาปฏิบัติต่ออาหารอย่างสัปปายะ ซึ่งก็คือการพัฒนาสุขภาพทางด้านปัญญาของกลุ่มทดลองอย่างมีความรู้และความเข้าใจ จากการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และจากการเข้าร่วมการทดลองจนได้ประจักษ์ด้วยตนเอง

๔) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพด้านสังคม กลุ่มทดลองตอบว่า สมาชิกในสังคมใด หากได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย สังคมนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีสุขภาพคุณภาพดีเป็นกำลังของสังคมนั้น การปฏิบัติต่ออาหารด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณโดยคำนึงถึงผู้ด้อยโอกาสเป็นการช่วยมนุษย์ในสังคมได้ทางหนึ่ง สังคมที่มีความสงบสุขและเจริญได้ สมาชิกในสังคมต้องกินดีอยู่ดี หากสมาชิกในสังคมมีร่างกาย จิตใจ ตลอดจนปัญญาที่สมบูรณ์อันเกิดจากได้รับอาหารสมดุลย่อมมีศักยภาพในการสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวมได้และสามารถดึงศักยภาพที่มีในตัวออกมาสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคมตน หากทุกคนรับประทานอาหารเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ สังคมมนุษย์ก็จะมีอาหารเหลือแบ่งปันกันอย่างมีความสุข การรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ รับประทานแต่พออิ่ม ก็จะมีทรัพยากรอาหารเหลือไว้เผื่อแผ่ผู้ที่ยังขาดแคลนอาหาร เริ่มต้นจากในครอบครัว เวลารับประทานอาหารต้องนึกถึงคนอื่นๆ ที่ยังไม่ได้รับประทาน แล้วให้รับประทานแต่พอดี เหลือไว้ให้คนข้างหลังด้วย การรับประทานอาหารร่วมกันเผื่อแผ่กัน ทำให้มีความสุขอันเกิดจากการเอื้อเฟื้อต่อกัน อาหารเหมือนเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ทำให้มีความสุขทั้งผู้รับและผู้ให้ การปฏิบัติต่ออาหารด้วยการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนๆ ด้วยกัน ก่อเกิดความสุขอันเกิดจากการเสียสละให้ผู้อื่น เป็นสุขภาพทางด้านสังคมอย่างหนึ่ง การรับประทานอาหารด้วยหลักโภชเนมัตตัญญุตา ช่วยให้มีอาหารเหลือพอแบ่งปันต่อเพื่อนมนุษย์ ตัวอย่างเช่น พระภิกษุฉันอาหารสองมื้อ นอกจากสุขภาพดีแล้ว ยังช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารให้สังคมด้วย

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามกลุ่มทดลอง ในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านสังคมดังกล่าวข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจดี สามารถแสดงให้เห็นว่าโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านสังคมเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันอย่างไร ทั้งในเรื่องของอาหารโดยตรงและการปฏิบัติต่ออาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มจากการฝึกอบรม และจากประสบการณ์ของการเข้าร่วมการทดลอง ได้สัมผัสด้วยตัวเอง ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านสังคมอันยิ่งใหญ่สุดประมาณให้กับกลุ่มทดลอง นั่นคือ การตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้าโดยมี โภชนสัปปายะที่เป็นปัจจัยอันสำคัญปัจจัยหนึ่งในการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธองค์ ซึ่งธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ช่วยให้หมู่มวลมนุษยชาติในโลกพ้นทุกข์ได้ถ้านำไป

ปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธองค์ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุขและสันติสุข เป็นสุขภาพทางสังคมที่ยิ่งใหญ่สุดประมาณที่พระพุทธองค์ทรงมีพระมหาเมตตาและพระมหากรุณาต่อมนุษยชาติ

ในการสอบถามกลุ่มทดลองสามารถนำความรู้และความเข้าใจเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารจากการฝึกอบรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หลังจากการทดลอง ๗ วัน หรือระยะติดตามผลหลังการทดลอง ๗ วัน พบว่า กลุ่มทดลองให้สัมภาษณ์สรุปได้ดังนี้ มีความพิถีพิถันเรื่องอาหารหลัก ๕ หมู่มากกว่าแต่ก่อน ลดอาหารรสจัด รับประทานอาหารย่อยง่ายเป็นหลักและหลากหลาย พยายามให้เป็นอาหารแบบธรรมชาติมากที่สุด หันมารับประทานอาหารแต่พอดี เคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างมีสติ ขณะรับประทานอาหารดื่มน้ำเล็กน้อยพอคล่องคอ หลีกเลี่ยงน้ำเย็นหลังอาหาร เดินจงกรมเพื่อช่วยย่อยอาหารเท่าที่เป็นไปได้ ไม่นอนหลังอาหารใหม่ๆ รับประทานอาหารอย่างเห็นแต่คุณค่าที่แท้จริง จะติดอร่อยก็มีบ้าง งดอาหารปิ้งย่าง รมควันและภาชนะที่อันตรายต่อสุขภาพ พยายามให้ความเอื้อเฟื้อแก่คนรอบข้างเวลาเข้าสังคมรับประทานอาหารร่วมกัน การปฏิบัติธรรมที่บ้านดีขึ้นมาก ตักข้าวคำพอดีและเคี้ยวให้ละเอียด กินเพื่ออยู่มากกว่าอยู่เพื่อกิน วางใจสบายๆ ทั้งก่อนขณะและหลังรับประทานอาหาร หากต้องซื้ออาหารที่เขาปรุงเสร็จ ก็เลือกที่สะอาดและครบ ๕ หมู่ นำความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารไปปฏิบัติทั้งสองอย่างโดยให้ความสำคัญเท่ากัน กลุ่มทดลองเกิดแรงจูงใจด้วยเห็นประโยชน์ประจักษ์ด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุป การวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ ได้นำหลักโภชนสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา หลักอาหารสมส่วนตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย หลักอาหารสมดุลหยินและ หยางตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ หลักอาหารสมดุล หยินและหยางตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์การแพทย์แผนจีน และหลักอาหารสมดุลของธาตุ ๔ ในร่างกายตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบการแพทย์แผนไทย ทั้งหมดนี้มาบูรณาการรวมกันอยู่ในสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะทั้ง ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะทางด้านสังคม โดยมีตัววัดผลของสุขภาวะ ๕ ด้าน ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ รายการอาหารสัปปายะบูรณาการที่จัดไว้ ๗ วัน การฝึกอบรมเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ และคู่มือการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งผลของการวิจัยในเชิงคุณภาพบูรณาการ และผลของการวิจัยเชิงทดลอง พบว่า ต่างก็มีผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันและเป็นไปในทิศทางแนวเดียวกันเป็นแนวทางนำไปสู่ หลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการซึ่งได้แสดงวิเคราะห์ไว้ในบทที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนที่ ๖ แสดงให้เห็นว่า งานวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เป็นอย่างดี

สำหรับในส่วนของการศึกษาของผู้วิจัย พบว่า สถานปฏิบัติธรรมต่างๆ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารที่จัดให้ผู้ปฏิบัติธรรมบริโภคมักขึ้นอยู่กับผู้มีจิตศรัทธาจัดทำมาให้ หรือตามแต่แม่ครัวหรือผู้

ประกอบอาหารจะจัดทำรายการอาหารขึ้นมาตามความถนัดหรือที่คุ้นเคยทำอยู่ประจำ หรือเพราะมีงบประมาณจำกัด มิได้คำนึงถึงความสัปปายะสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมหรือไม่ อาจเป็นเพราะว่าแม่ครัวหรือผู้ประกอบอาหารขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความสัปปายะของอาหารต่อผู้ปฏิบัติธรรมหรือแม้แต่หลักโภชนาการ ในกรณีเช่นนี้ผู้ปฏิบัติธรรมอาจต้องใช้หลักสันโดษในอาหารตามแต่จะได้มา ถ้าได้มีการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการตามศาสตร์ต่างๆ มาช่วยจัดรายการอาหารในแต่ละวัน ในแต่ละมื้อให้มีคุณค่าเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม โดยจัดรายการอาหารแต่ละวันแต่ละมื้อใว้หลากหลายหลายๆรายการให้มากที่สุด ให้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปได้ ตลอดจนประหยัดค่าวัตถุดิบที่สุดเกิดเป็นเล่มหนังสือเป็นมาตรฐาน นำไปใช้ได้ทุกที่ทุกโอกาสของการปฏิบัติธรรม หากต้องการทำอาหารสำหรับช่วงเวลาปฏิบัติธรรมก็สามารถนำหนังสือดังกล่าวมาจัดรายการอาหารให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทันทีโดยแม่ครัวหรือผู้ประกอบอาหารเพียงไปซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารตามรายการในหนังสือที่เขียนขึ้นดังกล่าว สามารถนำไปใช้ได้ทุกที่โดยไม่ต้องมีผู้เชียวชาญด้านโภชนาการตามศาสตร์ต่างๆไปคอยกำกับทุกทีไป ทั้งนี้ผู้เชียวชาญด้านโภชนาการตามศาสตร์ต่างๆต้องทราบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมักพบปัญหาต่างๆในช่วงการปฏิบัติธรรม คือ ความปวดเมื่อยอ่อนล้า ปวดข้อ ปวดเข่า อาการเหน็บชา อาการท้องอืดเฟ้อ ช่วยคลายเครียด จิตใจผ่อนคลายสบาย มีสมาธิ เป็นต้น เพื่อผู้เชี่ยวชาญจะได้นำข้อมูลดังกล่าว มาจัดอาหารที่มีสารอาหารช่วยลด บรรเทาอาการเหล่านั้นต่อไป

๖.๓ ข้อเสนอแนะ

๖.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพระภิกษุ สามเณร และคฤหัสถ์ ได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารที่สามารถช่วยส่งเสริมการบำเพ็ญเพียรทางจิต นอกเหนือจากช่วยส่งเสริมให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒) พัฒนาความรู้และความเข้าใจในองค์ความรู้ทางด้านการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะกับสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะทั้ง ๔ มิติ และหลักการที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

๓) งานวิจัยนี้เป็นแนวทางที่สามารถนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติในเรื่องการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ สามเณรในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชน เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

๖.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) จัดอบรมโครงการโภชนสัปปายะให้กับผู้ทำหน้าที่ในการประกอบอาหารในสถายปฏิบัติธรรม

๒) รณรงค์ให้ความรู้เรื่องอาหารกับเด็กและเยาวชนรวมถึงรณรงค์ใช้โภชนะบำบัดในอาการเจ็บป่วย

๓) ให้องค์กรและสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ ได้นำไปประยุกต์เพื่อให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติธรรมและสถานะขององค์กรและสถานปฏิบัติธรรมนั้นๆ

๖.๓.๓ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ใช้เป็นคู่มือต้นแบบในด้านโภชนสัปปายะสำหรับหารปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒) องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปเผยแพร่ให้กับโรงเรียนนและเยาวชนเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับเยาวชน

๓) ประชาสัมพันธ์ร่วมกับโครงการอื่นๆเพื่อสามารถนำไปบูรณาการร่วมกัน

๖.๓.๔ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการวิจัยเชิงทดลอง โดยกำหนดให้มีระยะเวลาในการทดลอง ๑๕-๒๐ วัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น มีความสมบูรณ์มากขึ้น

๒) รายการอาหารสัปปายะบูรณาการที่จัดให้กลุ่มทดลองบริโภค สามารถเปลี่ยนวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณค่าและคุณสมบัติเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม แต่ราคาประหยัดกว่า เพื่อควบคุมงบประมาณ

๓) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจสภาพปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมว่า มีสุขภาวะเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารในสภาพทั่วไปเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ แนะนำ แก้ไขให้มีสุขภาวะเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารให้ถูกต้อง หรือถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

๔) ควรมีการวิจัยกับประชากร กลุ่มตัวอย่างอื่นๆขององค์กรและสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ

๖.๓.๕ ข้อจำกัดในงานวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ ต้องการดูผลของกิจกรรมโครงการการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ. ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔.

พระสารีบุตรมหาเถระ ชาวศรีลังกา รจนา. **คัมภีร์สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย (แปล) ภาค ๒.** อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์. ๒๕๔๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **การแพทย์แผนจีนในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ร้านพุ่มทอง, ๒๕๕๒.

กลุ่มงานฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **ตำราผู้ช่วยแพทย์แผนไทย ๓๗๒ ชั่วโมง**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, ๒๕๕๓.

คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดศึกษาทั่วไป. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. หน้า ๑๗๗. กลุ่มพัฒนามาตรฐานการพลศึกษา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอส.ดี.เพรส., ๒๕๔๓.

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑.

_____. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัดสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสุขุมวิทยมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๑.

เฮอร์แมนไอฮารา เขียน. **หลักแม็คโครไบโอติกคส์.** แปลโดย มัทนี เกษกมล. กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, ๒๕๔๔.

กองวิชาการ กรมประชาสัมพันธ์. **ปาฐกถาธรรม เล่ม ๑๐ ปี ๒๕๓๒**. กรุงเทพมหานคร:: ศูนย์ผลิตและเผยแพร่เอกสาร กองวิชาการ กรมประชาสัมพันธ์, ๒๕๓๒.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. นายแพทย์ และเภสัชกรยงศักดิ์ ตันติปิฎก. **สุขภาพไทย วัฒนธรรมไทย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.), ๒๕๕๐.

โกวิท คัมภีรภาพ. นายแพทย์. **ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นิวไวเต็ก จำกัด, ๒๕๔๔.

กัลยา นาคเพ็ชร. **จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๔๗.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปริจเฉทที่ ๕ วิถีมุตตสังควิภาค.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

เข็มทอง นิ่มจินดี. **ทฤษฎีอาหาร.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา, ๒๕๓๘.

คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.

คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๖.

คณะสงฆ์วัดพระศรีมหาธาตุ. **มงคลยอดชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๑๘.

ค้วน ขาวหนู. **โภชนศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๓๔.

แคโรลิน ไฮเดนรี เขียน. **ดูแลสุขภาพด้วยแมคโครไบโอ**ติก. ลีลาวรรณ แปลและเรียบเรียง. นนทบุรี: บริษัท แอลทีเพรส จำกัด, ๒๕๓๙.

จรินทร์ ปภังกรกิจ. **สรีรวิทยาของการกินอาหาร Physiology of Eating**. ขอนแก่น: ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๓.

จักรพล พิมพการ. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์แสงดาว จำกัด, ๒๕๕๑.

จันทนา เวสพันธ์ และคณะ. **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health).** พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗.

ใจเพชร มีทรัพย์. **ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ธีระ การพิมพ์, ๒๕๕๒.

จำนงค์ ทองประเสริฐ. **พระพุทธศาสนากับสังคมและการเมือง.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด, ๒๕๓๙.

จำเนียร ทรงฤกษ์. **ชีวประวัติพุทธอุบาสก เล่ม ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

ชนิดา ปโชติการ. ดร.. ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์. **อาหารและสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: เสริมมิตร, ๒๕๔๘.

ช. พฤกษา. **อาหารและสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ เอ็น จี การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๒.

ช่อทิพยวรรณ พันธุ์แก้ว. **ขอดเกร็ดสุขภาพในชีวิตประจำวัน.** กรุงเทพมหานคร: ต้นธรรมสำนักพิมพ์, ๒๕๕๕.

ไชย ณ พล. **การบริหารชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด.** กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, ๒๕๔๓.

ซานจิฟ โซปรา. นพ. และนพ.อลัน ล็อตวิน ร่วมกับ เดวิด ฟิชเชอร์ เขียน. คัมภีร์สุขภาพ. แปลโดย ธีร์ ทิพกฤต. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๗.

ดวงมณี จงรักษ์. ผศ.ดร. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น. ๒๕๔๙, หน้า ๓๒๔.

ติช นัท ฮันท์ เขียน. **ศานติในเรือนใจ.** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. พระไพศาล วิสาโล บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙.

ตุ้ย ชุมสาย. ม.ล.. **จิตวิทยาปลีกย่อย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แสงรุ้งการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____. **จิตวิทยาพาเพลิน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ทรงวาด. **สุขภาพทางเบี่ยง ทางเลี่ยงเพื่อสุขภาพดี.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๕.

ธรรมปราโมทย์. **สุขกาย สุขใจ ในสังคมที่วุ่นวาย.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

ธรรมทิพย์ ไขหาญฟ้า. **ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดด้วยพลังจักรวาล.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: แองเตอนาซิอองนาจ เพรส, ๒๕๔๑.

ธรรมรักษา. **คู่มือพัฒนาชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

_____. **บันทึกธรรมแนวปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๔๑.

นิตย์ จารุศร. **สารธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เหรียญบุญการพิมพ์. (๑๙๘๘), ๒๕๔๗.

นิวัฒน์ ศิตลักษณ์ และคณะ. **การแพทย์บูรณาการ ๓ ฉบับหมอมวลชน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท จ. เจริญ อินเตอร์พริ้น (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๕๔.

แนบ มหานีรานนท์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สัมฤทธิ์การพิมพ์, ๒๕๒๕.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. นพ.. **หนังสือ ธรรมชาติบำบัด วิถีสุขภาพแนวใหม่ เล่ม ๑๓**. รวมข้อเขียนคัดสรรจากแพรว มติชน ศรีสยาม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๔๑.

_____. นายแพทย์. สุ**ขภาพครอบครัวยุคสบู่แตกฟองธรรมชาติบำบัด วิถีสุขภาพแนวใหม่ เล่ม๑๓.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๔๐.

บรรจบ บรรณรุจิ. **จิต! มโน! วิญญาณ**!. กรุงเทพมหานคร: จรูญการพิมพ์, ๒๕๕๖.

บุญมี เมธางกูร. ปาฐกถา **เรื่องชีวิตภายหลังความตาย.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๒.

บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริวเฉทที่ ๕ (ตอน ๒) วิถีมุตตสังคหวิภาค.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๕.

บุณยพร ยี่มี (เล่าความ). **หมอบุณย์ปากหมา.** เรียบเรียงโดย เกียรติประถม สินรุ่งเรืองกุล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ส.เอเชียเพลส (๑๙๘๖), ๒๕๕๔.

ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน. ผศ.ดร.. **อาหารและโภชนาการ (Food and Nutrition)**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๖..

ประทีป ชุมพล. **ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๕.

ปรีชา วงศ์ทิพย์. ผศ.. เอกสารคำสอนกระบวนการวิชา: **สุขวิทยาส่วนบุคคลและชุมชน**. เชียงใหม่: ลูกช้างมีเดีย นานา เซ็นเตอร์, ๒๕๕๓.

ปัญญา ใช้บางยาง. **พุทธภาษิต ฉบับ ๑ คาถา.** กรุงเทพมหานคร: ทิพยสุทธิ์, ๒๕๕๐.

ปัณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์. **เจริญได้ แค่หงายกาลา.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอมี่ เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๓.

ปุ้ย แสงฉาย. **หลักพระปฐมสมโพธิหรือพระพุทธประวัติฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. พระนคร: โรงพิมพ์ลูก ส.ธรรมภักดี, ๒๕๑๐.

เปรมจิตต์ สิทธิศิริ. กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ เล่ม ๒ วิตามินและเกลือแร่. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอมี่ เทรดดิ้ง, ๒๕๔๒.

ผุสดี พฤกษะวัน และบุญสม ครึกครืน. **การพัฒนาคุณภาพชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทพัฒนาวิชาการ (๒๕๓๕) จำกัด, ๒๕๕๖.

แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.). **สถานการณ์การใช้น้ำมันทอดซ้ำในประเทศไทย ความจริงที่คุณต้องรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.), ๒๕๕๕.

พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ, ๒๕๑๕.

พณิชา ฉีวะพงษ์. **ปลากินแล้วอายุยืน.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์น้ำฝน, ๒๕๔๒.

พฤกจิ. **ไม่อดก็ลดได้.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน กลฺยาณธมฺโม). **พุทธประวัติตามแนวปฐมสมโพธิ.** กรุงเทพมหานคร: ศุภวนิชการพิมพ์, ๒๕๔๑.

พระกัมมักฐานาจารย์ พระปัณฑิตาภิวงศ์. **รู้แจ้งในชาตินี้.** พิมพ์ครั้งที่ ๘ กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **กรณีเงื่อนงำ: พระพุทธเจ้าปรินิพพานด้วยโรคอะไร.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. **การพัฒนาที่ยั่งยืน.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๖.

_____. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร.** กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๓.

_____. **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พระศรีปริยัติโมลี. ศ.ดร.ระวี ภาวิไล. นพ.สมพงษ์ บุณยคุปต์. อ. ไชยวัฒน์ ถปิลกาญจน์. รศ.พญ.จิรพรรณ มัธยมจันทร์. นพ.บรรจบ ชุณหสัวสดิกุล. บุญญ ปัญญา. คำว่า จิตวิญญาณในร่าง พรบ. สุขภาพแห่งชาติ มีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา

ในประเทศไทยอย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร). **หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **คู่มือชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.

_____. **พจนากรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.

_____. **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

_____. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหมิตรพริ้นติ้ง แอนด์พับลิสซิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). **ภาวนาทีปนี.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ. **ดร.. ดูโลก.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๒๘.

พระมหาวิสูตร วิสุทฺธิเมธี. **อภิธัมมัตตสังคหะ ๙ ปริจเฉท.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาวีระ ถาวโน (ฤาษีลิงดำ). **กรรมฐาน ๔๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๒๔.

พระพิมลธรรม ราชบัณฑิต (ชอบ อนุจารีมหาเถระ). **พุทธประวัติทัศนะศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โครงการมูลนิธิหอไตร, ๒๕๓๓.

พระพิพัฒน์ปริยัตยานุกูล. **พุทธศาสนสุภาษิตคำกลอน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.

พระไพบูลย์ ธมฺมวิปุโล และคณะ. **ดรรชนีธรรม ฉบับมงคลสูตร.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. ปทุมธานี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอส.พี.เค. เปเปอร์แอนด์ฟอร์ม, ๒๕๔๕.

พระไพศาล วิสาโล. **ชีวิตที่จิตใฝ่หา.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระภาสกร ภูริวฑฺฒโน. **ปฏิจจสมุปบาท สำหรับคนรุ่นใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่: บริษัทนันทพันธ์ พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิติญาโณ). **พระสุตตตันปิฎก สังยุตตานิกาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด, ๒๕๓๐.

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตฺโต). **พุทธธรรมกับสุขภาพ**: ทางออกของผู้ป่วยเอดส์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวัณโณ). **จิตมหัศจรรย์.** นนทบุรี: สำนักพิมพ์ กรีน ปัญญาญาณ, ๒๕๕๓.

พระสัทธรรมโฆษเถระ รจนา. โลกบัญญัติ. ศาสตราจารย์ นาวาอากาศเอก (พิเศษ) แย้ม ประพัฒน์ทอง ป.ธ.๙ ผู้แปล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปฏิจจสมุปบาททีปนี.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **แบบประกอบนักธรรมชั้นโท-ธรรมปริทรรศน์ เล่ม ๒.** กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

_____. **พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน. **รวมธรรมสากัจฉา ภาคคำถาม-คำตอบปัญหาธรรม.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๖.

พิสุทธิพร ฉ่ำใจ. พญ. **อาหารแทนยา (Medicine Foods).** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ต้นธรรม, ๒๕๕๐.

พีระพงศ์ บุญศิริ. รศ.. ภมร เสนาฤทธิ์. ผศ.. **โภชนาการและการออกกำลังกาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุ. **กข กกา ของการศึกษาพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๙.

_____. **ความลับสุดยอด.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๙.

_____. **คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____. **ธรรมะเล่มน้อย.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๒๘..

_____. **มหิดลธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๑๘.

_____. **อนุทินปฏิบัติธรรม.** กรุงเทพมหานคร: ปาจารยสาร, ๒๕๓๒.

พุทธนิคม เชียงใหม่. **กลอุบายปรับปรุงตนเอง.** เชียงใหม่: พ.บูรณศิลปิน, ๒๔๙๙.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. แพทย์หญิง. **การแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.

_____. พญ.. **การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๔.

_____. แพทย์หญิง. ประมวล**ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เล่ม ๑ พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันการแพทย์แผนไทย, ๒๕๓๗.

พัฒน์ สุจำนงค์. **อนามัยชุมชน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๔.

พัตธนี วินิจจะกูล. **ธาตุเหล็กกับการเรียนรู้** เอกสารประชุมวิชาการ เรื่องอาหารและโภชนาการสร้างคน กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

ภาณุพงศ์ คำวชิรพิทักษ์. **สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อสุขภาพ กิน-อยู่ให้ถูกกับกรุ๊ปเลือด Blood Type Diet**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทยูแพดอินเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑.

ภาสกิจ วัณนาวิบูล. แพทย์จีน. **นายแพทย์. กินกันป่วย...ตามศาสตร์แพทย์จีน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มิติชุมชน. รู้ทันโรค. กรุงเทพมหานคร: สำนักมิติชุมชน, ๒๕๕๑.

ระพีพรรษ ฉลองสุข. **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food For health).** พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๙.

ระวีโรจน์ อันตธนาชัย. **โภชนศาสตร์ครอบครัว (Family Nutrition)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสมาธรรม, ๒๕๔๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แพรคทิเคิล สตูดิโอ จำกัด, ๒๕๕๖.

รีดเดอร์ไดเจสท์. **รู้คุณรู้โทษโภชนาการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รีดเดอร์ไดเจสท์ ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๕.

_____. **รู้คุณโทษโภชนาการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รีดเดอร์สไดเจสท์ ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๕.

โรงเรียนอายุรเวชธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กรมการแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ศุภวนิชการพิมพ์, ๒๕๕๒.

วศิน อินทสระ. **บนเส้นทางสีขาว.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๓๑.

_____. **พุทธจริยา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: นิตยสารศุภมิตร วัดมกุฏกษัตริยาราม, ๒๕๔๔.

_____. **สาระสำคัญแห่งพุทธปรัชญามหายาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๐.

_____. **สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

_____. **แนวธรรมแห่งสุตตันตะ.** พระนคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๑๓.

_____. **เพื่อสุขภาพจิตที่ดี.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘.

วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

วรินทร์ วิชญานุโรจน์. นายแพทย์. **เข้าใจ เข้าถึงพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๔๙.

วิจิตร บุญยะโหตระ. ศาสตราจารย์นายแพทย์ ดร. **การล้างพิษด้วยวิธีธรรมชาติ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๐.

วิชัย คงสุวรรณ. พล.อ.. **VITAMIN. NATURE OF BODY ๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็ม.ที.พริ้นจำกัด, ๒๕๔๗.

วิทิต วัณนาวิบูล. แพทย์จีน และ ภาสกิจ วัณนาวิบูล. นายแพทย์. **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๘.

วินัย อ.ศิวะกุล. **ขำขันในบุญ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๒.

วิมลรัตน์ จงเจริญ. ผศ.. **โภชนาการและโภชนบำบัดทางการพยาบาล.** สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์, ๒๕๕๑.

วิภาพร มาพบสุข. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓.

วัชระ งามจิตเจริญ. **พุทธศาสนาเถรวาท.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โฟร์-วันพริ้นติ้งจำกัด ๒๕๕๒

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. **หลักโภชนาการ.** กรุงเทพมหานคร: เกษมศรี ซี.พี., ๒๕๔๔.

ศุภวรรณ พ.พรรณวงศ์ กรีน. **คู่มือชีวิตภาคศีลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. ปทุมธานี: บริษัทสกายบุ๊กส์จำกัด, ๒๕๔๘.

สถาบันการแพทย์ไทย-จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กรมพัฒนาการแทพย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน.** นนทบุรี: สาวิณีการพิมพ์, ๒๕๕๕.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **ชุดนิทรรศการการแพทย์แผนไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.

_____. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **นิทรรศการชุมนุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๐.

สมเกียรติ มีธรรม. **พุทธทัศน์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแห่งยุคสมัย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๖.

สมชาย สุพันธ์วณิช. ศจ.นายแพทย์. และสมจิตร เกิดปรางค์. **การพัฒนาคุณภาพชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕.

สมใจ วิชัยดิษฐ. **กินเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๑.

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตน์ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. **กินอยู่อย่างไทยได้คุณค่า พัฒนากายใจ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๐

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมานุกรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อุฏฐายีมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริญายก. **มงคลในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๔๐.

สมภาร พรมทา. รศ.. **ศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการอุดมศึกษา, ๒๕๔๙.

สมัคร บุราวาศ. **จิตวิทยาและการทำใจทางพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๕.

_____. **ปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม. ๒๕๕๒.

สาธิต อุทัยศรี. **กินอย่างไร จึงจะตายเร็ว กินอย่างไร จึงจะแข็งแรงและอายุยืน.** กรุงเทพมหานคร: สาธิต อุทัยศรี, ๒๕๔๑.

สายธาร ศรัทธาธรรม. **เคล็ดลับความกระชุ่มกระชวย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑ นนทบุรี: สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, ๒๕๔๓.

สิทรา พรรณสมบูรณ์. **แมคโครไบโอติกส์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: ณ เพชรสำนักพิมพ์, ๒๕๕๒. หน้า ๔๖.

สิรินทร ฉันศิริกาญจน. พญ.. **คู่มือยืดอายุสมอง.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้นท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๑.

สิริพันธ์ จุลกรังคะ. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐.

สิริอร วิชาวุธ และคณะผู้เขียน. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔.

สุทัศน์ ยกล้าน. ศ.ดร.. **โภชนา-โรคา น่าฉงน.** กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๗.

สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์. รศ.ญ.. **อยู่ดีมีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก**พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสายลัดดา, ๒๕๕๓.

สุมาลี วาณิชวโรตม์. **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Population and Quality of Life Development).** พิมพ์ครั้งที่ ๔. นนทบุรี: พิมพ์ลายสือ, ๒๕๔๑.

สุวิมล ตัณฑ์ศุภศิริ. **สารอาหาร อาหารหลัก และการกำหนดรายการอาหาร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๘.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธจริยาวัตร.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊พ จำกัด, ๒๕๓๑.

_____. **พุทธศาสนาทรรศนะและวิจารณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิฆเณศ พริ้นติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘.

เสนอ อินทรสุขศรี. ศจ.นพ.. แลยง พิทยานิยม. **ยาอายุวัฒนะ.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๓๔.

แสง จันทร์งาม. **อริยสัจจ์ ๔ หัวใจของพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๒.

โสภาพรรณ เรียบเรียง. **ฉลาดรู้คู่สุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามอินเตอร์บุ๊คส์. ๒๕๔๙.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.). **การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี: สำนักการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล, ๒๕๕๐.

_____. **สุขภาวะสร้างได้.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๑.

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. **สุขศึกษาและพลศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว, ๒๕๕๔.

สำนักบริการวิชาการและศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา. **สุขภาพดีมีสุข เล่มที่ ๑๒.** กรุงเทพมหานคร: ร้านสุจิตต์วัฒน์ เทรดดิ้ง, ๒๕๕๓.

สำนักเลขาธิการ. **จิตตภาวนาตามแนวพระสูตร.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๓๕.

สำลี ใจดี และคณะ. **ทฤษฎีแพทย์จีน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท สารมวลชน จำกัด, ๒๕๒๓.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. **หลักโภชนาการปัจจุบัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑.

หมอไพร. **ชีวิตสมดุลแบบแพทย์แผนจีน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด, ๒๕๕๐.

อรวินท์ โทรกีต์. **เรื่องต้องรู้เพื่อชีวิต กินอยู่เพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: นอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔.

อภิสิทธิ์ วิริยานนท์. **หลัก ๕อ. ทฤษฎีพอเพียงแห่งสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์น้ำฝน, ๒๕๔๒. หน้

อรุณ แสงทอง เรียบเรียง. **ธรรมวาทะของท่านพุทธทาส.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๐.

ออมสิน ศีลพันธุ์. **เอกสารคำสอนรายวิชาโภชนศาสตร์ครอบครัว.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายผลิตเอกสารและตำรา สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๔๒.

อเวลีน คูชิและอเล็ก แจ็ค เขียน. **คู่มือปรุงอาหารแมคโครไบโอติก.** แปลโดยรณี เลิศเลื่อมใส. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖.

อุดร ฐาปโนสถ. **แมคโครไบโอติกกับสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๓๙.

แอนดรู ไวล์. นพ.. **หลักการ "กินให้ดี".** แปลโดย "คทายุทธ" กานต์รวี ทองพลู และอนันต์ ทองทา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๕.

แอนดี้ ซุบ. ดร.. เขียน. **กินให้เกิดภูมิคุ้มกัน.** แปลและเรียบเรียงโดย มาลิน ปิยะชินวรรณ สุรัสวดี สุขสวัสดิ์ และกมล ไชยสิทธิ์. กรุงเทพมหานคร: ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง, ๒๕๕๑

อำนวย พิรุณสาร. **ปกิณกะสังคม ๒.** พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๔๘.

ไอลีน ลัดดิงตัน. พญ.. ดร.ฮันส์ เดล และนายแพทย์กิตติพร ตันตระรุ่งโรจน์. **ชีวิตเต็มร้อยแนวทางรักษาสุขภาพให้ดีเลิศ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข่าวประเสริฐ, ๒๕๔๒

อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. **พื้นฐานโภชนาการ (Basic Nutrition).** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๕๐.

เฮอร์แมนไอฮารา เขียน. **หลักแม็คโครไบโอติกคส์.** แปลโดย มัทนี เกษกมล. กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, ๒๕๔๔.

(๒) วารสาร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “**สาระสำคัญของโอวาทปาฏิโมกข์**”. ธรรมสาส์นชาวพุทธ. ปีที่ ๖๐ ฉบับที่ ๔ กุมภาพันธ์ – เมษายน ๒๕๕๕. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕.

มูลนิธิธรรมอิสระ. **ธรรมลีลา ชีวิตดี สุขภาพ**ดี. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๗. บริษัทมหาชนจำกัด โรงพิมพ์ตะวันออก, ๒๕๔๗.

เมล็ดบัว. วารสารธรรมมาตา **เรื่องกินเรื่องใหญ่.** ปีที่ ๔ เล่มที่ ๓ มกราคม – เมษายน ๒๕๕๔. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

Campbell and P.E. Converse Cedo. **“Aspirations. Satisfaction and Fulfillment”. The Human Meaning of Social Change.** New York: Russell Sage Foundation, 1972.

Deijen JB.. Heemstra ML. Orlebeke JF. **Dietary effects on mood and performance**. J Psychiatric Res 23, 1989.

Kondo. A.K.. **“Population and Quality of Life”. Training in Population Education in the Pacific.** Bangkok: Unesco Regienal Office for Population Education in Asia and Pacific, 1985.

Pender. N.J.. **Health Promotion in Nursing Practice 3 rd. ed**, Norwalk: Appleton and Lange, 1996.

Schweiger U.. Laessle R.. Pirke K.. **Macro-nutrient intake and mood during weight-reducing diets**. Amnals of the New York Academy of Sciences 499, 1987.

UNESCO. **Population Education: A Soureebook on Content and Methodology.** Bangkok: Unesco Regional Office for Education in Asia and Clean. 1981.

Watson. David L. and Tharp. Roland G.. **Self-directed Behavior.** California: Brooks/Cole publishing Company, 1985.

World Health Organization. **Statistical Indices of Family Health**. Technical Report Series No.587. Genever, 1976.

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ., ดร.

คณะบดี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), M.A. (Psychology), พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา)

พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร.

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), พธ.บ. (จิตวิทยา) ปว.ค., ป.ธ.๗

รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

Ph. D. (Psychology) Magagh University India

ค.ม. (จิตวิทยาและการแนะแนว), คบ.ม. (จิตวิทยาและการแนะแนว)

ศศ.บ. (จิตวิทยา) เกียรตินิยม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์

อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สาธาณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๔๔

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.๒๕๒๗

วิทยาศาสตรบัณฑิต (โภชนวิทยา) มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.๒๕๒๒

ดร.บุญเลิศ โอฐสู

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาธรรมนิเทศ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา), พธ.บ. (การสอนสังคม), พธ.บ. (ธรรมนิเทศ) ป.ธ.๘, บ.ธ.เอก

ผศ.รังษี สุทนต์

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบาลีและสาขาวิชาธรรมนิเทศ และโครงการหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎก

พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), ป.ธ.๙

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

อาจารย์พิเชษฐ์ เลิศธรรมศักดิ์

กรรมการสภาการแพทย์แผนไทย

อาจารย์บรรยายการแพทย์แผนไทยที่สถาบันอบรมคลินิกหมอนภาการแพทย์แผนไทย

ปริญญาโทสาขาสุขศึกษา

อาจารย์เสน่ห์ลตา นาคชำนาญ

ผู้เชียวชาญด้านโภชนาการ โรงพยาบาลนครธน

ผู้บรรยายแนะเคล็ดลับสาว ๔๐ ปีขึ้นไป “กินอย่างไรไม่อ้วนไม่แก่”

การแพทย์แผนไทย (ใบประกอบโรคศิลป์การแพทย์แผนไทย)

อาจารย์สุภาพร ศรีสิตานนท์

ผู้จัดการด้านโภชนาการ แผนกโภชนาการ โรงพยาบาลนครธน

วท.บ. (คหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Education and Guidance Psychology), M.Ed.(Teacher and Higher Education), พธ.บ. (ครุศาสตร์), ป.ธ. ๗

ศศ.บ. (จิตวิทยา) เกียรตินิยม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาและสาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), M.A. (Psychology), กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), พธ.บ. (จิตวิทยา)

อาจารย์วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

คม. (จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๒๘, ว.ทบ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๒๑.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รายการอาหารสัปปายะที่จัดไว้ ๗ วัน คู่มือการฝึกอบรม และเครื่องที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งทั้งหมดนี้ได้รับการตรวจสอบคุณภาพและได้คำแนะนำความรู้จากท่านผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวข้างต้นนี้

ภาคผนวก ข

หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม
โครงการวิจัยเรื่อง
การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ชื่อผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ .....
ที่อยู่บ้านเลขที่.....แขวง.....เขต.....
จังหวัด .....
วัน/เดือน/ปี ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ .....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ (ระบุอายุเต็มปี) ..... ปี

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม .....ปี.....เดือน

การศึกษา .....

สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ หม้าย (ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตาย)

☐ สมรส ☐ หย่าร้าง

อาชีพหลัก .....

ตอนที่ ๒ ส่วนของข้อคำถามแบบสอบถาม แบบวัดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	**=**	**๕**	**คะแนน**
เห็นด้วย	**=**	**๔**	**คะแนน**
ไม่แน่ใจ	**=**	**๓**	**คะแนน**
ไม่เห็นด้วย	**=**	**๒**	**คะแนน**
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	**=**	**๑**	**คะแนน**

ข้อ	**คำถาม**	**คะแนน**				
		๑	**๒**	**๓**	**๔**	**๕**
ด้านร่างกาย						
๑.	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน					
๒	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ					
๓	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย					
๔.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์					
๕.	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป					
๖.	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร					
๗.	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ					
๘.	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ					
๙.	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ					
๑๐.	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ					
๑๑.	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ					
๑๒.	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที					

ข้อ	คำถาม	คะแนน				
		๑	๒	๓	๔	๕
ด้านจิตใจ						
๑๓.	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้					
๑๔.	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต					
๑๕.	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ					
๑๖.	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหาร แม้ท่านจะหิวมากก็ตาม					
๑๗.	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก					
๑๘.	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว					
๑๙.	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้					
๒๐.	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ					
๒๑.	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย					
ด้านปัญญา						
๒๒.	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร					
๒๓.	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน					
๒๔.	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้					
๒๕.	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน					
๒๖.	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก					
๒๗.	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”					
๒๘.	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ					
๒๙.	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น					

ข้อ	คำถาม	คะแนน				
		๑	๒	๓	๔	๕
ด้านสังคม						
๓๐.	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม					
๓๑.	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม					
๓๒.	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม					
๓๓.	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน					
๓๔.	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน					
๓๕.	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน					

ตอนที่ ๓ แบบวัดการประเมินผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ๕ ด้าน

ข้อ	คำถาม	คะแนน				
		๑	๒	๓	๔	๕
ด้านความเจ็บป่วยน้อย						
๑.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือปวดศีรษะ					
๒.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน					
๓.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น					
๔.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร					
๕.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ					
ด้านความลำบากกายน้อย						
๖.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ					
๗.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด					
๘.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง					
๙.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง					
๑๐.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง					
ด้านความเบากาย						
๑๑.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น					
๑๒.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง					
๑๓.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง					
๑๔.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว					
๑๕.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย					

ข้อ	คำถาม	คะแนน				
		๑	๒	๓	๔	๕
ด้านความมีกำลัง						
๑๖.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น					
๑๗.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว					
๑๘.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย					
๑๙.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี					
๒๐.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชาเคลื่อนไหวช้า					
ด้านความเป็นอยู่ผาสุก						
๒๑.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี					
๒๒.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส					
๒๓.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					
๒๔.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า					
๒๕.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี					

ตอนที่ ๔ ส่วนของข้อคำถามแบบสอบถาม แบบวัดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน

๑. ท่านมองว่าโภชนสัปปายะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านมองว่าโภชนสัปปายะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของจิตใจหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๓. ท่านมองว่าโภชนสัปปายะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางสังคมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๔.ท่านมองว่าโภชนสัปปายะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางปัญญาหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๕.ท่านสามารถนำความรู้และความเข้าใจเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารจากการอบรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของท่านได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม แบบวัดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน

ข้อ	สุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
ด้านร่างกาย								
๑.	ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันทุกวัน	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเสมอๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๓.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๔.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องบรรจุภัณฑ์	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๕.	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่อิ่มเกินไปหรือน้อยเกินไป	๑	๑	๑	๐	๐	๓	๐.๖
๖.	ท่านทำคำข้าวให้พอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๗.	ท่านพิจารณาการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆและละเอียดทุกคำก่อนกลืนเสมอ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๘.	ขณะรับประทานอาหาร ท่านจะไม่ดื่มน้ำ หากจำเป็นก็เพียงจิบน้ำพอคล่องคอ	๑	๑	๑	-๑	๑	๓	๐.๖
๙.	ท่านมักดื่มน้ำเย็นหลังรับประทานอาหารเสมอ	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘
๑๐.	เมื่อเกิดปิติจนไม่รู้สึกหิว ท่านก็ยังรับประทานอาหารตามปกติ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๑.	ท่านเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารเสร็จเสมอ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๒.	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านมักจะนอนทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านจิตใจ								
๑๓.	ท่านรับประทานอาหารโดยกำหนดรู้ถึงอาหารว่าเพียงเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๔.	ท่านรับประทานอาหารอย่างเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและชีวิต	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๕.	ท่านมักรับประทานอาหารเพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจเสมอๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๖.	ท่านรับประทานอาหารโดยไม่เกิดความโลภในอาหารแม้ท่านจะหิวมากก็ตาม	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘

ข้อ	สุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
๑๗.	ท่านรับประทานอาหารโดยใส่ใจในรสชาติของอาหารที่ท่านชอบเป็นหลัก	๑	๐	๑	๑	๑	๔	๐.๘
๑๘.	ขณะท่านรับประทานอาหาร จิตใจของท่านมุ่งอยู่กับการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๙.	ท่านรับประทานอาหารโดยการทำงานของลิ้นเข้าผสมผสานกับใจ รับประทานอาหารแบบกำหนดรู้	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๐.	เวลาท่านเข้าแถวตักอาหาร ท่านจะคิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๑.	หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ท่านปล่อยจิตว่างสบาย	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านปัญญา								
๒๒.	ท่านรับประทานอาหารที่ท่านชอบมากกว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๓.	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงสุกโดยวิธี ปิ้ง ย่าง และรมควัน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๔.	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงหรือใส่ในภาชนะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๕.	ท่านรับประทานอาหารโดยรู้ว่ากำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๖.	ท่านมีการพิจารณาคุณค่าของอาหาร ก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค น้อยครั้งมาก	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๗.	ท่านรับประทานอาหารโดย “ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย”	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๘.	หากอาหารที่เขาจัดมาให้ท่านรับประทานไม่ถูกใจ ท่านก็สามารถรับประทานได้โดยยึดหลักสันโดษ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๙.	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอดีพอเหมาะ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านสังคม								
๓๐.	ท่านรับประทานอาหารสองมื้อต่อวัน ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติให้สังคม	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๓๑.	ท่านรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เพราะท่านจะได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๓๒.	ท่านรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐

ข้อ	สุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
๓๓.	ท่านเข้าแถวเรียงลำดับเพื่อตักอาหารมารับประทาน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๓๔.	หากท่านได้ตักอาหารมารับประทานก่อนคนอื่น ท่านจะนึกถึงและเผื่อคนอื่นที่มาตักทีหลังท่าน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๓๕.	เมื่อท่านตักอาหารเรียบร้อยแล้ว ท่านจะรอคนอื่นที่ยังตักไม่เสร็จเพื่อนรับประทานอาหารพร้อมกัน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของ แบบสอบถามการประเมินผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ ๕ ด้าน

ข้อ	ผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
ด้านความเจ็บป่วยน้อย								
๑.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการไม่สบายท้อง คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดศีรษะ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เกิดกรดไหลย้อน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๓.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๔.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีความอยากอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๕.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่เกิดผื่นคัน ปากบวม หรืออาการแพ้อื่นๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านความลำบากกายน้อย								
๖.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ไม่ทุรนทุรายเวลานั่งสมาธิ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๗.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายไม่รู้สึกอึดอัด	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๘.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว อิริยาบถไม่ติดขัด เวลาจะลุกจะนั่ง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๙.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ร่างกายมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๐.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลานั่งสมาธิเกิดอาการเหน็บชาน้อยลง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านความเบากาย								
๑๑.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เวลาตื่นนอนก็สดชื่น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๒.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการโงกง่วง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๓.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว สมองโล่งปลอดโปร่ง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๔.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวเดินเหินไม่คล่องตัว	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๕.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หลับสบาย	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านความมีกำลัง								
๑๖.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว นั่งสมาธิได้ทนนานขึ้น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๗.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว หายเหนื่อยเร็ว	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐

ข้อ	ผลสุขภาวะจากโภชนสัปปายะ	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
๑๘.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีกำลังวังชาน้อย	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๑๙.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว เดินจงกรมได้ดี	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๐.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว มีอาการเฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
ด้านความเป็นอยู่ผาสุก								
๒๑.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิดี	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๒.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๓.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๔.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้การบำเพ็ญเพียรทางใจก้าวหน้า	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐
๒๕.	ท่านรับประทานอาหารแล้ว ช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆทำได้ดี	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐

ภาคผนวก จ

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โครงการฝึกอบรม
การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นหนึ่งในโลกหรือเป็นปัจจัยที่สำคัญเป็นอันดับแรกของชีวิตมนุษย์ อาหารสามารถส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคของบริโภคนิยมที่เต็มไปด้วยการบริโภคอย่างติดใจในรสชาติที่เอร็ดอร่อยของอาหาร เพื่อความสนุกสนานบันเทิงใจ แสดงโอ้อวดฐานะทางสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นคุณค่าเทียม เป็นการบริโภคอย่างไร้ปัญญา ขาดสติในการคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ปฏิบัติต่ออาหารอย่างไม่ถูกต้อง บริโภคในปริมาณเกินพิกัดจุบจิบไม่เป็นเวลา บริโภคอาหารที่ย่อยยาก ยังผลให้เกิดโทษต่อสุขภาพร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจถูกพอกเสริมด้วยกิเลสตัณหา ขาดคุณค่าของอาหารที่เหมาะสมไปเสริมสร้างสมองอันมีผลต่อปัญญา และเกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคมต่อไปอีก

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมเกี่ยวกับอาหาร การบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารด้วยสติสัมปชัญญะ คือ หลักโภชนสัปปายะที่มีหลักโภชเนมัตตัญญุตาประกอบอยู่ด้วย หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันยึดหลักอาหารสมส่วน โดยมีอาหารหลักห้าหมู่และสารอาหารต่างๆ หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ที่เน้นความสมดุลของหยินและหยางในร่างกายและอาหารตามธรรมชาติปราศจากสารเคมี ซึ่งหลักโภชนาการตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนก็ยึดหลักการแบบอย่างคล้ายคลึงกัน คือ เน้นความสมดุลของหยินและ หยางในร่างกาย และหลักโภชนาการทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยมองความสมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และรสอาหารตามธาตุเป็นสิ่งสำคัญ ทุกๆ ศาสตร์ดังกล่าว แม้จะมีหลักโภชนาการและอธิบายถึงส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหารแตกต่างกันไปตามแต่ละศาสตร์ แต่ทุกๆ ศาสตร์มีหลักการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันก็คือ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง เป็นปกติสุข

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธจึงเกิดขึ้นเพื่อรวบรวมเอาข้อดีของแต่ละศาสตร์มาบูรณาการกัน มาส่งเสริมกัน มารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ครอบคลุมกว้างขวางดียิ่งขึ้น เพื่อมาใช้เสริมสร้าง ส่งเสริม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ผู้มายึดถือปฏิบัติตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีสุขภาวะ ๔ มิติ คือ มิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจ มิติทางด้านปัญญา และมิติทางด้านสังคม ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นปกติสุข และมากยิ่งกว่านั้นคือ เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถส่งเสริมพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงประโยชน์สูงสุดได้

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารอย่างบูรณาการ

๒.๒ เพื่อฝึกปฏิบัติการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารเชิงพุทธบูรณาการ

๒.๓ เพื่อให้มีความเข้าใจการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓. หัวข้อในการฝึกอบรม

๓.๑ ฟังการบรรยายตามคู่มือการฝึกอบรม

๓.๒ ฝึกการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารเชิงพุทธบูรณาการ

๔. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

๕. จำนวนผู้เข้าฝึกอบรม

จำนวน ๑๕ คน

๖. ระยะเวลาในการฝึกอบรม

วันที่ ๓ – ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ รวม ๗ วัน

๗. สถานที่ฝึกปฏิบัติ

วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

๘. วิทยากร

นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

๙. ที่ปรึกษาการฝึกอบรม

ผศ.สาระ มุขดี

คุณวิศาล สายเพ็ชร์

อาจารย์เสน่ห์ลดา นาคชำนาญ

อาจารย์สุภาพร ศรีสิตานนท์

อาจารย์พิเชษฐ์ เลิศธรรมศักดิ์

๑๐. คณะผู้ดำเนินงาน

ผู้อำนวยการฝึกอบรม นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

ผู้รับผิดชอบอาหารและเครื่องดื่มตลอดจนสถานที่ คณะผู้ดำเนินงานร่วมกับผู้ประกอบการอาหาร

๑๑. งบประมาณในการฝึกอบรม

รายละเอียดค่าใช้จ่ายของการฝึกอบรม

ลำดับที่		รายการ	งบประมาณ (บาท)
๑. ค่าอาหารและเครื่องดื่ม (๑๕ คน ๗ วัน)			
วันที่ ๑	อาหารเช้า	ข้าวต้มหมูสับ น้ำมะตูม	
	อาหารกลางวัน	แกงเลียงผักรวม	
		เนื้อปลาเก๋าผัดคื่นไช่	
		ไข่ต้ม	
		ผลไม้ มะละกอ ส้ม	๗,๓๔๕.-
วันที่ ๒	อาหารเช้า	ข้าวต้มเนื้อปลากะพง น้ำเก๊กฮวย	
	อาหารกลางวัน	สาหร่ายทะเลเต้าหู้หมูสับ	
		กะเพราเห็ด	
		บร็อคโคลีผัดไก่	
		ผลไม้ มะละกอ สับปะรด	๑๐,๐๗๕.-
วันที่ ๓	อาหารเช้า	ข้าวต้มเนื้อปลาเก๋า น้ำขิง	
	อาหารกลางวัน	แกงส้มผักรวมเนื้อปลาช่อน	
		ห่อหมกใบยอ	
		หมูผัดขิง	
		ผลไม้ แคนตาลูป แตงโม	๑๐,๒๗๐.-
วันที่ ๔	อาหารเช้า	ข้าวต้มหมูสับ ไข่ลวก น้ำดอกอัญชัน	
	อาหารกลางวัน	ต้มยำกุ้ง	
		ผัดผักรวมมิตร	
		ถั่วแขกผัดหมู	
		ลูกเดือยต้มน้ำตาลใส่ขิง	
		ผลไม้ มะละกอ	๘,๙๐๕.-
วันที่ ๕	อาหารเช้า	ข้าวต้มเนื้อปลาเก๋า น้ำเต้าหู้	
	อาหารกลางวัน	แกงจืดวุ้นเส้นดอกไม้จีนเห็ดหูหนูหมูสับ	
		ผักโขมผัดไก่เต้าเจี้ยว	
		ยำปลาทูใส่ใบชะพลูฝอย	
		ผลไม้ สับปะรด แคนตาลูป	๑๓,๐๐๐.-
วันที่ ๖	อาหารเช้า	ข้าวต้มกุ้ง น้ำมะตูม	
	อาหารกลางวัน	ต้มซุปไก่	
		น้ำพริกปลาทูพร้อมผักต่างๆ	

ลำดับที่		รายการ	งบประมาณ (บาท)
		ไข่ตุ๋น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ผลไม้ ส้มโอแกะ	๑๑,๐๕๐.-
วันที่ ๗	อาหารเช้า	ข้าวต้มแดง ยำกุ้งแห้ง ปลากะพงขาวนึ่งขิงคื่นไช่เต้าเจี้ยว น้ำใบเตย	
	อาหารกลางวัน	แกงเห็ดรวม เนื้อปลาเก๋าทอดกระเทียม ยำถั่วพู ถั่วแดงต้มน้ำตาลใส่ขิง ผลไม้ แคลตาลูป แตงโม	๑๖,๓๑๕.-
วันที่ ๑ – ๗ มีน้ำปานะหลังอาหารกลางวันไปแล้ว คือ น้ำรากบัว			
๒. ค่าพาหนะ			๗,๐๐๐.-
๓. ค่าเอกสารประกอบการบรรยาย			๓๐๐.-
๔. ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด			๓,๐๐๐.-
รวมค่าใช้จ่าย			๘๗,๒๖๐.-

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายอาหารและเครื่องดื่มเหมารวมทั้งค่าบริการและเครื่องจานชามช้อนที่นำมาใช้เสิร์ฟไว้ด้วย

๑๒. การประเมินผล

ใช้การสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์

๑๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๓.๑ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารอย่างบูรณาการ

๑๓.๒ ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถนำเอาความรู้และความเข้าใจในเรื่องอาหาร และการปฏิบัติต่ออาหารไปปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมเสร็จสิ้นไปแล้ว

๑๓.๓ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้และความเข้าใจถึงการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑๔. กำหนดการ

วันที่ ๓ – ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ

คู่มือหลักสูตรการฝึกอบรม
การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

คำนำ

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการนำเอาข้อดีของแต่ละศาสตร์ อาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย หลักการกินอาหารตามวิถีศาสตร์แม็คโครไบโอติกส์ หลักการกินอาหาร หยิน – หยางตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และหลักการกินอาหารตามธาตุในแพทย์แผนไทย มาส่งเสริมและรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นการบูรณาการซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ดียิ่งขึ้น เพื่อมาช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีสุขภาวะ ๔ มิติ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านปัญญา และตลอดจนทางด้านสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขและเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ช่วยพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงประโยชน์อันสูงสุดได้

การจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานการจัดโครงการฝึกอบรมฉบับนี้ ได้นำประสบการณ์จากการศึกษาค้นคว้า เรียบเรียง รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลนำแนวคิด ทฤษฎี ของผู้ทรงคุณวุฒิมาประยุกต์ใช้ ในการจัดทำ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการปฏิบัติงานฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรม สถานปฏิบัติธรรม และตลอดจนบุคคลที่สนใจที่จะ ศึกษา เพื่อบูรณาการความรู้ก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างแท้จริง

บดินทร์ จิตต์เจริญ
ผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ
๑. ความเป็นมา
๒. ความหมายและความสำคัญ
๓. วัตถุประสงค์
๔. แนวทางการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
๕. หัวข้อในการฝึกอบรมและรายการอาหาร
๖. สรุป
๗. ข้อเสนอแนะ

บรรณานุกรม

๑. ความเป็นมา

คุณภาพชีวิตที่ดีทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสมตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีศักยภาพ ดำเนินชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งตัวบุคคลเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ บุคคลเหล่านี้ย่อมมีความสามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวให้ดีและเป็นประโยชน์เกิดคุณค่าแก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีค่าสูงสุด

ในปัจจุบันเป็นยุคบริโภคนิยม ผู้ผลิตอาหารจึงพยายามที่จะผลิตอาหารโดยเน้นรสชาติที่เอร็ดอร่อย โก้หรู ดึงดูดใจ ซึ่งเป็นคุณค่าเทียม แม้ต้องใช้สารเคมีในการปรุงอาหาร และตกแต่งอาหารก็ตาม เพียงเพื่อให้ผลิตภัณฑ์อาหารมีรูปลักษณ์ชวนบริโภคเป็นหลัก อันจะช่วยสร้างยอดขายให้สูงที่สุด จึงเกิดอาหารที่ไม่สัปปายะเข้าสู่ท้องตลาดอย่างมากมายนานาชนิด นี่เป็นส่วนของผู้ผลิตอาหาร สำหรับในส่วนของผู้บริโภคอาหารนั้น ก็บริโภคอาหารที่มีรสชาติถูกปาก ถูกอกถูกใจ ติดใจในรสชาติ บริโภคอาหารเพื่อความสนุกสนาน โก้เก๋ บริโภคอย่างไร้ปัญญา ขาดสติในการคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ปฏิบัติต่ออาหารอย่างไม่ถูกต้อง บริโภคในปริมาณเกินพิกัด บริโภคจุบจิบไม่เป็นเวลา บริโภคอาหารย่อยยากทั้งหมดนี้มีผลที่ตามมาก็คือ สูญเสียทรัพย์สินเงินทองโดยใช่เหตุ ไม่คุ้มค่ากับประโยชน์ที่ได้รับ แถมยังมีโรคภัยติดตามมา เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด หรือแม้แต่โรคขาดสารอาหารเพราะบริโภคอย่างไม่พิจารณาถึงคุณค่าของอาหารแต่ละประเภทที่มีต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งเกี่ยวโยงมาถึงจิตใจ ปัญญา และสังคมด้วย

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับอาหาร คือ โภชนสัปปายะ ที่มีหลักโภชเนมัตตัญญุตาประกอบอยู่ หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน คืออาหารสมส่วน ที่มีหลักอาหารห้าหมู่ หลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ที่เน้นความสมดุลของหยินและหยางในร่างกายและอาหารตามธรรมชาติไร้สารเคมีเช่นเดียวกับศาสตร์การแพทย์แผนจีน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยที่เน้นเรื่องความสมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม รสอาหารตามธาตุ แม้ในแต่ละศาสตร์มีหลักโภชนาการและอธิบายถึงส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหารแตกต่างกันไป แต่ทุกๆ ศาสตร์มีหลักการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันก็คือ เพื่อเสริมสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติสุข

หลักโภชนสัปปายะ การส่งเสริมให้บริโภคด้วยสติสัมปชัญญะ[๑] การรู้จักพิจารณาอาหารและเป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนาต่างๆ[๒] สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตอันเนื่องมาจากสุขภาวะจากอาหาร ช่วยส่งเสริมการบริโภคอาหารที่พอเพียง การเลือก และการพิจารณาอาหารอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเกิดจาการพิจารณาเลือกประเภทของวัตถุดิบ การจัดเก็บอาหาร เวลาในการบริโภค ปริมาณในการบริโภค หรือแม้แต่การพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาในการบริโภค ซึ่งก็คือการใช้สุขภาวะในเรื่องอาหาร เพื่อเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตด้านอื่นๆ

---

[๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๐.

[๒] พุทธทาสภิกขุ, **คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗.

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธจึงเกิดขึ้นเพื่อนำเอาข้อดีของแต่ละศาสตร์มารวมกัน มาส่งเสริมกัน มารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน บูรณาการเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ดียิ่งขึ้น เพื่อมาช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ผู้ยึดถือปฏิบัติตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีสุขภาวะ ๔ มิติ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านปัญญา และตลอดจนทางด้านสังคม ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขและเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ช่วยพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงประโยชน์อันสูงสุดได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเพื่อเกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติที่พิเศษออกไปจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งที่จะกำหนดอารมณ์เฉพาะเพื่อการพัฒนาอารมณ์และการรู้คิด เพื่อให้เกิดผลเฉพาะที่แตกต่างและเน้นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานเฉพาะ โดยทั่วไปผู้ปฏิบัติมักคิดว่าต้องหา สละเวลาพิเศษเพื่อการปฏิบัติและกำหนดอย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นด้วยภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทางอาชีพ ครอบครัว การงาน หน้าที่ การที่บุคคลจะได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างต่อเนื่องและจริงจังจึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้นโอกาสที่ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นผลประจักษ์ มั่นใจในคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีโอกาสน้อยมาก เพราะการที่เราจะเกิดประสบการณ์จนได้อารมณ์กัมมัฏฐาน ได้ประสบกับความสุข ความสงบ อันเกิดจาการปฏิบัติธรรม ระยะแห่งการปฏิบัติจึงต้องต่อเนื่อง

๒. ความหมายและความสำคัญ

ความหมายหลักโภชนสัปปายะ หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก

๒.๑ ความหมายหลักโภชนสัปปายะ

ก. พระพุทธศาสนา

อาหารในทางพระพุทธศาสนา ๔ ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร สามารถลดหย่อนลงมาเหลือสองอย่าง คือ อาหารทางกายและอาหารทางใจ อาหารทางกายมีความหมายว่า เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงคุ้นจุนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้และอนุเคราะห์ต่อการดำรงชีวิต อันได้แก่ กวฬิงการาหาร ส่วนอาหารใจ หมายถึงสภาพที่นำมาซึ่งผล โดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ อันได้แก่ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ทั้งอาหารกายและอาหารใจมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องซึ่ง กันและกัน และมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ให้ความสนใจในเรื่องท่าทีต่ออาหารมากกว่าตัวอาหารเอง อาหารทุกประเภทได้รับการพิจารณาว่าเป็นเพียงเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยต่ออายุ เพื่อจุดมุ่งหมายบางอย่าง แต่สุดท้ายแล้วก็เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตแบบชาวพุทธ นั่นคือ การข้ามพ้นทางกันดารแห่งสังสารวัฏฏ์ อันเป็นจุดมุ่งหมายที่สุขที่สุดและเป็นจุดสูงสุดของการพัฒนาชีวิตแบบพุทธ

ทางพระพุทธศาสนาเรียกสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะแวดล้อมที่ดีว่า “สัปปายะ” ซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งความเจริญรุ่งเรืองอันเอื้อต่อคุณภาพชีวิตต่อการภาวนา ก็เพราะมีความอุดมไปด้วยปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิต

สัปปายะ แปลว่า สบาย เกื้อกูล เหมาะสม ถูกกันในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง สัปปายะ ๗ อย่าง[๓] คือ

๑) อาวาสสัปปายะ หรือเสนาสนสัปปายะ คือ ที่อยู่อาศัย ที่นั่งที่นอน มั่นคงปลอดภัย อยู่อาศัยใช้ทำกิจที่ประสงค์ได้ดี เป็นที่ผาสุก

๒) โคจรสัปปายะ คือ มีแหล่งอาหาร แหล่งปัจจัย ๔ สิ่งจำเป็นในการใช้สอยเป็นอยู่ หาได้ไม่ยาก เช่น มีชุมชน ตลาดร้านค้า หรือมีหมู่บ้านที่ไม่ไกล ไม่ใกล้เกินไป

๓) ธรรมสวนสัปปายะหรือภัสสสัปปายะ คือ มีโอกาสได้ยินได้ฟังถ้อยคำเนื้อความและเรื่องราวที่ก่อให้เกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ในหลักความจริง ความดีงาม ที่เป็นธรรมเป็นวิชาความรู้ ตลอดจนการพูดคุยสนทนา ถกเถียง แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด เข้าถึงข่าวสารข้อมูลที่สร้างสรรค์ ผดุงจิตใจ จรรโลงปัญญา เอื้อต่อการศึกษา เกื้อหนุนพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔) ปุคคลสัปปายะ คือ มีบุคคลที่ถูกกัน เหมาะกัน ปราศจากบุคคลที่เป็นภัยอันตรายหรือสร้างความเดือดร้อน ก่อความวุ่นวาย แต่มีบุคคลที่เป็นคนดีมีคุณธรรม มีปัญญา จิตใจดี มีเมตตา มีไมตรี มีความรู้ สามารถที่จะเกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

๕) อาหารสัปปายะหรือโภชนสัปปายะ คือ มีอาหารเพียงพอไม่ขาดแคลน และเป็นอาหารที่มีคุณภาพ มีโอชาครบถ้วน ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ รับประทานไม่ยาก มีรสชาติประกอบพอเหมาะพอควร หรืออาหารสัปปายะ (อาหารเหมาะสม)

๖) อุตสัปปายะ คือ สภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ ดิน น้ำ ที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต มีธรรมชาติที่รื่นรมย์ ความร้อน ความหนาว บรรยากาศโดยทั่วไป ที่ดี ที่เหมาะ ที่เอื้อ

๗) อิริยาบถสัปปายะ คือ การบริหารอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของร่างกาย การได้นั่ง นอน ยืน เดิน อย่างสมดุล และเพียงพอ บริหารร่างกายได้คล่องไม่ติดขัด

สัปปายะทั้ง ๗ นี้ เป็นฐานเป็นปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมเกื้อหนุน เอื้ออำนวยให้ก้าวขึ้นสู่คุณภาพชีวิต ผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบสถานการณ์ของตนเอง เพื่อสำรวจดูว่า สัปปายะทั้ง ๗ ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนมีครบหรือไม่ หากยังไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้ปัจจัยทั้ง ๗ ดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของตนเองเกิดผลและมีความก้าวหน้าต่อไปอีก และหากการทำให้ปัจจัยสนับสนุนดังกล่าวเกิดขึ้นโดยมุ่งส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น และเกิดผลดีเพื่อการปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมไม่ใช่เป็นการกระทำที่เป็นกิเลสตัณหาเห็นแก่ตัว แม้ว่าไม่สามารถมีสัปปายะครบหมดทั้ง ๗ อย่างได้ ก็ควรยึดหลักสันโดษเป็นแนวทาง

---

[๓] ดูรายละเอียดใน, วิสุทธิ, (ไทย) ๑/๕๙/๒๒๐-๒๒๒, พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดยพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๑-๘๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), ข้อ ๒๘๖ หน้า ๒๐๙, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๑-๑๓๒.

ข. แพทย์แผนปัจจุบัน

คุณภาพชีวิตทางการแพทย์แผนปัจจุบัน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยบุคคลนั้นมีความสุขสมควรตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีความสามารถ ดำเนินชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติ สภาพแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม คุณภาพชีวิต เป็นภาวะแห่งความสุขหรือสุขภาวะของมนุษย์ ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและมีความสมดุลในวิถีการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอดี ความเหมาะสม และความถูกต้อง มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส มีความเป็นอยู่ในสังคมอย่างมีความผาสุก และมีความสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตต่างๆ ได้ โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

อาหารมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งทางด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสติปัญญาหรือพัฒนาการทางสมองและเกี่ยวโยงไปยังด้านสุขภาพทางสังคม โดยสุขภาพด้านต่างๆ ดังกล่าวเมื่อสมบูรณ์พร้อมแล้วก่อให้เกิดจิตวิญญาณ ซึ่งจะเป็นพลังผลักดันให้บุคคลมีการประพฤติปฏิบัติที่พัฒนาตนเองให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยเหตุนี้ อาหารที่จะเข้าสู่ร่างกาย จึงควรมีคุณค่าทางโภชนาการ เกิดประโยชน์แก่ร่างกายอย่างเต็มที่ อาหารต้องเป็นอาหารสมส่วน (Balanced Diet) การประกอบอาหารต้องให้ถูกหลักสุขาภิบาล เมื่อนำมารับประทานย่อมไม่เกิดโทษแก่ร่างกาย และรู้จักการปรุงอาหารให้ผู้บริโภคเกิดความอยากรับประทานอาหาร เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้มากยิ่งขึ้นไป

ค. การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายถึง การแพทย์ใดๆ ก็ตามที่คนในสังคมต่างๆ มีการเลือกใช้ประโยชน์ในการดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยสุขภาพของตนเองได้[๔] การแพทย์ทางเลือกไม่ใช่การแพทย์กระแสหลัก (Conventional Medicine)

(๑) ศาสตร์แมคโครไบโอติกส์

แมคโครไบโอติกส์ หมายถึง ทัศนะในการมองชีวิตที่กว้างใหญ่จนสามารถรับรู้สึกถึงว่าชีวิตมีความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติอันเป็นหลักพื้นฐานสำคัญ เป็นการสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันทั้งทางด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ชีวะวิทยาและนิเวศวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการดื่ม การกินให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อาศัยอยู่ เพื่อจะได้มีสุขภาพดี สมบูรณ์ด้วยพลังชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครไม่ดื่มกินในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ก็จะประสบกับทุกขสุขภาพ คือ โรคภัยไข้เจ็บภัยพิบัติ ไร้อิสรภาพชีวิตมีแต่ความทุกข์ [๕]

---

[๔] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, แพทย์หญิง, ก**ารแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒) หน้า ๖.

[๕] กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัดสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิทยมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕, เฮอร์แมนไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติกคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓.

ภาวะสุขภาพตามแนวทางแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ มีความแตกต่างจากแนวทางแบบศาสตร์อื่นๆ โดยสิ้นเชิง โดยมีคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ทางด้านกาย ทางด้านจิตวิทยา และทางด้านปัญญา

ทางด้านกาย ไม่รู้จักเหนื่อยล้า ไม่มีโรคภัยพร้อมที่จะทำงานเสมอ ไม่กลัวความยากลำบาก รับประทานอาหารได้ดี มีความสุขกับอาหารที่เรียบง่าย กตัญญูอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติที่ได้มอบอาหารให้เราได้รับประทานเพื่อยังชีพต่อไป การพักผ่อนหลับนอนสบายหลับเร็ว หลับลึกและหลับสนิทไม่ฝัน ทางด้านจิตวิทยามีความทรงจำดี มีอารมณ์ดีอยู่เสมอไม่รู้จักโกรธ ยินดีที่จะเผชิญต่อความยุ่งยากต่างๆ โดยปราศจากความกลัว มีความคล่องแคล่วในการคิดและการกระทำ มีสติปัญญาที่สามารถตัดสินใจและทำทุกอย่างถูกต้องว่องไว อุทิศชีวิตให้แก่สัจธรรมและความสุขของบุคคลอื่น และทางด้านปัญญามีศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยมในความชอบธรรม มีปัญญาในการคิดที่ประกอบด้วยศีลธรรม มองโลกและบุคคลอื่นในแง่ดี มีชีวิตเพื่อหาคุณค่าอันเป็นอมตะสูงสุดของชีวิต มีปัญญาหยั่งรู้กฎของจักรวาลและใช้ชีวิตในการถ่ายทอดปาฏิหาริย์แห่งชีวิต คือ กฎของจักรวาลสู่บุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นการสร้างประโยชน์สุขให้กับสังคมอีกด้านหนึ่งด้วย

ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักปฏิบัติของแมคโครไบโอติกส์ เพื่อให้สุขภาพดี มีความผาสุกและมีอิสระเสรีภาพ ประกอบไปด้วย ความศรัทธาเพื่อให้เกิดความมั่นใจมั่นคงในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ การมีความกตัญญูกตเวทีเพื่อให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในระเบียบของธรรมชาติอันเป็นการปลดปล่อยตัวเราไปสู่ความสุขเป็นอิสรภาพและพัฒนาปัญญาสู่ขั้นสูงต่อไป ความมีศิลปะของการใช้ชีวิต คือ ทำทุกสิ่งทุกอย่างรอบๆ ตัวเราให้สอดคล้องกับธรรมชาติและเกิดความสมดุลทั้งการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างสรรค์ความงดงามทั้งทางร่างกาย จิตใจ และปัญญา ตลอดจนสังคม ความรู้สำนึกขั้นตอนของธรรมชาติ ตระหนักถึงสัจธรรมอย่างไม่ลำเอียงและเด็ดขาดของธรรมชาติ ทำให้ไม่วิตกกังวลและเกิดการปล่อยวาง ทางนิเวศวิทยาด้วยการดำรงชีวิตและดำเนินชีวิตภายใต้กฎระเบียบของธรรมชาติ หลักเศรษฐศาสตร์ของชีวิต ด้วยการอุปโภคทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัดและคุ้มค่า เพื่อเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นและเป็นการไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติด้วย หลักหยิน-หยาง ทำให้เข้าใจการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและจักรวาล การเกิดภาวะความสมดุลหยิน-หยาง ย่อมเกิดคุณภาพชีวิต และหลักการเปลี่ยนแปลง อันก่อให้เกิดการปรับตัวทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมดและมีการประสานสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความคงที่ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก่อให้เกิดสุขภาวะแก่ผู้เข้าใจและปฏิบัติตาม

(๒) ศาสตร์แพทย์แผนจีน

การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine) เป็นทางเลือกหนึ่งของการดูแลสุขภาพ นอกจากจะมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคได้อย่างได้ผลแล้ว ยังมุ่งเน้นในเรื่องการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพด้วย โดยมีโลกทัศน์มองความเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ ทุกสิ่งมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบมาถึงตัวเราด้วย ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม สรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อาหารที่รับประทาน ฤดูกาลและช่วงวัยของแต่ละบุคคล ล้วนมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องมาถึงสุขภาพทั้งนั้น และ

ในปัจจุบันนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้การรับรองแล้วว่า การแพทย์แผนจีนเป็นการดูแลสุขภาพที่ได้ผล[๖]

คุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ ประกอบด้วย ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านสิ่งแวดล้อม ทางด้านร่างกายต้องมีความสมดุลทั้งเรื่องอาหารและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักหยิน-หยาง ทางด้านจิตใจมีความเป็นองค์เดียวกับร่างกาย ควบคุม ดำรงอยู่และพึ่งพากัน นอกเหนือจากการพัฒนาทางจิตและอารมณ์ให้มีสุขภาวะอันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมทางปัญญา ทางกายและทางวาจา ทางด้านสังคมมนุษย์เป็นเอกภาพเดียวกับสังคมด้วยจิตสำนึก และทางด้านสิ่งแวดล้อมมนุษย์เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งแวดล้อม หากมนุษย์ทำลายสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ก็เท่ากับมนุษย์ทำลายตัวมนุษย์เอง ทุกๆ ด้านล้วนอยู่ในกฎของหยิน-หยาง ความสมดุลตามธรรมชาติก่อให้เกิดคุณภาพชีวิต

ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ประกอบด้วย การดำรงชีวิตเป็นเอกภาพกับธรรมชาติ โดยไม่ดื้อ คือ ฝืนธรรมชาติ การดำเนินชีวิตถือหลัก “ตามถิ่นที่อยู่” มีวิถีชีวิตสอดคล้องกับดินฟ้าอากาศที่ตนอาศัยอยู่ การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามฤดูกาล” ทั้งอาหารและพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การดำรงชีวิตถือหลัก “ตามวันเวลา” ให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ที่ธรรมชาติกำหนดมาให้สำหรับกลางวันกลางคืน การดำรงชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมด้วยมนุษย์เป็นสัตว์สังคมและสัมพันธ์เกื้อกูลกัน การดำรงชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งแวดล้อมเพราะมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อกัน และการกินอาหารเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

(๓) ศาสตร์แพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายถึง ปรัชญา องค์ความรู้ และวิถีปฏิบัติในการดูแล บำบัด รักษาสุขภาพ ตลอดจนโรคภัยไข้เจ็บแบบดั้งเดิม โดยมีความสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตแบบไทย[๗]

ตามหลักแห่งศาสตร์การแพทย์แผนไทย เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต ผู้ต้องการเสาะแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความมีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือเจ็บป่วยน้อยที่สุด และมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตจะต้องศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจว่าเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นมีหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ตลอดจนความสัมพันธ์ของมนุษย์ต่อสิ่งที่มนุษย์เกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นตัวมนุษย์เอง เช่น พฤติกรรม เพื่อนมนุษย์หรือสังคม และธรรมชาติแวดล้อม โดยมองเป็นแบบองค์รวม เน้นธรรมชาติ และความสมดุลทั้งภายในและภายนอก

ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เรียกว่า “ธรรมานามัย” ซึ่งประกอบด้วย กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย กายานามัยเป็นการดูแลให้มีอานามัยของกายเพื่อให้เกิดกายานามัย

---

[๖] สถาบันการแพทย์ไทย-จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กรมพัฒนาการแทพย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน**, (นนทบุรี: สาวิณีการพิมพ์, ๒๕๕๕, หน้า ๑.

[๗] ประทีป ชุมพล, **ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

ที่สมบูรณ์ จิตตานามัยเป็นการดูแลให้มีอนามัยของจิต เพื่อให้เกิดจิตตานามัยที่บริสุทธิ์ และชีวิตานามัยเป็นการดูแลเรื่องการใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามหลักอนามัย เพื่อให้เกิดชีวิตานามัยที่เข้มแข็ง ทั้งกายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน และยังเป็นการสาธารณสุขมูลฐานของการแพทย์แผนไทยด้วย

จากการศึกษาทฤษฎี หลักการ สุขภาวะในเรื่องอาหาร ทั้งจากหลักอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย หลักการกินอาหารตามวิถีศาสตร์แม็คโครไบโอติกส์ หลักการกินอาหาร หยิน – หยางตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และหลักการกินอาหารตามธาตุในแพทย์แผนไทย มาบูรณาการและออกแบบลักษณะและประเภทของอาหาร ที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางกายอันเนื่องมาจากอาหาร และมุ่งหวังที่จะเสนอแนวคิดในการพิจารณาอาหาร นอกไปจากการกินอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อย ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ประดับประดา ตกแต่ง โดยผู้วิจัยนำเอาหลักโภชนสัปปายะเชิงบูรณาการไปใช้ในโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหารอันเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่ปัจจุบันมีผู้ที่สนใจเข้าร่วมกันปฏิบัติธรรมกันเป็นจำนวนมาก เพื่อดูผลของคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ และส่งเสริมให้โอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์เกื้อหนุนสูงสุดตามหลักพุทธธรรมต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

๑ เพื่อการบูรณาการหลักโภชนาสัปปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก

๒ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

๔. แนวทางการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะด้านต่างๆ ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม โดยสุขภาวะในแต่ละด้านได้นำเอาศาสตร์ต่างๆ คือ ศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนจีน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนไทย ที่มีความสอดคล้องกันมาบูรณาการเสริมเติมเต็มให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการขึ้น ซึ่งสามารถนำเอาผลจากการบูรณาการเป็นองค์ความรู้ใหม่มาใช้ประโยชน์ในการดูแล เสริมสร้าง และรักษาสุขภาพตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล อย่างน้อยที่สุดก็สามารถช่วยให้สุขภาพของผู้ที่นำไปปฏิบัติเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์อันมีผลต่อปัญญาและเกี่ยวโยงมาถึงสังคมด้วย อีกทั้งยังสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางจิต และผลของการมีสุขภาวะจากอาหารสัปปายะมี ๕ ด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกาย

น้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ผลสุขภาวะทั้ง ๕ ด้าน นี้ เป็นคุณภาพชีวิต อันจะพัฒนาบุคคลไปสู่ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาสัปปายะตามหลักในทางพระพุทธศาสนากับคุณภาพชีวิต ในความหมายทั่วไปแล้ว อาหารเป็นเครื่องค้ำจุน หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ และอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิตด้วยดี คือ กวฬิงการาหารช่วยค้ำจุนและหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต มีพละกำลังและมีอายุ ตลอดจนช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ โดยบุคคลรับประทานอาหารที่สัปปายะ กล่าวคือ รับประทานอาหารที่มีคุณค่ามีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในส่วนของผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นอาหารใจที่ช่วยอนุเคราะห์ให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดีจากการได้รับรู้ ได้คิด และได้ตั้งใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อชีวิตที่ดำรงอยู่และเจริญเติบโตต่อไป ส่วนในความหมายเฉพาะนั้น อาหารเป็นสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิต คือ รูปธรรม นามธรรม ให้ดำรงอยู่ได้ ด้วยสิ่งที่หล่อเลี้ยงกายและใจของมนุษย์และสัตว์ ตลอดจนผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิดให้ดำรงอยู่และเจริญเติบโตสืบไป คือ กวฬิงการาหาร ย่อมนำซึ่งรูป อันมีโอชะเป็นคำรบ ๘ ผัสสาหาร ย่อมนำมาซึ่งเวทนา ๓ มโนสัญเจตนาหาร ย่อมนำมาซึ่งปฏิสนธิจิตให้อยู่ในภพทั้ง ๓ และวิญญาณาหาร ย่อมนำมาซึ่งนามรูป การเสพบริโภคอาหารอย่างสัปปายะ ให้บุคคลปฏิบัติโดยพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ในกายเสพบริโภค เพื่อป้องกันการเสพบริโภคอาหารด้วยกิเลสตัณหา แต่ให้บริโภคด้วยสติปัญญา เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้ตั้งอยู่ได้ เพื่อประโยชน์ในการสร้างคุณงามความดีให้แก่ชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บรรลุเป้าหมายประโยชน์ต่างๆ อันพึงได้ ทั้งประโยชน์ส่วนตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ส่วนรวม และทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในเบื้องหน้า และประโยชน์อันสูงสุด โดยพิจารณาถึงการขัดเกลากิเลสเพื่อให้บรรเทาเบาบางลงซึ่งกิเลส ความทะยานอยากหรือความปรารถนา (ตัณหา) ความกำหนัดยินดี (ราคะ) และความเพลิดเพลิน (นันทิ) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา และโดยพิจารณาถึงความเหมาะสมของสุขอนามัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ โดยอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องคอยเตือนให้เกิดความสำนึกรู้ได้ด้วยตัวเอง ด้วยอุบายหรือวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความไร้โรคเบียดเบียนให้บุคคลมีอินทรียสังวร มีโภชเนมัตตัญญุตา มีชาคริยานุโยค เมื่อต้องสัมพันธ์กับการเสพบริโภคอาหาร เพื่อจะนำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความเจริญงอกงามในกุศลธรรม เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต และดำเนินชีวิตอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัย พ้นจากทุกข์ปัญหา และภัยการเสพบริโภคอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อการหล่อเลี้ยงชีวิตและอนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี ทำให้ชีวิตเกิดการพัฒนาขึ้น เพราะความสัมพันธ์ของอาหารทั้ง ๔ กับชีวิต (ขันธ์ ๕ นามรูป) ทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะสมบูรณ์เกิดความดีงามแก่ชีวิตที่แท้จริงเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน ต้องเป็นการพัฒนาที่ครบรอบด้านของชีวิต คือ ทางด้านกาย ทางด้านพฤติกรรม ทางด้านจิตใจ และทางด้านปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา นั่นเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันกับคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีภูมิต้านทานโรค ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี และมี

อายุยืนยาว คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง มีความแจ่มใส กระตือรือร้นในชีวิต ไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ง่าย ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี และมีความเจริญทางวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการมีคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา คือ มีความสมบูรณ์ของเซลล์สมอง สมองดีมีปัญญาจึงปรากฏออกมาในรูปของความเฉลียวฉลาด (I.Q.) มีความรู้ ความคิดดี ประกอบด้วยเหตุผล และเมื่อปัญญามีการพัฒนาจนเกิดการรู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดเป็นอิสระ เกิดสุขภาวะทางจิต วิญญาณ ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมอันมีศีลธรรม มีความดีงาม เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก และคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม คือ ความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี มีความรู้สึกอิสระ มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองและมีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักวิธีผูกมิตรและครองใจคน รู้กาลเทศะ มีมารยาท มีวัฒนธรรมและระเบียบวินัย รู้บทบาทหน้าที่และวางตัวได้เหมาะสม ส่งผลให้บุคคลเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องในสังคมนั้นๆ และมีความสงบสุขตลอดไป คุณภาพชีวิตทั้งสี่ด้าน คือ ทางด้านกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและมีผลต่อกัน ดังนั้น การบริโภคอาหารอย่างสมส่วน โดยมีหลักการบริโภคที่ดี ๓ ประการ คือ (๑) ความหลากหลาย (Variety) (๒) ความสมดุล (Balance) (๓) ความพอเหมาะ (Moderation) หลักการดังกล่าวเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารให้สมส่วน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ อันจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ การดื่มและกินอาหารตามแบบแมคโครไบโอติกส์ มีความเรียบง่ายเสียจนรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลจะพลอยเรียบง่ายไปด้วย จะไม่กินอาหารแพงๆ ทุกชนิดทั้งเราไม่ปรารถนาของฟุ่มเฟือยหรูหราราคาแพงด้วย[๘] การดื่มกินตามแบบแมคโครไบโอติกส์ ให้ดื่มกินเมื่อหิวและพอประมาณ ไม่กินอย่างสุรุ่ยสุร่ายทิ้งขวางสูญเสียอาหารอย่างไร้ประโยชน์ พฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้มีอาหารเหลือแบ่งปันเพื่อนมนุษย์ในสังคม เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้อาหารทางหนึ่ง และช่วยรักษาประหยัดทรัพยากรอาหารให้สังคมโลกด้วย ผู้ที่ปฏิบัติอาหารและการกินในแบบแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเรียบง่ายและประหยัดไม่ต้องกลัวความจนจากการดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้ แนวทางแมคโครไบโอติกส์ มองว่า อาหารและจิตวิญญาณไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ไม่มีอาหารที่ดีก็ไม่มีจิตวิญญาณที่ดี และไม่มีจิตวิญญาณที่ดีก็ไม่สามารถเลือกอาหารที่ดีได้ จึงทำให้ได้ตระหนักถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณ การตระหนักถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณของแต่ละบุคคล จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๙] และจะช่วยทำให้บุคคลไม่มีความยึดติดในตัวเอง หวังให้คนอื่นๆ มีความสุข อยากช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีข้อยกเว้นไม่มีจำกัด เกิดจิตวิญญาณการดำเนินชีวิตในฐานะเป็น “ผู้ให้” ปฏิบัติตัวให้เหมือนกับธรรมชาติที่เป็น “ผู้ให้” ทุกโอกาสตลอดกาล ซึ่งช่วยทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน รักใคร่ ปรองดองกัน มีความรู้สึกกตัญญูต่อผู้อื่น และช่วยเหลือกันต่อๆ ไป คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะดีขึ้นจวบจนสิ้นอายุ

---

[๘] เฮอร์แมน ไอฮารา เขียน, **หลักแม็คโครไบโอติคส์**, แปลโดย มัทนี เกษกมล, หน้า ๒๕๒.

[๙] ภัทรชัย อมรธรรม, **แม็คโครไบโอติกส์ แนวคิดพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง**, หน้า ๑๒.

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนและคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตอารมณ์ และคุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจและสังคม คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตอารมณ์ ภายในของร่างกายประกอบขึ้นด้วยอวัยวะตันและกลวง ร่างและประตูทวารที่มีโครงสร้างและหน้าที่ต่างกัน แต่เชื่อมโยงหนุนช่วยและควบคุมซึ่งกันและกัน แม้มีความแตกต่างกันแต่ไม่แยกจากกัน ส่วนประกอบทั้งหมดดังกล่าวรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเชื่อมโยงกันกับทุกส่วนของร่างกาย โดยอาศัยอาหารที่เหมาะสมเป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยเหลือเกื้อกูลทำหน้าที่หล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนให้สามารถปรับความสมดุลของหยินและหยางได้ เพื่อการป้องกันโรคในยามปกติและรักษาโรคในยามเกิดการเจ็บป่วย และมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงมาถึงจิตอารมณ์ด้วย เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันดำรงอยู่ด้วยกัน พึ่งพากัน ควบคุมกันและส่งผลสะท้อนต่อกัน เป็นองค์เอกภาพที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สำหรับคุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจและสังคม กฎเกณฑ์และหลักการสำคัญของการกินอาหารสมดุลตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ช่วยสนับสนุนให้เกิดการประหยัดในเรื่องของค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารการกิน ซึ่งเป็นผลต่อการเกิดคุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจเงินทอง และเกี่ยวโยงต่อเนื่องมาถึงการประหยัดทรัพยากรทางอาหารเพื่อแบ่งปันให้กับสมาชิกในครอบครัว ชุมชน สังคม และรวมไปถึงเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกเดียวกัน เป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคม และเมื่อบุคคลมีสุขภาพที่ดีจากการหลักโภชนการที่สมดุลตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนแล้ว ก็มีกำลังและมีศักยภาพที่จะสร้างสรรค์ ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม และสร้างสังคมให้มีบรรยากาศที่น่าอยู่ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างผาสุกด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนสัปปายะตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยและคุณภาพชีวิต เริ่มต้นที่อาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกายจะต้องสามารถทำให้เกิดความสมดุลของธาตุ ๔ ในร่างกายจึงจะมีผลให้สุขภาพดี เป็นปกติสุข ไม่เจ็บป่วย และเนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีผลกระทบต่อกันและกัน การได้บริโภคอาหารที่สัปปายะจึงมีผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจ มีปัญญาชาญฉลาด ย่อมส่งผลให้มีศักยภาพในการช่วยแก้ไข ปรับปรุงพัฒนาและสร้างสังคมที่ตนอาศัยอยู่ให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง มีความก้าวหน้าในด้านต่างๆ สติปัญญาที่ชาญฉลาดจากร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ สามารถนำมาใช้ประดิษฐ์คิดค้นให้เกิดสิ่งใหม่ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและหมู่มวลมนุษย์ ตลอดจนถึงสภาพแวดล้อม ทำให้สังคมมีความผาสุก และมีสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่อาศัย ประกอบไปด้วยความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ทั้งภายในและภายนอก ด้วยมีอาหารจากพืชผักพื้นบ้าน สมุนไพรไทยมาสร้างความสมดุลธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกาย มีสภาพแวดล้อมที่อนุรักษ์พืชผักสมุนไพรอย่างกว้างขวางจนเป็นป่าสมุนไพร อันเป็นการสร้างธาตุทั้ง ๔ ภายนอก คือสภาพแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักพื้นบ้าน สมุนไพรไทย และการร่วมมือร่วมใจกันสนับสนุนปลูกพืชผักอาหารสมุนไพรและบริโภคพืชผักพื้นบ้านสมุนไพรให้แพร่หลาย เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจในท้องถิ่น ตลอดจนหากสามารถสนับสนุนให้ผลิตยาสมุนไพรไทยส่งออกต่างประเทศ ก็จะช่วยเศรษฐกิจของประเทศไทยได้ด้วย ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคมและทางด้านสภาพแวดล้อม ตลอดจนทางด้านเศรษฐกิจด้วย

การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการบูรณาการศาสตร์ในเรื่องของการบริโภคอาหาร ในทางพระพุทธศาสนา ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางการแพทย์

ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ทางการแพทย์ทางเลือกตามการแพทย์แผนจีน และทางการแพทย์ทางเลือกตามการแพทย์แผนไทย ต่างก็มีความเหมือนกันและสอดคล้องกันในเรื่องของการบริโภคอาหารให้มีคุณค่าทางอาหารอย่างเพียงพอ มีปริมาณอาหารที่พอเพียงแก่ร่างกาย บริโภคอาหารตามเวลา ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ บริโภคอาหารย่อยง่าย บริโภคอาหารไร้พิษภัยให้โทษต่อร่างกาย บริโภคให้หลากหลายไม่ซ้ำซากสลับกันไป บริโภคอาหารไร้สารเคมีเป็นธรรมชาติคงรูปเดิมมากที่สุด ปลูกในท้องถิ่น บริโภคตามฤดูกาลของพืชผล บริโภคเหมาะสมกับเพศ วัย และภาวะโภชนาการ การเคี้ยวอาหาร และการดื่มน้ำและปริมาณที่ดื่ม สำหรับในทางพระพุทธศาสนามีรายละเอียดเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากศาสตร์อื่นๆ คือ การบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนา ให้บริโภคอย่างมีสติ ประกอบด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหากิเลส และบริโภคอย่างลด ละ ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงในเรื่องของอาหาร มีมารยาทในการบริโภคดูน่าเลื่อมใสศรัทธามีความเป็นผู้ดี และบริโภคโดยไม่ให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ทั้งหมดนี้สามารถเป็นสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา อันยังผลไปสู่คุณภาพชีวิต

๕. หัวข้อในการฝึกอบรมและรายการอาหาร

วันที่	หัวข้อการบรรยาย	ระยะเวลา	รายการอาหาร	ผู้บรรยาย
๑	**บรรยายเรื่อง “ความสำคัญของการรับประทานอาหาร”**	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มหมูสับ น้ำมะตูม	นาย บดินทร์ จิตต์เจริญ
	บรรยายเรื่อง “อาหารธรรมชาติ”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	แกงเลียงผักรวม เนื้อปลาเก๋าผัดคื่นไช่ ไข่ต้ม ผลไม้ มะละกอ ส้ม	นาย บดินทร์ จิตต์เจริญ
๒	**บรรยายเรื่อง “การกินอย่างมีสติสัมปชัญญะ”**	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มเนื้อปลากะพง น้ำเก๊กฮวย	นาย บดินทร์ จิตต์เจริญ
	บรรยายเรื่อง “การกินอาหารด้วยปัญญา”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	สาหร่ายทะเล เต้าหู้หมูสับ กะเพราเห็ด บร็อคโคลีผัดไก่ ผลไม้ มะละกอ สับปะรด	นาย บดินทร์ จิตต์เจริญ

วันที่	หัวข้อการบรรยาย	ระยะเวลา	รายการอาหาร	ผู้บรรยาย
๓	**บรรยายเรื่อง** “การดื่มน้ำกับการกินอาหาร”	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มเนื้อปลาเก๋า น้ำขิง	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
	บรรยายเรื่อง “อาหารสำหรับนักปฏิบัติธรรม”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	แกงส้มผักรวมเนื้อปลาช่อน ห่อหมกใบยอ หมูผัดขิง ผลไม้ แคนตาลูป แตงโม	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
๔	**บรรยายเรื่อง** “ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร”	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มหมูสับ ไข่ลวก น้ำดอกอัญชัน	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
	บรรยายเรื่อง “การกินอาหารอย่างภาวนา (Mindful Eating)”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	ต้มยำกุ้ง ผัดผักรวมมิตร ถั่วแขกผัดหมู ลูกเดือยต้มน้ำตาลใส่ขิง ผลไม้ มะละกอ	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
๕	ฝึกการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารเชิงพุทธบูรณาการ	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มเนื้อปลาเก๋า น้ำเต้าหู้	
	บรรยายเรื่อง “บริโภคสันโดษ”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	แกงจืดวุ้นเส้นดอกไม้จีนเห็ดหูหนูหมูสับ ผักโขมผัดไก่เต้าเจี้ยว ยำปลาทูใส่ใบชะพลูฝอย ผลไม้ สับปะรด แคนตาลูป	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
๖	ฝึกการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารเชิงพุทธบูรณาการ	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มกุ้ง น้ำมะตูม	
	บรรยายเรื่อง “อาหารสัปปายะเป็นปัจจัยหนึ่ง ของการบรรลุธรรม”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	ต้มซุปไก่ น้ำพริกปลาทูพร้อมผักต่างๆ ไข่ตุ๋น ถั่ว	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

วันที่	หัวข้อการบรรยาย	ระยะเวลา	รายการอาหาร	ผู้บรรยาย
			เขียวต้มน้ำตาล ผลไม้ ส้มโอแกะ	
๗	**ฝึกการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารเชิงพุทธบูรณาการ**	๖.๐๐ – ๖.๔๕ น	ข้าวต้มแดง ยำกุ้งแห้ง ปลากะพงขาวนึ่งขิงคื่นไช่เต้าเจี้ยว น้ำใบเตย	
	บรรยายสรุป “ปิดกิจกรรม”	๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น	แกงเห็ดรวม เนื้อปลาเก๋าทอดกระเทียม ยำถั่วพู ถั่วแดงต้มน้ำตาลใส่ขิง ผลไม้ แคลตาลูป แตงโม	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ

การอธิบายหัวข้อบรรยาย

หัวข้อบรรยาย “ความสำคัญของการรับประทานอาหาร” อาหารเมื่อเข้าสู่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย จึงควรกินอาหารให้สมส่วนครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายพอดี คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผักผลไม้ และไขมันทุกวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบ ๖ พวก คือ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน และน้ำ ให้เพียงพอสมส่วน เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายแต่ละคนกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินพืชผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ กินอาหารมีไขมันแต่พอควร ไม่ว่าจะเป็นหลักโภชนาการตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ที่ว่า อาหารต้องสามารถสร้างความสมดุลระหว่างหยินและหยางขึ้นในร่างกาย เน้นอาหารตามธรรมชาติไร้สารเคมี ซึ่งเหมือนกับหลักโภชนาการตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ที่เน้นความสมดุลของหยินและหยางให้กับร่างกายเช่นเดียวกัน หรือหลักโภชนาการตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ที่เน้นว่าอาหารต้องช่วยปรับและเสริมสร้างธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมในร่างกายให้เกิดความสมดุล ซึ่งในความหมายขององค์ประกอบของอาหารสัปปายะ ส่วนหนึ่งนั้นไม่ว่าอาหารต้องมีความสมส่วน คือ มีอาหารครบ ๕ หมู่ พร้อมๆ กับมีสารอาหารครบ ๖ ชนิดตามที่ร่างกายต้องการ หรืออาหารมีความสมดุล คือ อาหารสามารถเสริมสร้างความสมดุลของหยินและ หยางในร่างกาย หรือแม้แต่อาหารต้องช่วยปรับและเสริมสร้างธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายให้เป็นปกติก็ตาม ทุกๆ หลักโภชนาการดังกล่าว ต่างก็มีความหมายอย่างเดียวกันว่า อาหารที่สัปปายะต้องมีองค์ประกอบสำคัญส่วนหนึ่งเหมือนๆ กันทุกศาสตร์ คือ เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเป็นปกติสุข นอกเหนือจากองค์ประกอบอื่นๆ คืออาหารสัปปายะต้องเป็นอาหารธรรมชาติ หาได้ตามท้องถิ่นที่อาศัยอยู่และตามฤดูกาลรสต้องไม่

ซ้ำซากและรสไม่จัดมาก มีความสดใหม่ ไม่ค้างไว้นาน ซึ่งมีหลักการเช่นเดียวกับในทางพระพุทธศาสนา ที่มีหลักว่า อาหารต้องมีโอชะเหมาะสมกับร่างกายของแต่ละบุคคลครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่า บริโภคในปริมาณพอเหมาะ มีความสดใหม่ ไม่ควรค้างคืน และย่อยง่าย และด้วยเหตุที่หลักโภชนาการตามการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นที่รู้จักและเข้าใจของบุคคลโดยทั่วไปในปัจจุบัน ดังนั้น หลักโภชนาการตามการแพทย์แผนปัจจุบัน จึงถูกใช้เป็นตัวแทน เพื่ออธิบายให้เกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของอาหารสัปปายะของหลักโภชนาการตามศาสตร์การแพทย์อื่นๆ หรือแม้แต่ในทางพระพุทธศาสนาบางส่วน เช่น โอชะ คือ สารอาหาร ๖ ชนิดที่มีในอาหาร การกินอาหารรสจัดโดยเฉพาะหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดทำให้อ้วนอาหารรสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงและโรคไต อาหารมันจัดทำให้เกิดไขมันในเส้นเลือดอุดตัน นอกจากนี้ อาหารรสจัดยังย่อยยากและเป็นภัยต่อระบบย่อยอาหารด้วย

หัวข้อบรรยาย "อาหารธรรมชาติ" คือ อาหารที่มนุษย์มิได้เปลี่ยนแปลงแก้ไข อาหารนี้ได้แก่ ผลไม้และพืชพรรณทุกชนิดที่ยังดิบหรือสด ที่เป็นเภสัช เช่น น้ำอ้อยสด หรือน้ำผึ้งรวง การกินอาหารตามธรรมชาติ ผลที่ได้ทำให้ร่างกายสบาย จิตใจสดชื่น ภายในเย็นฉ่ำ กำลังทวีขึ้น ผู้จัดหาก็ไม่รู้สึกลำบาก เพราะเป็นการง่ายที่สุด คือ ไม่ต้องปรุงแต่ง ทั้งไม่จำกัดชนิดสิ่งที่มีประโยชน์มากกลับหาง่ายที่สุด คือ กล้วยน้ำว้า และหัวมัน เพื่อให้ได้รับความอบอุ่นบ้าง ก็อาหารไขมันจากการกินเนื้อมะพร้าว ผลที่ได้ในทางธรรม เลี้ยงง่าย พิจารณาเห็นความเป็นธาตุได้ง่าย กิเลสบางอย่างรบกวนน้อยลงไป ตัณหาในรสไม่มี บริโภคเพียงเพื่อให้ธาตุในร่างกายให้คงอยู่กว่าจะถึงอายุขัย คำว่า โภชนสัปปายะ คือ อาหารที่ใกล้ต่อธรรมชาติ โดยมีหลักว่า เป็นอาหารที่ทำกายและใจให้สดชื่นที่สุด ทั้งยังช่วยในการพิจารณาเพื่อดับตัณหาในรสได้เป็นอย่างดี การบริโภคอาหารตามหลักแมคโครไบโอติกส์มีหลักสำคัญคือ บริโภคอาหารที่เป็นธรรมชาติที่สุด ไม่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมที่มีการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆ เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่น ตามฤดูกาล เช่น เมล็ดธัญพืช ได้แก่ ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือที่ไม่ผ่านการขัดสี ผักต่างๆ ถั่ว สาหร่ายทะเล เครื่องปรุงรสให้เปรี้ยวใช้น้ำมันงาตามธรรมชาติ ผลไม้รสไม่หวานจัด ไม่ดื่มน้ำเย็น

หัวข้อบรรยาย "การกินอย่างมีสติสัมปชัญญะ" ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีสติสัมปชัญญะขณะตักอาหารป้อนเข้าปาก เริ่มเคี้ยว ควรเคี้ยวช้าๆ กำหนดการเคลื่อนไหวของปาก ลิ้น ฟัน และมือที่ตักอาหารไปด้วย ทำอย่างนี้เราจะกำหนดทันลิ้นรสอาหาร จะทำให้ไม่ติดรสอาหาร กินอาหารได้ปริมาณเหมาะสม ไม่น้อยหรือมากเกินไป พฤติกรรมการเคี้ยวอาหาร ถ้าเคี้ยวไม่ละเอียดหรือเคี้ยวเพียง ๒-๓ ครั้ง แล้วรีบกลืนด้วยความหิว ด้วยความรีบ จะมีผลทำให้กระเพาะอาหารและระบบย่อยทำงานหนักได้ และยังก่อให้เกิดอาการง่วง เพราะเลือดจะไปเลี้ยงกระเพาะอาหารเพื่อช่วยการย่อยทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองทำงานได้ช้าลง อาหารหนึ่งคำควรเคี้ยวอย่างน้อย ๑๕ ครั้งช้าๆ ลักษณะการเคี้ยวแบบนี้ จะเป็นการช่วยฝึกความอดทน และฝึกสมาธิไปในตัวด้วย ทำให้เรารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ความอยากอาหารก็จะลดลง นอกจากเพื่อสุขภาพแล้ว ยังเกี่ยวกับสมรรถนะของสมอง เนื่องจากว่า การเคี้ยวจะไปกระตุ้นต่อมน้ำลายและต่อมใต้หูให้หลั่งฮอร์โมนออกมาในขณะเดียวกัน การที่ฟันบนกับฟันล่างกระทบกันจากการเคี้ยวอาหาร จะไปกระตุ้นสมองใหญ่ ทำให้สมอง

ปราดเปรื่องยิ่งขึ้น เพื่อสมรรถนะการประมวลความคิดและสมาธิดีขึ้นด้วย การกินอาหารอย่างช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียด ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหารที่เคี้ยวอย่างละเอียดแล้วเท่านั้น การเคี้ยวอาหารนานๆ จนละเอียดเหลวเป็นน้ำ ทำให้อาหารถูกย่อยและดูดซึมที่ลำไส้เล็กได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดยังทำให้อาหารแตกเป็นชิ้นเล็ก มีเอ็นไซม์ช่วยย่อยครั้งแรกในปาก กระตุ้นระบบย่อยอาหารทั้งระบบ ทำให้มีการผลิตน้ำลายเพิ่มขึ้น ทำให้ปากชุ่มชื่น ไม่กระหายมากเกินไป ป้องกันโรค เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้ ริดสีดวงทวาร ท้องร่วง เป็นต้น ทำให้มีปริมาณของน้ำในอาหารที่พอเหมาะ ทำให้เหงือกและฟันแข็งแรงการกินอาหาร หากตักอาหารคำใหญ่เกินไป จะทำให้เคี้ยวไม่ละเอียดและอาจติดคอได้ เมื่อเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดก็จะทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก การดูดซึมสารอาหารได้น้อยไม่ได้ และการทำคำข้าวรอไว้ล่วงหน้าในขณะกำลังเคี้ยวอาหาร เป็นการเร่งให้รีบกินอาหาร ส่งผลให้เคี้ยวไม่ละเอียด จิตใจรีบร้อนไม่สงบ

การกินอย่างมีสติสัมปชัญญะในทางพระพุทธศาสนา สอนให้เรามีสติสัมปชัญญะ ขณะตักอาหารป้อนเข้าปาก เริ่มเคี้ยว ควรเคี้ยวช้าๆ กำหนดการเคลื่อนไหวของปากลิ้น ฟันและมือที่ตักอาหารไปด้วย ทำอย่างนี้เราจะกำหนดทันลิ้น รสอาหาร จะทำให้ไม่ติดรสอาหาร กินอาหารได้ปริมาณเหมาะสม ไม่น้อยหรือมากเกินไป เมื่อใกล้อิ่มควรขยักท้องไว้ให้พอบรรจุอาหารได้สัก ๔-๕ คำ เพื่อให้ที่แก่น้ำดื่ม พอดื่มน้ำเข้าไปจะอิ่มพอดี เพราะตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ถ้าบริโภคน้อยไปก็จะหิว ร่างกายอ่อนแอ แต่หากกินมากไปก็จะอึดอัด ทำให้ง่วงนอน และทำให้เป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ประกอบด้วยความเดือดร้อนในเรื่องอาหารไม่ถูกปากก็จะหมดไปด้วย

หัวข้อการบรรยาย “การกินอาหารด้วยปัญญา” พาให้กินพอดี มีสุขภาพ ความอยู่สบาย ความไม่มีโรค ความไม่มีปัญหา ความไม่มีภาระ (เกินกว่าที่ควรเป็น) ความคล่องแคล่ว เกื้อกูลต่อการทำกิจโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกื้อหนุนต่อการพัฒนาชีวิต เป็นกระบวนการของฉันทะ เป็นกระบวนธรรมแบบดับอวิชชา หรือจะเรียกว่า กระบวนธรรมแห่งปัญญาก็ได้ คือ ต้องใช้ความคิด ความเข้าใจหรือมีความสำนึกรู้ กล่าวคือ เมื่อจะกินอาหาร เกิดความสำนึกรู้ หรือความรู้คิดเข้ามาแทรกไม่ปล่อยกระแสความรู้สึกไหลเรื่อยจาก เวทนา สู่ตัณหาเตลิดไป กระบวนธรรมฝ่ายอวิชชาตัณหาก็ดับหรือเงียบหายกลายเป็นกระบวนธรรมดับอวิชชาขึ้นมาแทน การกินอาหารอย่างมีสตินำหน้า ระลึกไว้เสมอทุกคำข้าวว่า ต้องกินแต่พอดี เพียงพอ ขจัดความหิวให้บรรเทาลงไปเท่านั้น ไม่มีจุดประสงค์อื่น เมื่อสติครองใจสามารถกินอาหารพอประมาณได้ กายก็เบา ใจก็เบา เพราะเวทนาทางกายก็รำงับ ความผาสุกก็เกิดขึ้น เมื่อกายได้รับอาหารพอดี ไม่ตกค้างเหลืออยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพราะอาหารถูกนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายจนหมด เลือดลมเดินสะดวก ไม่มีไขมันหรือน้ำตาลตกค้างในเส้นเลือด โรคต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากไขมันและน้ำตาลก็ไม่มี เป็นการป้องกันโรคที่สาเหตุ ร่างกายปลอดโรคไม่ทรุดโทรม เปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลตามธรรมชาติ ธรรมชาติอันลึกซึ้งต้องการให้มนุษย์กินอยู่แต่พอดี ถ้ามนุษย์กินอยู่เกินพอดี มนุษย์ต้องเป็นโทษ มนุษย์ต้องมีโทษ มนุษย์ต้องรับบาป มนุษย์ต้องเกิดโรค มนุษย์ต้องเผชิญปัญหารบราฆ่าฟันกัน ความสำคัญของการกินอาหาร ก็คือ กินอาหารด้วยปัญญา อย่ากินด้วยตัณหา อาหารที่กินมีคุณค่าและปริมาณพอเหมาะพอดีกับร่างกาย ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เลือกอาหารที่ย่อยง่าย และไม่เป็นอุปสรรคต่อพระกัมมัฏฐาน ชาวโอกินาวา ที่มีอายุเกินหนึ่งศตวรรษ มีคำภาษิตประจำใจว่า “ฮารา ฮาจิบู” ที่ต้องกล่าวก่อนกินอาหารทุกมื้อ ซึ่งมีความหมายว่า

"ให้กินอิ่มแต่เพียงร้อยละ ๘๐ เท่านั้น" นั่นหมายถึง อย่ากินให้อิ่มจนเกินไป ร่างกายจะได้เผาผลาญอาหารอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า "พึงเลิกบริโภคก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม" การกินอาหารสองมื้อต่อวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่หากจะกินมื้อที่สาม ก็ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและต้องย่อยให้หมดก่อนนอน เพื่อไม่ให้รบกวนการนอนหลับ ซึ่งจะส่งผลให้สมองและประสาทอ่อนล้าได้ จึงควรกินอาหารก่อนนอนอย่างน้อยสี่ชั่วโมง เมื่อกินมื้อปกติแล้ว อย่ากินอาหารใดๆ ในระหว่างมื้อ แม้จะเป็นผลไม้สักชิ้นก็ตาม เพราะจะทำให้ระบบย่อยไม่ได้พักผ่อน

หัวข้อการบรรยาย "การดื่มน้ำกับการกินอาหาร" มีคำโบราณกล่าวว่า "อย่ากินไปดื่มไป" ซึ่งเป็นคำตักเตือนที่ดีโดยมีเหตุผลว่า น้ำที่เราดื่มเข้าไปในขณะที่กำลังกินอาหารจะทำให้น้ำย่อยเจือจางลง แม้แต่การดื่มน้ำหลังกินอาหาร ควรจะดื่มเพียงเล็กน้อยเพื่อช่วยให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม แต่ไม่มากเกินจนไปรบกวนระบบย่อยอาหาร ควรดื่มน้ำอีกครั้งหลังอาหาร ๑-๒ ชั่วโมง เมื่อน้ำย่อยทำงานเต็มที่แล้ว สำหรับผู้ที่ต้องการลดปริมาณการกินอาหารลง ควรดื่มน้ำสักเล็กน้อยก่อนกินอาหาร สามารถช่วยได้ดี การดื่มน้ำวันละ ๘ แก้ว หรือ ๒ ลิตร ไม่ใช่ว่าจะดื่มให้ครบๆ ๒ ลิตร โดยจะดื่มอย่างไรก็ได้ เพื่อสุขภาพของกระเพาะอาหารและการดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย โดยอย่ากินข้าวคำน้ำคำ หมายถึงว่าในขณะกินอาหารก็อย่าดื่มน้ำ หลังกินอาหารอิ่มใหม่ๆ ก็ไม่ควรดื่มน้ำมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นน้ำเย็นๆ เพราะกระเพาะอาหารจะต้องทำงานหนักขึ้น ด้วยร่างกายจะต้องปรับอุณหภูมิของน้ำเย็นให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกายเสียก่อน แล้วค่อยดูดซึมเข้าร่างกาย จากนั้นน้ำย่อยจึงจะทำงานต่อไปได้ ซึ่งอาหารจะตกค้างในกระเพาะอาหารนานขึ้น การดูดซึมสารอาหารจะช้าลง ทำให้เกิดแก๊ส ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และทำให้โรคกระเพาะอาหารเป็นมากขึ้น การดื่มน้ำควรดื่มสัก ๒ แก้ว หลังตื่นนอนดื่มอีกทีหลังกินอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง หรือดื่มก่อนกินอาหาร ๑ ชั่วโมง จำนวนน้ำดื่มที่ร่างกายต้องการต่อวันเพื่อสร้างความสมดุลก็คือ น้ำที่ดื่มกับน้ำที่ขับถ่ายออกต่อวันควรเท่ากัน ในภาวะปกติจะต้องดื่มน้ำ ๘ แก้วต่อวัน (แก้วละ ๒๔๐ ซีซี) ถ้าดื่มน้ำ ๒ แก้วตอนเช้าทันทีที่ตื่นนอนจะทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นระบบอุจจาระ ปัสสาวะ และระบบประสาทจะพร้อมทำงานได้ สุขภาพจะดีขึ้น น้ำดื่มอาจต้องเพิ่มมากกว่า ๘-๑๐ แก้วต่อวัน ถ้าอยู่ในที่อากาศร้อน ทำงานหนัก หรือออกกำลังกาย เมื่อขาดน้ำจะรู้สึกน้ำลายแห้ง ความไม่สมดุลที่เกิดจากการขาดน้ำนี้จะกระตุ้นสมองส่วนล่างให้รู้สึกกระหายน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำมากๆ ก่อนอาหาร เพราะทำให้น้ำย่อยเจือจางลง การย่อยอาหารจะไม่ดีเท่าที่ควร

อุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสำหรับการดื่ม คือ น้ำที่อุณหภูมิห้อง เพราะร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที แต่การดื่มน้ำเย็นหรือเย็นจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังกินอาหารหรือเวลาออกกำลังกาย ซึ่งร่างกายกำลังระบายความร้อน บางครั้งมีอาการจุกหน้าอก เพราะความเย็นจะทำให้เส้นเลือดและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเกิดการหดตัว กว่าจะคลายตัวและเกิดการดูดซึมได้ต้องเสียเวลาในการปรับอุณหภูมิก่อน สำหรับอาหารเย็นจัดทำให้พลังชีวิตหมดไป เนื่องจากว่าร่างกายจะต้องใช้พลังงานไปอุ่นอาหารที่เย็นจัดก่อนการย่อยจะดำเนินต่อไป จึงไม่ควรกินอาหารที่เย็นจัดหรือดื่มน้ำเย็นจัดพร้อมอาหาร

หัวข้อบรรยายเรื่อง "อาหารสำหรับนักปฏิบัติธรรม" อาหารอาจเป็นเรื่องที่ลำบากที่สุดเรื่องหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการอบรมกัมมัฏฐาน การไม่ใส่ใจทำตามกิเลสตัณหาอาจทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกผะอืดผะอมกับอาหาร หากผู้ปฏิบัติเจริญสติได้อย่างมั่นคงแล้ว ก็อาจจะประหลาดใจว่าจริงๆ แล้วอาหารไม่มีรสชาติที่น่าพอใจอะไรเลยเวลาสัมผัสกับลิ้น และเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าผู้ปฏิบัติบางคนอาจพบว่า อาหารเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดีเลย และไม่สามารถกินได้เกิด ๑-๒ คำ หรืออีกในทางหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับ ปิติอย่างแรงกล้า ปิตินั่นเองจะกลายเป็นอาหารของจิตจนกระทั่งผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกหิวอะไรเลย อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติทั้งสองประเภทนี้ควรพยายามเอาชนะปฏิกิริยาเบื้องต้นของสภาวะเหล่านี้ แล้วพยายามกินอาหารให้พอเพียงเพื่อรักษากำลังของตนเองไว้ หากร่างกายขาดสารอาหารแล้ว ก็จะขาดพละกำลังและความอดทนและในที่สุดก็จะทำให้การปฏิบัติล้มเหลว

การเดินจงกรมช่วยในการย่อยอาหาร การย่อยอาหารที่ไม่ปกติจะทำให้เกิดความไม่สบายเป็นอย่างมาก และย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน การเดินช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดความหดหู่ ง่วงเหงาไปด้วย หลังจากกินอาหารและก่อนการนั่งกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรเดินจงกรมอย่างตั้งใจเพื่อป้องกันมิให้เกิดความโงกง่วง การเดินจงกรมทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้า ก็เป็นวิธีที่ดีที่จะสร้างสติให้ตั้งมั่นต่อไป และหลีกเลี่ยงการสัปหงกในการนั่งกัมมัฏฐานบัลลังก์แรกในวันนั้น อนิสงส์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ (๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร (๓) เป็นผู้มีอาพาธน้อยหรือเจ็บป่วยน้อย (๔) อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย (๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

หลังกินอาหารอิ่มใหม่ๆ ไม่ควรออกกำลังกายหรือใช้แรงมากๆ หรืออาบน้ำทันทีทันใดหรือนอนทันที เพราะจะทำให้การย่อยอาหารไม่ดี ควรออย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง จึงออกกำลังกายหรืออาบน้ำได้ สำหรับการนอนควรรออย่างน้อย ๓-๔ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด

การพิจารณาเวลากินอาหาร ถ้าไม่หาวิธีกันกิเลสเสียก่อน ตัณหาและทิฏฐิก็อาจเข้าอาศัยได้ เพราะฉะนั้นจะต้องพิจารณาเวลากินอาหารว่า กินเพราะอะไร ไม่ใช่เพราะอยากกิน หรืออยากอร่อย ต้องพิจาณาว่า ต้องกินด้วยเหตุเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ จะให้กายดำรงอยู่เพื่ออะไร เพื่ออาศัยเป็นที่ทำกิจ เพื่อแก้ทุกข์อันเกิดจากความหิวเท่านั้น การพิจารณาเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อกันกิเลส แม้อาหารไม่อร่อยก็แก้หิวได้ ถ้ากินโดยไม่พิจารณา เวลาไม่อร่อยโทสะกิเลสก็เข้าอาศัย เวลาอร่อยกิเลสโลภะก็เข้าอาศัย หลักการบริโภคอาหารในเชิงสัปปชัญญะ ๔ ประการ คือ เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เพื่อให้มีชีวิตหรืออัตภาพเป็นไปได้เพื่อระงับความลำบากทางกาย และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

หัวข้อบรรยายเรื่อง "ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร" คือ ต้องรู้จักกินพอดี หมายความว่าบริโภคด้วยความรักความเข้าใจวัตถุประสงค์โดยใช้ปัญญา ไม่ใช่กินอาหารเพียงเพื่อจะเอร็ดอร่อยเพื่อตามใจอยาก ตามใจลิ้น แต่ให้กินด้วยปัญญาที่รู้คุณค่าที่แท้จริง ที่เป็นวัตถุประสงค์ของการกินว่า กินเพื่ออะไร คือ กินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี จะได้ใช้ร่างกายนี้ดำเนินชีวิตดีงามอย่างที่เรียกว่าเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ เพื่อเกื้อกูลการที่จะมีชีวิตที่ดีงามประเสริฐ ความอร่อยและความไม่อร่อยนั้นเป็นเพียงความรู้สึก ยังไม่จัดเป็นกิเลส ต่อเมื่อเกิดความพอใจหรือไม่พอใจ จึงจะจัดเป็นกิเลส

ดังนั้น จะกินมันทั้งที่อร่อยหรือไม่อร่อย เพื่อการศึกษาหรือการทดสอบก็ยังได้ อาจกินเพื่อรู้จักละ หรือควบคุมฉันทะราคานั้นได้อยู่

หัวข้อบรรยายเรื่อง "การกินอาหารอย่างภาวนา (Mindful Eating)" คือ การกินอาหารด้วยสติปัญญา เริ่มต้นตั้งแต่เข้าแถวตักอาหารด้วยอาการสงบ ตักอาหารที่คาดว่าจะกินพออิ่ม ไม่ตักเพราะอาหารสั่งการ คือ เลือกตักของที่ชอบโดยไม่คิดถึงคนข้างหลัง แต่ตักด้วยความรู้สึกตัวทั่วถึงว่า คิดถึงคนข้างหลังด้วยจิตเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อ ขณะนั้นก็ถือเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มเปี่ยม ตักอาหารเสร็จก่อนก็นั่งรอคนข้างหลังเพื่อพิจารณาอาหารร่วมกัน การกินอาหารอย่างเจริญสติจะไม่พูดคุยกันในขณะที่กินอาหาร เพราะเป็นการตั้งใจและทุ่มเทไปสู่การกินอาหารอย่างแท้จริง มองพิจารณาอาหารด้วยความรู้สึกเต็มที่ในทุกขั้นตอน จากนั้นก็มองเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไปของข้าวหรืออาหาร

หัวข้อบรรยายเรื่อง "บริโภคสันโดษ" สันโดษด้วยการบริโภค หมายความว่า การบริโภคด้วยคิดว่าเป็นการบรรเทาความหิว และเป็นอุบายถ่ายถอนในความหิวนี้ (เป็นการบริโภคเพื่อความหิวเท่านั้น) ในการปฏิบัติธรรม มีโยคีจำนวนมาก การที่จะจัดอาหารให้ถูกใจโยคีทุกคนนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ด้วยเหตุนี้ หลักธรรมเรื่องความสันโดษสามารถนำมาใช้ในการบริโภคอาหารได้เป็นอย่างดี โยคีจึงควรยินดีพอใจอาหารที่จัดมาให้ โดยยึดหลักว่า บริโภคอาหารเพื่อบรรเทาความหิว ให้ชีวิตดำเนินไปได้

หัวข้อบรรยายเรื่อง "อาหารสัปปายะเป็นปัจจัยหนึ่ง ของการบรรลุธรรม" อาหารสัปปายะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ค้ำจุน อุดหนุน ส่งเสริมให้มนุษย์บรรลุธรรมได้ หากร่างกายมนุษย์ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงหรือรับอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่พอเหมาะพอดีกับร่างกาย ก็ไม่สามารถบรรลุธรรม หรือไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์ได้ ความสำคัญของอาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงช่วยส่งเสริม ดูแล ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจสบาย แก่ช้า มีอายุยืนเท่านั้น แต่อาหารสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา ยังสามารถช่วยขัดเกลา ลด และทำลายกิเลสตัณหาให้ค่อยๆ หมดไป จนบรรลุธรรมได้ด้วย ในด้านความสัมพันธ์ของอาหารกับความมั่นคงของสังคมแล้ว อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอันดับแรกที่มีผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางสังคม นั่นก็คือ ถ้าในสังคมใดมีอาหารสมบูรณ์เพียบพร้อม (ทุกคนในสังคมช่วยกันบริโภคอาหารอย่างประหยัด รู้จักประมาณ) สังคมนั้นจะมีความมั่นคง มีความเป็นอยู่ดี มีความสุข เมื่อสุขภาพสมบูรณ์แล้ว ย่อมมีจิตใจคิดช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม คิดช่วยเหลือสังคม หรือคิดที่จะทำกิจกรรมที่เกิดคุณค่าขึ้นในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ แต่หากสังคมใด อดอยากขาดแคลนอาหาร สังคมนั้นย่อมไร้ความมั่นคง มีชีวิตปราศจากความสุข และด้อยโอกาส ดังนั้น ความเจริญ คุณธรรมและศีลธรรม ก็จะหาได้ยากในสังคมนั้น

ส่วนประกอบของอาหารหลักๆ

แกงเลียง	ประกอบด้วย กุ้งแห้งตำกับกุ้งสด ข้าวโพดอ่อน บวบ เห็ดฟาง ฟักทอง กระชาย ใบแมงลัก พริกไทย หอมแดง
แกงส้มผักรวมเนื้อปลาช่อน	ประกอบด้วย ปลาช่อน น้ำพริกแกงส้ม ผักกวางตุ้ง หัวไชเท้า ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว น้ำมะขามเปียก ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี เนื้อปลาและเนื้อกุ้งสดตำ
ต้มยำกุ้ง	ประกอบด้วย กุ้งสด เห็ดฟาง ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำมะนาว พริกขี้หนู ผักชี
แกงเห็ดรวม	ประกอบด้วย เห็ดเข็มทอง เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ผักหวาน ใบแมงลัก ตะไคร้ หอมหัวแดง กระเทียม พริก ฟักทอง บวบ
ผัดผักรวมมิตร	ประกอบด้วย บร็อคโคลี่ เห็ดหอมสด ข้าวโพดอ่อน น้ำมันมะกอก เห็ดหูหนู มะเขือเทศ คะน้า หอมหัวใหญ่ ดอกกะหล่ำ แครอท
ยำปลาทู	ประกอบด้วย เนื้อปลาทู พริกขี้หนู ต้นหอม หอมแดง ตะไคร้ ผักชี ใบชะพลูซอย ใบสาระแหน่ มะนาว
ห่อหมกใบยอ	ประกอบด้วย ปลาช่อน มะพร้าว ไข่ไก่ ใบยอ ผักชี พริกแดง ใบมะกรูด กระชาย
ยำถั่วพู	ประกอบด้วย ถั่วพู หมูสับ พริกเผา หอมซอย ถั่วลิสงคั่ว มะนาว ไข่ต้ม กุ้งสด
ซุปไก่	ประกอบด้วย เนื้อไก่ หอมใหญ่ มะเขือเทศ

แกงจืดวุ้นเส้นดอกไม้จีนเห็ดหูหนูหมูสับ ประกอบด้วย วุ้นเส้น ดอกไม้จีน เห็ดหูหนู หมูสับ

ส่วนประกอบของอาหารที่จัดไว้ให้คุณค่าต่อร่างกาย ดังนี้

ผักชี	ช่วยบำรุงเลือด กระตุ้นการทำงานของเลือด แก้อาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ย่อยอาหารดีขึ้น ทำให้ขับถ่ายปกติ กำจัดไขมันและของเสียออกจากร่างกาย
ใบมะกรูด	แก้ความดันโลหิต ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยขยายหลอดเลือดไปเลี้ยงสมอง หัวใจ ขับลมในลำไส้ ชะลอและต่อต้านมะเร็ง
กระชาย	บำรุงสมอง ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น บำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ปรับความดันโลหิต บำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่แตกเปราะง่าย ป้องกันกระดูกพรุน ฟื้นฟูเส้นผม ช่วยปรับฮอร์โมน
พริก	ผลต่อการขยายตัวของหลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังได้มากขึ้น ช่วยยืดระยะเวลาการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้ ลดระดับไขมันในเลือด

ใบยอ	บำรุงหัวใจ รักษาความดันโลหิต ลดความเครียด ทำให้จิตใจสงบและเยือกเย็น ทำให้ตื่นตัวมีความจำและสมาธิดี บำรุงสายตา ช่วยให้ระบบย่อยดีขึ้น ขับลมในลำไส้
บร็อคโคลี่	บำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันกระดูกพรุน ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงผิวพรรณ
กระเทียม	ป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง มะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยระบบการไหลเวียนของโลหิต ขับลม ป้องกันโลหิตจาง
เห็ดต่างๆ	ป้องกันความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ มีโปรตีนทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระดูกและเอ็นแข็งแรง ช่วยบำรุงระบบสมองให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเศร้า บำรุงประสาทให้ทำงานสัมพันธ์กัน ช่วยให้นอนหลับง่ายและสบายขึ้น ช่วยระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ในทางการแพทย์แผนจีน เห็ดเป็นยาเย็น ช่วยลดไข้ เพิ่มพลังชีวิต ดับร้อนใน บำรุงร่างกาย ช่วยให้หายหงุดหงิด บำรุงเซลล์ประสาท รักษาอัลไซเมอร์ ยับยั้งเซลล์มะเร็ง บำรุงตับ กระเพาะ และลำไส้ ลดไขมันในเส้นเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกัน
ข้าวโพดอ่อน	ช่วยสร้างกระดูกและฟัน ช่วยสร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ รักษาความสมดุล ความเป็นกรด-ด่าง ลดคอเรสเตอรอล ความดันโลหิตสูง
น้ำมันมะกอก	ดีต่อสุขภาพเพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวเป็นหลักกว่าร้อยละ ๗๐ ช่วยลดคอเรสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ต่อต้านอนุมูลอิสระ
มะเขือเทศ	มีวิตามินซีสูง ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเครียด ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกและเอ็นให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ผิวพรรณดี ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก
คะน้า	แคลเซียมสูง ดูแลสายตา บำรุงกระดูก ธาตุเหล็กและโฟเลตช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
หัวหอม	หอมใหญ่ ช่วยป้องกันไขมันไม่ให้เกาะผนังหลอดเลือด ลดความดันโลหิต หอมแดง ทำให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้ความจำดี บำรุงโลหิต หัวใจ เจริญอาหาร เจริญธาตุไฟ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ต่อต้านอนุมูลอิสระ
ดอกกะหล่ำ	ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ และภาวะหลอดเลือดอุดตัน
แครอท	บำรุงสายตา ช่วยการทำงานของสมอง เพิ่มประสิทธิภาพให้กับระบบการไหลเวียนของเลือด สร้างภูมิคุ้มกัน ปรับปรุงระบบย่อยอาหาร ช่วยป้องกันมะเร็ง รักษาระดับน้ำตาลในเลือด
ไข่ไก่	ช่วยให้ระบบเซลล์สื่อประสาททำงานได้ดี ความจำดีขึ้น บำรุงสมอง
กุ้ง	มีโปรตีนสูง ย่อยง่าย ช่วยรักษาไขข้ออักเสบและความจำเสื่อม

ปลาช่อน	มีสรรพคุณต้านยาตามการแพทย์แผนไทย เนื้อสด รสหวาน ชอบกับธาตุทั้งปวง ระงับวาตะ
ปลาทู	เนื้อปลามีโอเมก้าสามมาก บำรุงสมอง ป้องกันความจำเสื่อม โรคหัวใจ การอักเสบของข้อ ป้องกันและลดอาการหลอดเลือดตีบ ลดอาการอักเสบ พร้อมปรับสมดุลระดับเลือดในร่างกายให้เป็นปกติ
ปลา	โปรตีนสูง ย่อยง่าย เสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ไขมันปลามีโอเมก้าสามช่วยเรื่องสมองและป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือด วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ในปลาช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
ต้นหอม	ลดคอเรสเตอรอล บำรุงหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ป้องกันท้องผูก ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน โลหิตจาง ขับเหงื่อ
ตะไคร้	ช่วยซ่อมแซมและบำรุงประสาท ลดความดันโลหิต ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการอักเสบ ล้างสารพิษ
ใบสาระแหน่	บรรเทาอาการเครียด รักษาอาการอ่อนเพลีย บำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ
มะนาว	ช่วยเพิ่มพลังและทำให้อารมณ์ดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยย่อยอาหาร ปรับสมดุลในร่างกาย
ผักกวางตุ้ง	ช่วยเพิ่มกากใยอาหารในลำไส้ให้ขับถ่ายสะดวก บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงเลือด สร้างระบบภูมิคุ้มกัน
หัวไชเท้า	กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ ล้างสารพิษในระบบเลือด สร้างภูมิต้านทานโรค ป้องกันมะเร็ง ช่วยให้กระเพาะและลำไส้บีบตัวดี ในการแพทย์แผนจีนว่ามีฤทธิ์เย็น
ถั่วผักยาว	บำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุน มีโปรตีนสูง
ผักกาดขาว	ทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ ลดความดันโลหิต กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันมะเร็งลำไส้ ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง กำจัดสารพิษ สร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น
กะหล่ำปลี	ลดคอเรสเตอรอล ลดความดันโลหิต บำรุงสมอง ลดความเสี่ยงมะเร็ง ลดอาการปวดหัว บำรุงกระดูกและฟัน ล้างสารพิษในร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกัน กะหล่ำสีม่วงมีวิตามินซีสูงกว่าสีอื่นๆ สองเท่า และมีธาตุเหล็กสูงช่วยเรื่องฮีโมโกลบิน
ผักหวาน	ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงเพราะมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นดีขึ้น บำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอสูง เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคในทางการแพทย์แผนไทยว่าแก้อาการของธาตุไฟได้ในฤดูร้อน
ใบแมงลัก	แก้ลมวิงเวียน ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร
ฟักทอง	บรรเทาอาการปวดเมื่อยของหัวเข่าและบั้นเอว ป้องกันโรคหลอดเลือดโรคหัวใจ ควบคุมความดันโลหิต บำบัดความเครียด บำรุงผิวพรรณ รักษาและบรรเทาอาการแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนบน บำรุงดวงตา บำรุงตับ สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันนิ่ว

บวบเหลี่ยม	สร้างเม็ดเลือดเพราะมีธาตุเหล็กมาก ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงเพราะมีแคลเซียมสูง ช่วยระบบขับถ่าย
กะเพรา	ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและป้องกันอาการหวัดได้ ช่วยบำรุงธาตุไฟ ช่วยขับลมแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
คืนไช่	ลดความดันโลหิตสูง บำรุงประสาท ทำให้หลับสบาย ในตำราการแพทย์แผนจีนช่วยแก้อาการอักเสบและอาการปวดตามข้อ
ดอกไม้จีน	วิตามินบีในดอกไม้จีนช่วยให้สมองทำงานได้ดี เพิ่มความจำ บำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจาง มีฤทธิ์เย็น บำรุงประสาท ช่วยให้ผ่อนคลาย สดชื่น ช่วยระบบขับถ่ายดี
ข่า	ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดอาการชาตามนิ้วมือนิ้วเท้าและตะคริว ช่วยระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ลดแก้ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ขับลม ท้องอืดเฟ้อ จุกเสียดแน่น ระบบทางเดินอาหาร ต้านมะเร็ง ลดอาการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา
ลูกเดือย	การแพทย์แผนจีนยกให้ลูกเดือยเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงตับ ป้องกันมะเร็ง ลดน้ำหนัก บรรเทาอาการเหน็บชา ปัญหาไขข้อกระดูก หล่อลื่นกระเพาะอาหารและลำไส้ ลูกเดือยยังช่วยกระตุ้นการทำงานของเมลาโทมินทำให้หลับสบายมากยิ่งขึ้น บำรุงไต ขับปัสสาวะ
ถั่วแขก	สร้างคุ้มคุ้มกัน การแพทย์แผนจีนว่ารักษามะเร็งได้หลายชนิด โรคเลือดต่างๆ กระดูกและฟัน ลดอาการเหนื่อยง่าย สร้างเม็ดเลือดแดง ขับถ่ายดีขึ้น
ผักโขม	ใยอาหารสูง แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กสูง ต้านอนุมูลอิสระ ลดคอเลสเตอรอล สร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงการเกิดอัลไซเมอร์ มะเร็งกระเพาะอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย
ถั่วเขียว	แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันโรคเหน็บชา ปากนกกระจอก สร้างเม็ดเลือดแดง ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้
ขิง	ลดไขมัน น้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต การแพทย์แผนจีนว่าทำให้มีชีวิตชีวา ขจัดของเสียในร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ให้ผลดีต่อระบบย่อยอาหาร ระบบประสาทส่วนกลาง กล่อมประสาททำให้นอนหลับสนิท กระตุ้นการหายใจทำให้หายใจคล่อง ให้ผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ
ถั่วแดง	ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองปริแตกได้ ขับพิษในร่างกาย ช่วยระบบขับถ่าย ป้องกันและลดอาการเหน็บชา ปวดตามข้อ
ข้าวซ้อมมือข้าวแดง	ตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ว่ามีพลังชีวิตอยู่ เป็นธรรมชาติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา โลหิตจาง ป้องกันระบบประสาทอักเสบ บำรุงสมอง บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงสายตา ป้องกันการเป็นตะคริว ทำให้ไขข้อเคลื่อนไหวได้สะดวก ลดอาการภูมิแพ้ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก
สาหร่ายทะเล	มีไอโอดีนสูงป้องกันโรคคอพอก ลดคอเรสเตอรอล ต่อมไทรอยด์ทำงานดีขึ้น ป้องกันรักษาท้องผูก หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น กระตุ้นภูมิต้านทานโรค มี

	ไอโอดีน ธาตุเหล็ก ทองแดง สังกะสี และใยอาหาร ตามศาสตร์ของแมคโครไบโอติกส์ ถือเป็นอาหารที่ควรกินเป็นประจำโดยทำเป็นน้ำแกง
ใบชะพลู	ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ ยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง รสเผ็ดร้อนช่วยทำให้เจริญอาหาร มีเส้นใยมากช่วยระบบขับถ่าย
เห็ดหูหนู	ทำให้การไหลเวียนเลือดของหัวใจดีขึ้น เสริมภูมิคุ้มกัน (โดยเฉพาะเห็ดหูหนูขาว) ทางการแพทย์แผนจีนถือว่า เห็ดหูหนูดำเป็นยาบำรุงเลือดและพลัง ลดความร้อน เป็นเห็ดที่ได้รับพลังหยินสะสม เป็นอาหารที่ไม่ร้อนไม่เย็น
ดอกอัญชัน	ป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ บำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ล้างสารพิษ ของเสียออกจากร่างกาย บำรุงสายตา ป้องกันอาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า
มะตูม	ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร แก้ท้องเสีย ขับเสมหะ แก้ร้อนใน
เก๊กฮวย	แก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้สดชื่นแจ่มใส สมองปลอดโปร่ง
รากบัว	ในทางพระพุทธศาสนาได้นำมาทำน้ำปานะ เรียกว่า น้ำเหง้าอุบล ในทางการแพทย์แผนจีนว่า ช่วยเจริญอาหาร บำรุงเลือด บำรุงม้าม บำรุงตับ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ แก้ท้องเดิน กระเพาะอาหารพร่อง ขับร้อนแก้กระหายน้ำ บำรุงสมอง แก้อาการอ่อนเพลีย ต่อต้านอนุมูลอิสระ
มะละกอ	ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันและบำบัดโรคปวดข้อ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดประสาท บำรุงสายตา และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี
สับปะรด	ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ป้องกันมะเร็ง
ส้ม	ลดความเครียด ป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ล้างพิษในร่างกาย ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ต้านอนุมูลอิสระ
แคนตาลูป	บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงธาตุ บำรุงสมอง บำรุงสายตา เคลือบกระเพาะอาหาร บรรเทาการอักเสบของลำไส้ ช่วยให้ผิวพรรณดี
แตงโม	ขยายหลอดเลือดภายในร่างกายทำให้เลือดเดินสะดวก สีแดงช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสายตา เส้นผม ใช้ล้างพิษอาหารที่กินเข้าไปก่อนหน้านี้

๖. สรุป

๑) ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางร่างกายข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องโภชนสัปปายะที่เกี่ยวโยงกับสุขภาพทางด้านร่างกาย เห็นความสัมพันธ์ของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารว่ามีผลต่อร่างกายอย่างไร ตลอดจนการปฏิบัติธรรมด้วย มีความรู้และความเข้าใจว่า ถึงแม้จะมีอาหารที่มีคุณภาพและคุณค่าครบถ้วนสมบูรณ์ ร่างกายก็ไม่สามารถรับเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ถ้าขาดการปฏิบัติต่ออาหารอย่างถูกต้องควบคู่กันไป การปฏิบัติต่ออาหารอย่างไม่ถูกต้อง เช่น การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดพอ การดื่มน้ำมากเกินไปในขณะรับประทานอาหาร หรือแม้แต่การดื่มน้ำเย็นจัดหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของการขาดประสิทธิภาพในการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร เพราะน้ำเย็นต้องถูกร่างกายปรับอุณหภูมิให้มีระดับเดียวกับอุณหภูมิในร่างกายเสียก่อน ทำให้อาหารต้องค้างอยู่ในกระเพาะอาหารยาวนานออกไป การย่อยก็ช้าลงทำให้ท้องอืด แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจ จากการเข้าฝึกอบรมและจากการได้เข้าร่วมการทดลอง และสามารถนำไปปฏิบัติจนเห็นประโยชน์ที่ได้รับในการเข้าร่วมทดลองของงานวิจัยนี้

๒) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านจิตใจ กลุ่มทดลองตอบว่า หากรับประทานอาหารมากเกินไป จิตใจจะไม่ค่อยสบาย เกิดทุกข์ร่างกายได้รับอาหารไม่เหมาะสมหรือไม่พอดี ส่งผลให้จิตใจอ่อนแอ การรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ โดยคิดถึงผู้อื่นที่ยังไม่ได้รับประทานให้ได้รับส่วนแบ่งปันอาหารไปรับประทาน เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตใจให้เจริญงอกงาม อาหารสัปปายะมีส่วนอย่างมากที่ช่วยให้จิตใจไม่เกิดความเครียด นั่งสมาธิได้นานขึ้น การรับประทานอาหารมากเกินไป ทำให้เวลาปฏิบัติธรรมจะเกิดความง่วงนอน จิตไม่มีสมาธิ ถ้าร่างกายได้รับอาหารดีทำให้จิตใจสบายดีด้วย โดยอาหารสัปปายะเป็นตัวช่วยสนับสนุนทำให้เวลาปฏิบัติธรรม จิตใจจะโหยหาอาหารเพราะความหิว ทำให้ไม่มีสมาธิ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การรับประทานอาหารปริมาณแต่พอเหมาะช่วยให้คลายเครียดเพราะกระเพาะอาหารมีประสิทธิภาพในการย่อย ย่อยง่ายทำให้สบายท้อง จิตใจเบาสบาย ปฏิบัติธรรมได้ดี การรับประทานอาหารรสจัดทั้งเค็มจัด หวานจัด มันจัด ทำให้ย่อยยาก ท้องอืด ปั่นป่วนท้อง ท้องเสีย ทำให้จิตใจไม่สบาย ทุกข์ใจ หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ไม่คิดเรื่องเครียดใดๆ ทั้งสิ้น

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม ในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านจิตใจข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจว่าการรับประทานอาหารมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายมีผลกระทบทำให้จิตใจไม่สบายได้ จิตใจเกิดความอ่อนแอ เกิดความทุกข์ใจ อาหารสัปปายะมีส่วนอย่างมากที่ช่วยลดความเครียดได้ ซึ่งมีส่วนต่อการส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติธรรม ร่างกายและจิตใจเป็นองค์รวมส่งผลต่อกันและกันโดยมีอาหารเป็นปัจจัยช่วยสนับสนุนส่งเสริมร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ส่งผลให้จิตใจสบายมีความสุขไปด้วย จะเห็นได้ว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองหลังการทดลองได้เสร็จสิ้นไปแล้ว แสดงให้เห็นถึงว่ากลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจ จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและประสบการณ์จากการเข้าร่วมการทดลอง และมีการนำไปปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ด้วยตนเอง

๓) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านปัญญา กลุ่มทดลองได้ให้สัมภาษณ์ว่า อาหารไม่สัปปายะทำให้สมองไม่ได้รับการบำรุง ปัญญาย่อมด้อยลงได้ การรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไป ทำให้ปัญญาเฉื่อยชา คิดการใดๆ เชื่องช้า สมองที่ดีมีปัญญาต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ ปัญญามีสมองเป็นเครื่องมือ ถ้าบำรุงรักษาเครื่องมือให้ดีมีประสิทธิภาพ ก็เกิดปัญญาที่ดี ด้วยการบำรุงร่างกายด้วยโภชนสัปปายะ สุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ดี ก็จะเกี่ยวโยงไปถึงการมีปัญญาดี มีความสามารถประดิษฐ์คิดค้น แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี ทั้งนี้ เกิดจากการได้รับอาหารตามที่ร่างกายต้องการการรับประทานอาหารในทางสายกลางคือพอดีทั้งปริมาณและคุณค่า ช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ดี มองโลกชัดเจนและกว้างขึ้น ปัญญาดีอันเนื่องมาจากอาหาร

ข้อมูลที่ไดจากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง ในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านปัญญาข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านปัญญา อาหารที่ไม่สัปปายะต่อร่างกายทำให้สมองขาดการบำรุง ปัญญาก็จะด้อยลง การรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไป ทำให้ปัญญาเฉื่อยชา การคิดเชื่องช้าลง หากสมองขาดสารอาหารที่ต้องการไปบำรุงรักษา จิตใจจะว้าวุ่น คิดอะไรไม่ออก สังเกตได้ง่ายในเวลาหิวร่างกายต้องการอาหารไปบำรุงหล่อเลี้ยง สมองก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายและเป็นส่วนประกอบของการมีปัญญา การรับประทานอาหารในทางสายกลางคือรับประทานแต่พอดีทั้งปริมาณและคุณด้วยหลักโภชเนมัตญุตา ช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสกัมมัฏฐานได้ผลดีสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ มีผลต่อการมีปัญญาดีด้วย ทำให้สามารถใช้ปัญญาพิจารณาโลกเห็นตามเป็นจริงยิ่งขึ้น จากการฝึกอบรมการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และจากการเข้าร่วมการทดลองจนได้ประจักษ์ด้วยตนเอง

๔) ความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพด้านสังคม กลุ่มทดลองได้ให้สัมภาษณ์ว่า สมาชิกในสังคมใด หากได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย สังคมนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีสุขภาพคุณภาพดีเป็นกำลังของสังคมนั้น การปฏิบัติต่ออาหารด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณโดยคำนึงถึงผู้ด้อยโอกาส เป็นการช่วยมนุษย์ในสังคมได้ทางหนึ่ง สังคมที่มีความสงบสุขและเจริญได้ สมาชิกในสังคมต้องกินดีอยู่ดี หากทุกคนรับประทานอาหารเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ สังคมมนุษย์ก็จะมีอาหารเหลือแบ่งปันกันอย่างมีความสุข การรับประทานอาหารอย่างรู้จักประมาณ รับประทานแต่พออิ่ม ก็จะมีทรัพยากรอาหารเหลือไว้เผื่อแผ่ผู้ที่ยังขาดแคลนอาหาร การปฏิบัติต่ออาหารด้วยการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนๆ ด้วยกัน ก่อเกิดความสุขอันเกิดจากการเสียสละให้ผู้อื่น เป็นสุขภาพทางด้านสังคมอย่างหนึ่ง การรับประทานอาหารด้วยหลักโภชเนมัตตัญญุตา ช่วยให้มีอาหารเหลือพอแบ่งปันต่อเพื่อนมนุษย์ ตัวอย่างเช่น พระภิกษุฉันอาหารสองมื้อ นอกจากสุขภาพดีแล้ว ยังช่วยประหยัดทรัพยากรอาหารให้สังคมด้วย

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามกลุ่มทดลอง ในเรื่องความสัมพันธ์ของโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านสังคมดังกล่าวข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจดี สามารถแสดงให้เห็นว่าโภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านสังคมเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันอย่างไร ทั้งในเรื่องของอาหารโดยตรงและการปฏิบัติต่ออาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มจากการฝึกอบรม และจากประสบการณ์ของการเข้าร่วมการทดลอง ได้สัมผัสด้วยตัวเอง ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างความสัมพันธ์ของ

โภชนสัปปายะกับสุขภาพทางด้านสังคมอันยิ่งใหญ่สุดประมาณให้กับกลุ่มทดลอง นั่นคือ การตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้าโดยมี โภชนสัปปายะที่เป็นปัจจัยอันสำคัญปัจจัยหนึ่งในการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธองค์ ซึ่งธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ช่วยให้หมู่มวลมนุษยชาติในโลกพ้นทุกข์ได้ถ้านำไปปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธองค์ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุขและสันติสุข เป็นสุขภาพทางสังคมที่ยิ่งใหญ่สุดประมาณที่พระพุทธองค์ทรงมีพระมหาเมตตาและพระมหากรุณาต่อมนุษยชาติ

สรุป การวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ ได้นำหลักโภชนสัปปายะในทางพระพุทธศาสนา หลักอาหารสมส่วนตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย หลักอาหารสมดุลหยินและหยางตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ หลักอาหารสมดุลหยินและหยางตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์การแพทย์แผนจีน และหลักอาหารสมดุลของธาตุ ๔ ในร่างกายตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบการแพทย์แผนไทย ทั้งหมดนี้มาบูรณาการรวมกันอยู่ในสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะทั้ง ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะทางด้านสังคม

๗. ข้อเสนอแนะ

๑. งานวิจัยนี้เป็นแนวทางที่สามารถนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติในเรื่องการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ สามเณรในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชน ในการส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา สถานปฏิบัติธรรมนำไปประยุกต์เพื่อให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติธรรมและสถานะขององค์กรและสถานปฏิบัติธรรมนั้นๆ

๒. ผู้ปฏิบัติธรรมมักพบปัญหาต่างๆในช่วงการปฏิบัติธรรม คือ ความปวดเมื่อยอ่อนล้า ปวดข้อ ปวดเข่า อาการเหน็บชา อาการท้องอืดเฟ้อ ช่วยคลายเครียด จิตใจผ่อนคลายสบาย มีสมาธิ เป็นต้น เพื่อผู้เชี่ยวชาญจะได้นำข้อมูลดังกล่าว มาจัดอาหารที่มีสารอาหารช่วยลด บรรเทาอาการเหล่านั้นต่อไป

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. วิ.มหา.(ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๙๗/๑๔๖-๑๔๗, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๗๙-๔๘๐, ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑, องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐, ขุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๙๘๓/๕๐๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔. ม.มู.อ.(ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘-๕๗๐, องฺ,จตุกฺก.อ.(ไทย) ๓๕/๒๘/๙๘-๑๐๑, ขุ,อป.อ.(ไทย) ๗๐/๑/๑๓๗.

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑. หน้า ๖-๗, ๑๔-๑๖, ๒๘๓-๒๘๕.

กองบรรณาธิการนิตยสาร Health & Cuisine, Health Body. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖. หน้า ๗๖, ๗๘.

คณะกรรมการบริหารวิชาบูรณาการ หมวดศึกษาทั่วไป. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕. หน้า ๒๑๗.

คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๖. หน้า ๒๔, ๑๗๔-๑๗๕.

จันทนา เวสพันธ์ และคณะ. **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)** , พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗. หน้า ๒๐๙.

ธรรมรักษา. **บันทึกธรรมแนวปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๔๑. หน้า ๖๑-๖๔.

แนบ มหาธีรานนท์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สัมฤทธิ์การพิมพ์, ๒๕๒๕. หน้า ๒๔.

ปัณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์. **เจริญได้ แค่หงายกาลา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอมี่ เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๓. หน้า ๑๔๒.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระบัณฑิตภิวงศ์. **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life)**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑. หน้า ๒๐, ๑๖๘-๑๖๙.

พณิชา จีวะพงษ์. **ปลากินแล้วอายุยืน.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์น้ำฝน, ๒๕๔๒, หน้า ๓-๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓. หน้า ๔๖๒.

_____. **พุทธธรรม ฉบับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕. หน้า ๙๙๓.

_____. **"สาระสำคัญของโอวาทปาฏิโมกข์"**, ธรรมสาส์นชาวพุทธ, ปีที่ ๖๐ ฉบับที่ ๔ กุมภาพันธ์ – เมษายน ๒๕๕๕. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดคาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕. หน้า ๒๔.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, ดร., **พุทธวิถี**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๒๘. หน้า ๔๖๖-๔๖๗.

_____. **ดูโลก.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘, หน้า ๖๐-๖๑.

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตฺโต). **พุทธธรรมกับสุขภาพ : ทางออกของผู้ป่วยเอดส์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕. หน้า ๕๒-๕๓.

พฤกจิ. **ไม่อดก็ลดได้.** กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๕. หน้า ๔๕.

พุทธทาสภิกขุ. **อนุทินปฏิบัติธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ปาจารยสาร, ๒๕๓๒, หน้า ๘.

_____. **ความลับสุดยอด.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๙. หน้า ๒๓-๒๔.

พัฒน์ สุจำนงค์. **อนามัยชุมชน ฉบับปรับปรุง.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๔. หน้า ๑๓๕-๑๓๗.

พัตธนี วินิจจะกูล. **ธาตุเหล็กกับการเรียนรู้ เอกสารประชุมวิชาการ เรื่องอาหารและโภชนาการสร้างคน วันที่ ๑๖-๑๘ ธันวาคม ๒๕๔๖**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖, หน้า ๑๑๕-๑๒๒.

สมัคร บุราวาศ. **จิตวิทยาและการทำใจทางพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๕. หน้า ๑๗๘.

สายธาร ศรัทธาธรรม. **เคล็ดลับความกระชุ่มกระชวย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, ๒๕๔๓. หน้า ๖๐.

สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์, รศ. ภญ., **อยู่ดีมีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๓. หน้า ๑๘, ๔๕-๔๖, ๑๕๓-๑๕๔, ๑๕๖-๑๕๗.

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **อาหารแมคโครไบโอติกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒, หน้า ๒๕, ๖๑, ๘๔.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.). **การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : สำนักการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓. หน้า ๙๐.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, ศ.ดร., **หลักโภชนาการปัจจุบัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑. หน้า ๗-๙.

อรุณ แสงทอง เรียบเรียง. **ธรรมวาทะของท่านพุทธทาส.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๐. หน้า ๗๔.

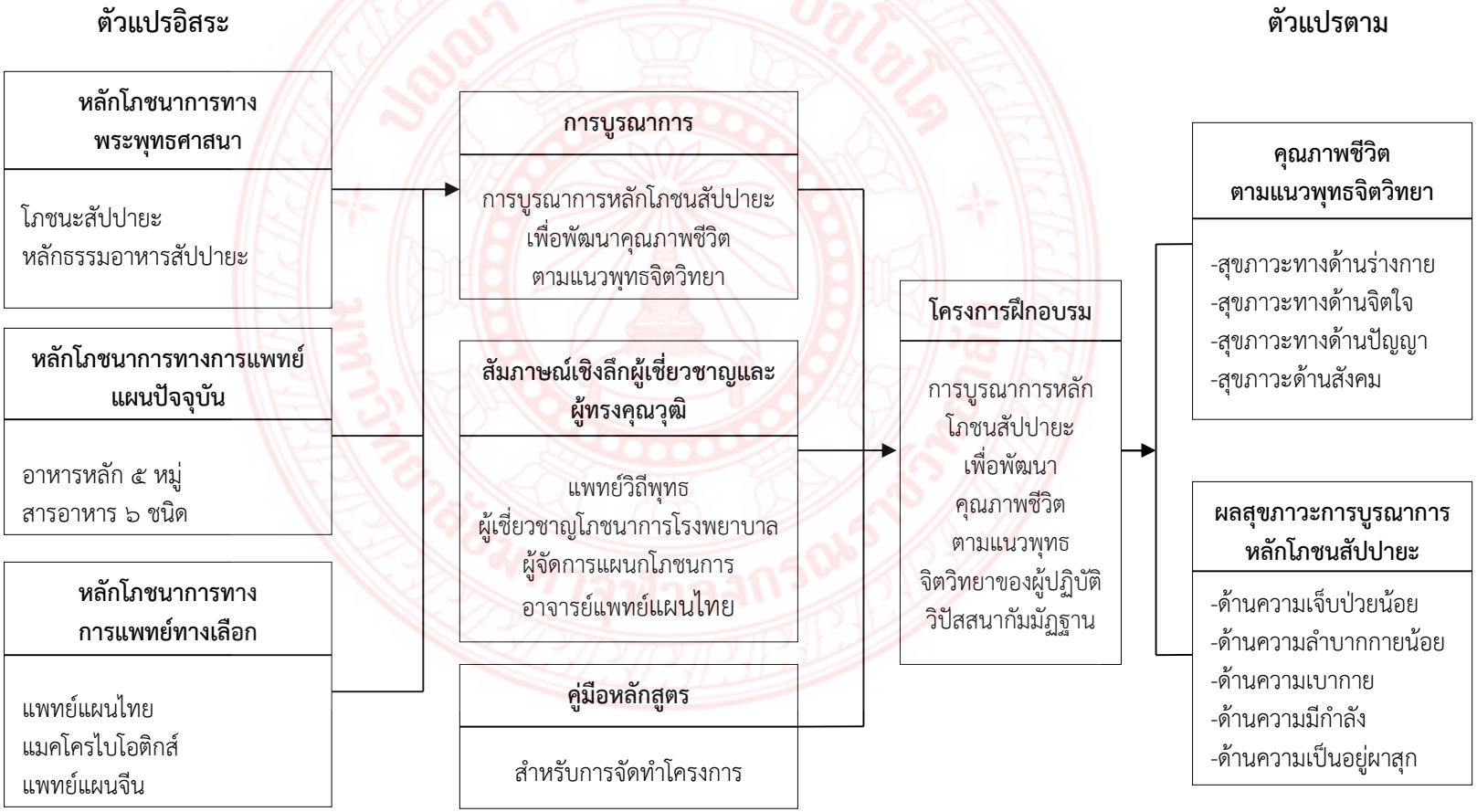
อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. **พื้นฐานโภชนาการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๕๐. หน้า ๑.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
เกิด	๑๐ ตุลาคม ๒๔๙๗
สถานที่เกิด	๖๐๕ ถนนทรงวาด เยาวราช เขตสัมพันธวงศ์ พระนคร กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่๗ โรงเรียนวัฒนะศึกษา
	ระมัธยมศึกษาตอนต้น ม.ศ.๓ โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยพณิชยการพระนคร
	ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
	ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
	วิทยานิพนธ์ดีเด่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๕
ประสบการณ์ทำงาน	บริษัท ซิกเนติกส์(ไทยแลนด์) จำกัด ตำแหน่ง Cost Accountant
	บริษัท จอห์นสันแอนด์จอห์นสัน จำกัด ตำแหน่ง Budget Accountant
	บริษัทซิงเกอร์แห่งประเทศไทย จำกัด ตำแหน่ง Financial Analyst
	ปัจจุบัน ผู้อำนวยการฝ่ายการเงินและการบัญชี บริษัทในเครือญาติ ๓ บริษัท
ปีที่เข้าศึกษา	๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
ปีที่สำเร็จศึกษา	๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๐๘/๔๖ แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในเรื่อง การบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้พัฒนาหลักโภชนสัปปายะ หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคและการปฏิบัติต่ออาหารตามหลักพระพุทธศาสนารวมทั้งหลักโภชนาการทางการแพทย์ การแพทย์ทางเลือกแบบการแพทย์แผนไทย การแพทย์แม็คโครไบโอติกส์ และการแพทย์แผนจีน มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายบดินทร์ จิตต์เจริญ
เกิด	๑๐ ตุลาคม ๒๔๙๗
สถานที่เกิด	๖๐๕ ถนนทรงวาด เยาวราช เขตสัมพันธวงศ์ พระนคร กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่๗ โรงเรียนวัฒนะศึกษา
	ระมัธยมศึกษาตอนต้น ม.ศ.๓ โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยพณิชยการพระนคร
	ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
	ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
	วิทยานิพนธ์ดีเด่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๕
ประสบการณ์ทำงาน	บริษัท ซิกเนติกส์(ไทยแลนด์) จำกัด ตำแหน่ง Cost Accountant
	บริษัท จอห์นสันแอนด์จอห์นสัน จำกัด ตำแหน่ง Budget Accountant
	บริษัทซิงเกอร์แห่งประเทศไทย จำกัด ตำแหน่ง Financial Analyst
	ปัจจุบัน ผู้อำนวยการฝ่ายการเงินและการบัญชี บริษัทในเครือญาติ ๓ บริษัท
ปีที่เข้าศึกษา	๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
ปีที่สำเร็จศึกษา	๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๐๘/๔๖ แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร