

## วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

10.14456/jdl.2024.51

# ภูมิปัญญา การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม Wisdoms Related to Indigenous Vegetables Consumption for Health of Buddhist Dharma Medical

นฤมล ยิ่งเข้ม<sup>1\*</sup> & ชาญชัย จิวจินดา<sup>2</sup>Naruemon Yangchaem<sup>1\*</sup>, & Chanchai Jewjinda<sup>2</sup>

## ARTICLE INFO

Name of Author &  
Corresponding Author: \*

1. นฤมล ยิ่งเข้ม\*

Naruemon Yangchaem

วิทยาลัยนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต

College of Social Innovation,

Rangsit University, Thailand.

Email: [narumolwtk@gmail.com](mailto:narumolwtk@gmail.com)

2. ดร.ชาญชัย จิวจินดา

Dr.Chanchai Jewjinda

วิทยาลัยนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต

College of Social Innovation,

Rangsit University, Thailand.

Email: [chanchaijew@rsu.ac.th](mailto:chanchaijew@rsu.ac.th)

## คำสำคัญ

ภูมิปัญญา; แพทย์วิถีธรรม; อาหารมังสวิรัต

## Keywords:

Knowledge; Dhamma Medicine;  
Vegetarian Food

## Article history:

Received: 19/02/2024

Revised: 05/04/2024

Accepted: 03/05/2024

Available online: 24/08/2024

## How to Cite:

Yangchaem, N. & Jewjinda, C. (2024).  
Wisdoms Related to Indigenous  
Vegetables Consumption for Health of  
Buddhist Dharma Medical. *Journal  
Dhamma for Life*, 30(3), 338-351.

## ABSTRACT

This study aims to 1) To study the wisdom of food consumption according to the principles of Buddhist Dhamma Medical 2) To study the wisdom of taking care of physical, mental, social, and spiritual health through the consumption of food according to the principles of Buddhist Dhamma Medical. This study is qualitative research. From in-depth interviews Important informant are (1) Dr. Jaiphet Klanjon (2) 5 Dhamma medical volunteers (3) 5 health camp participants and (4) 5 interested people, totaling 16 people.

The results of the study found that 1) Wisdom of food consumption according to the principles of Dhamma medicine is an alternative medicine that uses the principles of holistic health care (Holistic Health Care). By taking the good points of every health care plan and integrating it with Buddhist Dharma. Sufficiency Economy Philosophy and Bunniyom principles as a principle for practice. The knowledge of health care in various plans requires the use of Buddhist Dhamma Sufficiency Economy Philosophy and the principle of Boonniyom is an important principle in putting it into practice. 2) Eating food according to the principles of medicine and Dhamma results in a strong body be agile and comfortable. You should just do your work. The mind is calm and peaceful. Concentrate firmly on practicing the precepts. Make it a society of good people with morals who come together to be self-reliant and use local resources as principles to apply to their way of life and be sustainable.



### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษา ภูมิปัญญาการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 2) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ มีการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งประกอบด้วย (1) ดร.ใจเพชร กล้าจน (2) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน 5 ท่าน (3) ผู้เข้าค่ายสุขภาพ จำนวน 5 ท่าน และ (4) ผู้สนใจ จำนวน 5 ท่าน รวมจำนวนทั้งสิ้น 16 ท่าน

ผลการศึกษา พบว่า 1) ภูมิปัญญาการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมีหลักการดังนี้ (1) ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (2) ถูกสมดุร้อนเย็นกับร่างกาย ณ เวลานั้น ๆ (3) มีความเรียบง่าย (4) พยายามพึ่งตนเองเป็นหลัก ในการได้มาซึ่งอาหาร (5) ประหยัดน้อย เน้นธรรมชาติ และ (6) รับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย 2) ภูมิปัญญาการรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมส่งผลให้ (1) ด้านร่างกาย คือ ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่วเบาสบาย และสามารถบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้นได้ทุกโรค (2) ด้านจิตใจ คือ มีความสงบ ร่มเย็น มีสมาธิตั้งมั่นในการการปฏิบัติศีล (3) ด้านสังคม คือ ทำให้เป็นสังคมคนดีมีศีลมาอยู่ร่วมกัน พึ่งตนเองได้ และใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตและมีความยั่งยืน และ (4) ด้านจิตวิญญาณ คือ มีปัญญาที่ได้เห็นกิเลสตามและอดตาในจิตของตนและล้างกิเลสของตนได้เป็นลำดับ ๆ จิตวิญญาณจึงเข้าถึงความบริสุทธิ์ ความสงบ มากขึ้นเป็นลำดับ ๆ

### บทนำ

อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม คือ พืชอาหาร หรืออาหารทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง มีส่วนประกอบหลัก คือ พืชผักล้วนไม่มีส่วนใด ๆ ของเนื้อสัตว์เข้ามาเกี่ยวข้อง มีหลักในการรับประทานอาหาร ผักและผลไม้ ควบคู่กับความรูสึกของผู้บริโภคว่าอาหารที่บริโภคนั้นทำให้ร่างกายมีความรูสึกร้อนหรือเย็นกว่าปกติ การบริโภคอาหารจึงช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีความรูสึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก หลักการรับประทานครบหมู่ของอาหารมังสวิรัตตั้งอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยคำนึงถึงการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น (พอประมาณ) มีวิธีการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย (ความรู้) โดยใช้วิธีการปรุงที่เรียบง่าย ทำให้อาหารมีความใกล้เคียงกับสภาพของธรรมชาติและมีการแปรเปลี่ยนไปให้น้อยที่สุด สะดวกเพราะสามารถปรุงได้ด้วยตนเอง (มีเหตุมีผล) ทั้งนี้มีการใช้วัตถุดิบปรุงรสที่เป็นพื้นฐาน คือ เกลือเพียงเล็กน้อยเป็นหลัก (ความรู้) และการแบ่งปันอาหารภายในชุมชนเป็นหลักพื้นฐาน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันภายในสังคม (ภูมิคุ้มกัน) ตลอดจนไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์เป็นหลักสำคัญในการดำรงชีวิต (คุณธรรม) โดยผู้บริโภคสามารถทำการตรวจเช็คความรูสึกของร่างกายของตนเองได้ ก่อนและหลังการรับประทานอาหาร โดยใช้มีตัวชี้วัดว่าอาหารสมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย

มีกำลัง อิ่มนาน ตัวชีวิตว่าอาหารไม่สมดุลร้อนเย็นเป็นโทษ ทำให้มีโรคมามาก มีทุกข์มาก คือ ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบาถ่าย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว (จिरินันท์ ทับเนียม และคณะ, 2565)

ใจเพชร กล้าจน (2562: 120) ได้กล่าวว่า อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก การที่เราจะมีสุขภาพที่ดี ต้องเริ่มต้นจากอาหาร เพราะอาหารเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิตของมนุษย์ การบริโภคอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น จะช่วยทำให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพ อาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรมนั้น เป็นอาหารแนวธรรมชาติบำบัด ปรับสมดุล และรักษาโรค ย่อมเกิดผลดีต่อสุขภาพทำให้ร่างกายมีความเจ็บป่วยน้อย มีความลำบากกายน้อย เบาถ่าย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก พลังชีวิตเป็นพลังที่พิเศษ ถ้าพลังมีชีวิตได้สัมผัสกับอาหารที่สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกละสบาย เบาถ่าย มีกำลังขึ้นมาแต่ถ้าสัมผัสกับร้อนเย็นที่ไม่สมดุลพลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกละสบาย ไม่เบาถ่าย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัวขึ้นมา เพราะพลังชีวิตต้องเสียพลังต้นเอาพิษออก แล้วสร้างความรู้สึกละสบายขึ้นมาในชีวิตของเรา ดังนั้นหากเรารับประทานอาหารที่ไม่ถูกกัน ร่างกายก็จะเกิดอาการไม่สบายอยู่ตลอดเวลา ยิ่งรับประทานไม่ถูกกันนานวันเข้าร่างกายก็ยิ่งแย่ กล้ามเนื้อก็ต้องพยายามเกร็งตัวบีบเอาพิษออก พยายามดันออก ผิดโครงสร้าง โครงรูป เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายก็เย็นนี้เป็นตัวหลักที่สำคัญ ผู้ใดต้องการความแข็งแรง ไม่ปฏิบัติเรื่องอาหาร ให้ถูกต้องจะไม่สำเร็จเลย ถ้าใครปฏิบัติเรื่องอาหารให้ถูกต้อง แต่เรื่องอื่นทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ยังทำให้หลายท่านแข็งแรงไปได้ หายโรคไปได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจเกี่ยวกับแนวคิดภูมิปัญญาการบริโภคอาหารของแพทย์วิถีธรรมว่าสามารถทำให้สุขภาพดีได้อย่างไร กินอาหารอย่างไรถึงเป็นยารักษาโรค มีความแตกต่างจากอาหารทั่วไป อาหารมังสวิรัต อาหารเจ หรืออาหารอื่นอย่างไร การศึกษารึ้นนี้เป็นประโยชน์กับผู้สนใจในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ด้วยการใช้ชีวิตที่ปลอดภัย ง่าย ใกล้เคียงตัว ประหยัดได้ง่ายและที่สำคัญ คือ มีคุณธรรมในการทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ไม่เบียดเบียนสัตว์เป็นหลักในการดำรงชีวิต ซึ่งเห็นได้ว่าการนำหลักปรัชญามาใช้ในการดำรงชีวิตและการบริโภคอาหาร ทำให้สามารถพึ่งตนเองได้

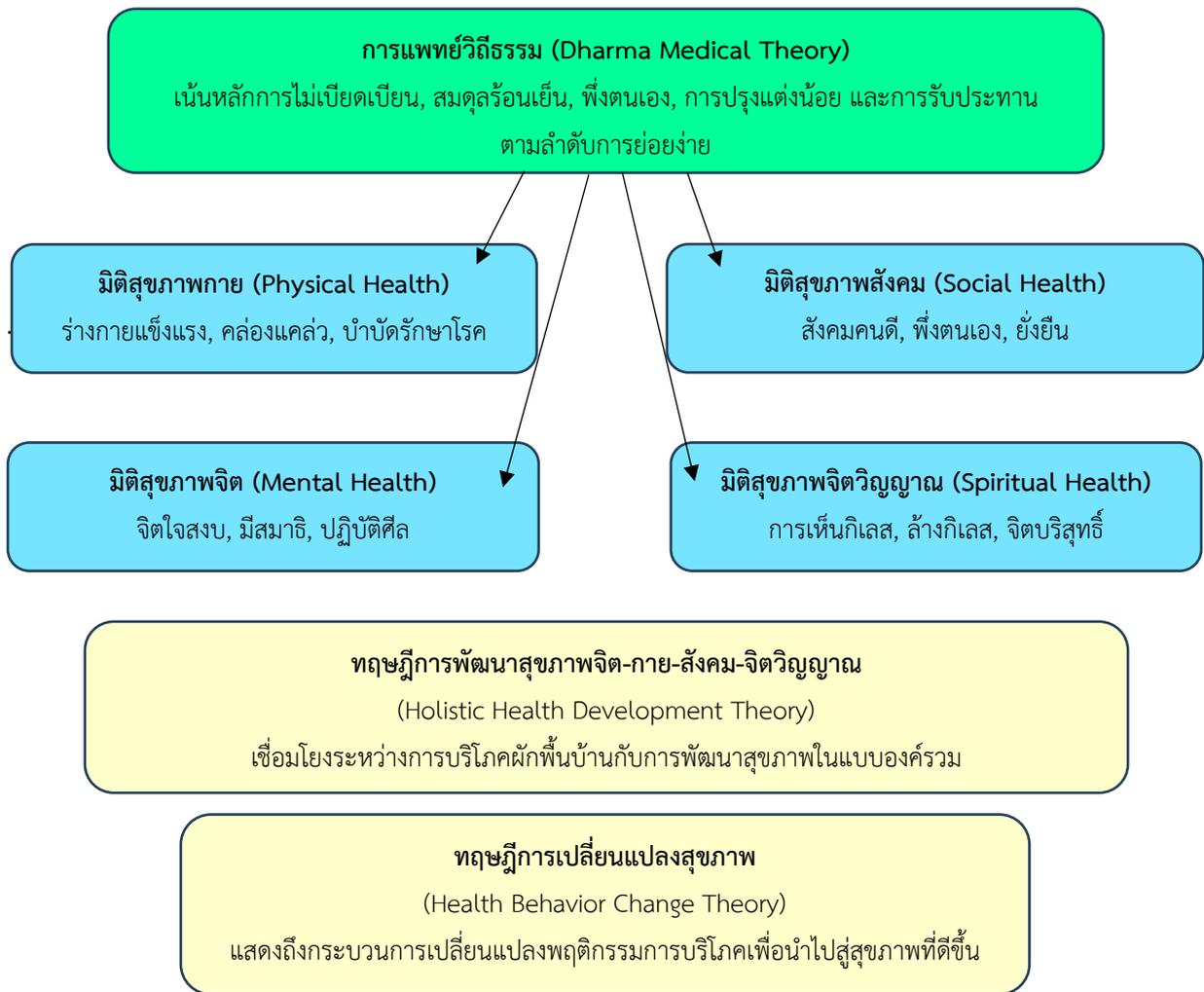
### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และกรอบแนวคิดในการวิจัย

การบริโภคผักพื้นบ้านในบริบทของการแพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์ที่ผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่เพียงเน้นการรักษาสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการพัฒนาสุขภาพจิต สังคม และจิตวิญญาณ ผักพื้นบ้านถือเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีความหลากหลายทางชีวภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี การศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านในมิติของการแพทย์วิถีธรรมพบว่ามีหลักการที่สอดคล้องกับคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักการไม่เบียดเบียน (อหิงสา) และการพึ่งตนเอง (อตตา หิ อตตโน นาโถ)

งานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการปรุงอาหารที่เรียบง่ายและการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมที่เน้นความ

เรียบง่ายและการอยู่ในสมดุล ความเชื่อเรื่องสมดุลร้อนเย็น (อิน-หยาง) ในการบริโภคอาหารยังเชื่อมโยงกับปรัชญาโบราณและเป็นส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ การศึกษาของ ดร.ใจเพชร กล้าจน และผู้เชี่ยวชาญในด้านการแพทย์วิถีธรรมได้แสดงให้เห็นว่าการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมส่งผลกระทบต่อสุขภาพในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่แข็งแรงขึ้น จิตใจที่สงบสุข สังคมที่เป็นมิตรและยั่งยืน รวมถึงการพัฒนาจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

### กรอบแนวคิด



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษา ภูมิปัญญาการบริโภคอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรม
2. เพื่อศึกษา ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

## ระเบียบวิธีการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การทบทวนเอกสาร แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจาก ดร.ใจเพชร กล้าจน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผู้เข้าค่าย และผู้สนใจจำนวน 16 คน ผู้ศึกษาดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive random) เนื่องจากผู้ศึกษามีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาการศึกษา จึงใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant Interview) คือ การสัมภาษณ์โดยกำหนดตัวผู้ตอบเป็นการเฉพาะเจาะจง เพราะผู้ตอบเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้ศึกษา ซึ่งบุคคลประเภทนี้เรียกว่า “ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ” ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่ม ตัวอย่างที่ผู้ศึกษาได้พิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งการศึกษาคั้งนี้จะเน้นการวิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมและการดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านการบริโภคอาหารตามหลักการบริโภคอาหาร เป็นการวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เกิดผลเปลี่ยนแปลงในด้านกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ อย่างไร

## ผลการวิจัย

### 1) การวิเคราะห์ภูมิปัญญาการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การแพทย์วิถีธรรม เป็นการเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพทุกแผนมาบูรณาการด้วยพุทธธรรมะ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการบุญนิยม นำมาเป็นหลักการในการปฏิบัติ โดยองค์ความรู้ของการดูแลสุขภาพของแผนต่าง ๆ นั้น ต้องใช้พุทธธรรมะ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการบุญนิยมเป็นแกนสำคัญในการนำมาประยุกต์ปฏิบัติ โดยเฉพาะแกนพุทธธรรมะ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการบุญนิยม จะเป็นแกนความรู้ระดับโลกตระจะสามารถทะลุทะลวง ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากมีประสิทธิภาพสูงสุดแล้วคนแต่ละคนจะทำเอาเองได้ การบริโภคอาหารใช้หลักการที่สำคัญ คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุเป็นหลัก แก้ปัญหาที่ปลายเหตุเป็นรอง จึงมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ปัญหา โดยใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่ายเป็นหลัก ใช้สิ่งที่สิ้นเปลืองหรืออาศัยผู้อื่นเป็นรอง ทำเอาเองได้เป็นหลัก ฟังคนอื่นเป็นรอง

ในคิลานสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 20 ข้อที่ 461 แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรมคือ เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายในเรื่องอาหาร อาหารนั้นจะต้องย่อยง่ายทานเข้าไปแล้วรู้สึกสบาย และทานในปริมาณที่พอเหมาะอย่างนี้เป็นต้น นี่คือหลักการสำคัญในการบริโภคอาหาร เลือกรับประทานอาหารไร้อาหารพิษให้เหมาะกับสภาพของร่างกายและสภาพอากาศ ปลูกสิ่งที่กิน กินสิ่งที่ปลูกแบบพึ่งพาตัวเอง ทานพืช ใจ สบาย ผักเป็นคนเลี้ยงง่าย กินง่ายอยู่ง่าย หาดอาหารที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ แบบคนวรรณะ 9 ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เน้นการบริโภคให้เกิดสมดุลร้อนเย็นตามสภาพธาตุร้อนธาตุเย็นของแต่ละคน โดยรู้วิธีปรุงที่รสไม่จัด ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก เคี้ยวละเอียด ทานอาหารตามลำดับจากสิ่งที่ย่อยง่ายไปสู่การ

ย่อยยากและประกอบด้วยสารอาหารที่ร่างกาย ด้วยการบริโภคที่ไม่มุ่งเสพของอร่อย ให้เน้นไปที่มีประโยชน์รับประทานในปริมาณที่พอดี ซึ่งมีตัวชี้วัดการมีสุขภาพดี คือ เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก เมื่อเลี้ยงตัวเองได้ ก็มีการเสียสละ แบ่งปันไปสู่มวลมนุษยชาติต่อไป

2) การวิเคราะห์ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การดูแลสุขภาพกายผ่านการรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมคือ การรับประทานจะใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลัก พืชผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ผักวรรณะ 9 ผลไม้ที่ปลูกเองไร้สารพิษเป็นหลัก ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อไม่เป็นการเบียดเบียน ใช้ความหวานของผักผลไม้แทนน้ำตาล ใช้โปรตีนจากถั่วหลากหลายชนิด ใช้เนื้อมะพร้าว น้ำกะทิคั้นสด ธัญพืชธัญพืชแทนน้ำมันพืช ใช้ไฟกลางในปรุงอาหาร ปรุงรสด้วยดอกเกลือเป็นหลัก กินอาหารตามลำดับการย่อยง่าย งดและลดการรับประทานอาหารแปรรูป โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านโรงงานอุตสาหกรรมเพราะไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ในการปรับสมดุลร้อนเย็น งดและลดการรับประทานอาหารจุกจุก โดยมีทิศทางมุ่งไปสู่การรับประทานอาหารวันละมื้อและลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็ม มัน และอาหารที่ปรุงรสอื่น ๆ จัดกินไป เช่น เปรี้ยว ขม ผาด รวมถึงพิจารณาถึงประโยชน์และโทษของการอาหารทุกชนิดที่นำเข้าสู่ร่างกาย ไม่รับประทานอาหารตามกิเลสตัณหา นั่น มีผลต่อกาย คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องกินยาโรคที่เคยเป็นอยู่บ่อย ๆ หายไปทีละโรค ประสาทสัมผัสดี กระทบอะไรที่ไม่สมดุลงจะรับรู้ได้เร็ว ฟันตัวได้เร็ว เบาลบายตัว มีผลต่อใจ คือ ทำให้ใจ ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่หวั่นไหว ยอมรับกับโรคที่เป็นได้ วางใจได้ มองเป็นเรื่องวิบากกรรม จิตใจมีความสงบมากขึ้น ปล่อยวางได้มาก คาดหวังลดลง มีเหตุมีผล มีความรอบคอบในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน จิตใจมีความสุข เบิกบานกับตัวเอง และคนรอบข้าง มีผลต่อสังคม คือ ทำให้สังคมของตนเองเปลี่ยนไป มีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น คนในครอบครัวมีความเข้าใจกันมากขึ้น มีจิตเป็นสาธารณะทำงานฟรีไม่รับค่าตอบแทน ได้พบกับสังคมโลกุตระ คือ มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นไปเพื่อดับทุกข์ใจทุกข์กาย เป็นสังคมที่อบอุ่นร่มเย็น มีสาธารณโภคี อยู่กันแบบสาธารณธรรม 6 พุทธพจน์ 7 ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต่างคนต่างมาละกิเลสออก คนดีจะไปอยู่ไหน สังคมนั้นก็สงบสุข สืบสานสังคมพุทธะให้ยั่งยืนถึง 5,000 ปี มีผลต่อจิตวิญญาณ คือ มีผลทำให้จิตวิญญาณ ซึ่งเป็นประธานของสิ่งทั้งปวงนั้น ได้รู้จักกิเลส ความอยากได้ตั้งใจหมาย เป็นเหตุ (สมุทัย) แห่งทุกข์ใจทุกข์กาย เหตุการณ์ เรื่องร้าย รู้วิธีดับทุกข์ (นิโรธ) เลิกอยาก เลิกทุกข์ ผาสุก ยั่งยืน และวิธีทางเพื่อถึงความดับทุกข์คือ ตั้งศีลมาปฏิบัติ ลดละเลิกการรับประทานสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ มาบริโภคพืช ผัก ผลไม้ ไร้สารพิษ ทำให้ได้จิตวิญญาณที่เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จากกิเลสมีปัญญาในการแก้ปัญหาของตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขยั่งยืนเช่นเดียวกับเราและสามารถดับทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิตได้ จนเกิดความผาสุกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ เป็นลำดับๆ ตามฐานจิตของตนเอง เห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดลงได้จริง

## การอภิปรายผล

## ภูมิปัญญาการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

หลังจากผู้ให้ข้อมูลหลักได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของตนเองไปในทิศทางลดกิเลสหรือลดความอยากลงอย่างมาก ขัดแย้งกับพฤติกรรมเดิมที่เคยชิน ยกตัวอย่างเช่น การกินพืชผักพื้นบ้าน ผักธรรมชาติ 9 ผักไร้สารพิษที่ปลูกเองแบบธรรมชาติ ขณะที่บุคคลส่วนใหญ่นิยมซื้ออาหารเนื้อสัตว์ ผักผลไม้จากซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านค้าหรือร้านสะดวกซื้อ บางครั้งอาจไม่ได้ลดสารพิษในวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหาร เช่น แขนงน้ำข้าวข้าว หรือน้ำถ่าน ด้วยวิถีชีวิตอันเร่งรีบแข่งกับเวลา ขาดความเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้มีสารพิษตกค้างในร่างกายได้ การปรุงอาหารด้วยเกลือเป็นหลัก คนส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารเพราะติดรสอร่อยในอาหารร้านอาหารต่าง ๆ จึงปรุงอาหารให้มีทั้งรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด กระจายอยู่ทุกอณูในช่องปาก ด้วยเครื่องปรุงรสต่าง ๆ มากมาย เช่น ซอส ซีอิ๊ว ผงชูรส เต้าเจี้ยว น้ำตาล ฯลฯ การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จะเน้นการลดกิเลสมารับประทานอาหารรสจืด ใช้เครื่องปรุงรสน้อย ปรุงอาหารด้วยเกลือเป็นหลักจึงเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ทำให้อาหารมีรสชาติ (พืช จืด สบาย) และมีสุขภาพที่ดีด้วย การรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย เพราะสมุนไพร ผักสดมีฤทธิ์เย็นและเป็นต่างจะช่วยคุ้มครองเซลล์ ร่างกายจะดูดซึมไปเป็นพลังชีวิตทันที เริ่มต้นจากการดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้ผักก่อนรับประทานข้าวและกับข้าว ขณะที่บุคคลส่วนใหญ่คุ้นชินกับการรับประทานผลไม้หลังจากรับประทานอาหารข้าวและกับข้าว มีผลทำให้ระบบย่อยเสีย การกินอาหารตามลำดับจึงเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ทำให้สุขภาพดี การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ระบบย่อยไม่ทำงานหนักเกินไป ดูดซึมง่าย และในขณะที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะทำให้ได้พลังงาน (พลังชีวิต) จากอาหารที่ถูกบดย่อยให้เล็กลง ยิ่งเคี้ยวละเอียดมากเท่าไร ก็จะทำให้เราได้รับพลังชีวิตมากเท่านั้น ขณะที่บุคคลส่วนใหญ่จะรีบเคี้ยวอาหาร เพราะการทำงานที่รีบเร่ง ปัญหาในการจัดสรรเวลาไม่ลงตัว เช่น ในชีวิตประจำวันมีภาระงาน มีกิจกรรมอื่น ๆ ทำให้ท้องอืด ระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ และเป็นการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูง ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับอ้วน ดังนั้นการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนมีผลทำให้รับประทานอาหารได้ในปริมาณที่พอดีและมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย

สอดคล้องกับสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คืออาหารที่ควรบริโภค 4 กลุ่มดังนี้ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551)

- 1) อาหารที่ได้มาจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ไก่ วัว เป็นต้น
- 2) อาหารรสหวานจากน้ำตาลขาวทุกชนิด ขนมและเครื่องดื่มที่ทำจากน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เค้ก ไอศกรีม น้ำหวานต่าง ๆ เป็นต้น
- 3) อาหารที่ใช้กะทิ น้ำมัน เนย นม เป็นต้น

## 4) ข้าวที่ขัดสีหรือแป้งขาวทุกชนิด เช่นขนมปังขาว ข้าวขาว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น

สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ นั่นคือ อาหาร (Food) หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กินเข้าไปแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ใช้ในการเจริญเติบโต สร้างพลังงาน การทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายในส่วนที่สึกหลอ ซึ่งสารอาหารที่พบในอาหารจะแบ่งได้เป็น 6 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate), โปรตีน (Protein), ไขมัน (Lipid), เกลือแร่ (Mineral), วิตามิน (Vitamin) และน้ำ (Water) สุขภาพ (Health) ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health) จึงหมายถึง อาหารที่กินแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ อาหารที่กินมีความสมดุลกินแล้วไม่ก่อให้เกิดโรค รวมทั้งส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย (พิมพ์ชนก เขียวคราม, 2562: 8)

สอดคล้องกับงานวิจัยของใจเพชร กล้าจน (2553: 76-83) กล่าวถึงวิธีปฏิบัติหลัก 9 ข้อสู่สุขภาพะแห่งพุทธะ (ยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม) ยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารที่ไม่เปียดเปียน อาหารปรับสมดุลร่างกาย อาหารแบบแพทย์วิถีธรรม บูรณาการจากหลักธรรมและพระสูตรหลัก ๆ 18 หลักธรรม/พระสูตร และพระสูตรย่อยอีกหลายร้อยพระสูตร เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าเชื่อมโยงกันทั้งหมด ทุกหลักธรรม/พระสูตร มีเป้าหมายในการปฏิบัติ คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ดังนั้น การรับประทานอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการรับประทานอาหารที่มีเป้าหมาย คือนิโรธ วิมุตติ นิพพาน เป็นการฝึกสติที่จะไม่เปียดเปียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียด เป็นการฝึก ลด ละ เลิกกิเลสการเสพกามคุณ 5 ในอาหารเป็นการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายและเป็นการรับประทานอาหารให้เป็นยาอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม มีลักษณะดังนี้

1) ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษเป็นหลัก

2) ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อไม่เป็นการเปียดเปียนสัตว์ ตามจตุศีลเวฬุทวารสูตร จูฬกัมม-วิภังคสูตร และเพื่อไม่เป็นการเปียดเปียนตนเองจากการกินอาหารที่ย่อยยาก ซึ่งเนื้อสัตว์ ย่อยยากกว่าพืช เป็นไปตามหลักการสำรวมอินทรีย์และอนายุสสุต

3) ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก และใช้เพียงเล็กน้อย (ปรุงรสจืด รสธรรมชาติ) ลดละเลิกการใช้ เครื่องปรุงแต่งอื่นๆ เช่น สีสังเคราะห์ กลิ่นสังเคราะห์ รสชาติสังเคราะห์ หรือสารต่าง ๆ ที่เจือปนเข้า มากับอาหาร เช่น ผงชูรส ผงกรอบ สารฟอกขาว สารฟอร์มาลีน ผงกันบูด สารเร่งเนื้อแดง สารกันเชื้อรา สารทำให้คงตัว สารกันหืน เป็นต้น เพื่อไม่เป็นการเปียดเปียนตนเองจากการนำสิ่งเป็นพิษเข้าสู่ ร่างกาย ตามหลักการสำรวมอินทรีย์ อาหารรสธรรมชาติจะทำให้ร่างกายรู้สึกสบายตามหลักอนายุสสุต และเป็นการลดการเสพกามคุณ 5 ในอาหาร ตามกามสูตรนิตเทสที่ 1 อาหารปฏิกุลสัญญา อินทรีย์ภาวนาสูตโรภขเนมัตตัญญูตา และสติปัญญา 4 นอกจากนี้ยังเป็นความประหยัดเรียบง่าย ตามจิตตาริสูตร และสันตมูจิสูต

4) งดหรือลดการรับประทานอาหารแปรรูป โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านโรงงานอุตสาหกรรมเพราะไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ในการปรับสมดุลร้อนเย็น

- 5) งดหรือลดการรับประทานอาหารจุกจิก โดยมีทิศทางมุ่งไปสู่การรับประทานอาหารวันละมื้อ ตามกฎปฐมสูตร และจุลศีล ซึ่งเป็นศีลละเอียดหรือศีลของพระอริยะ ข้อ ๙ ซึ่งเป็นการล้างกิเลสตัณหาในระดับละเอียด
- 6) งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็ม มัน และอาหารที่ปรุงรสอื่น ๆ จัดเกินไป เช่น ผัดเปรี้ยว ขม ผาด เป็นต้น
- 7) พิจารณาถึงประโยชน์/โทษของอาหารทุกชนิดที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่รับประทานอาหารตามกิเลสตัณหา
- 8) รับประทานอาหารตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ณ ปัจจุบันขณะนั้น ๆ
- 9) ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่ม เกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก รวมถึงอาหารที่มีวิตามินน้อย แต่มีโซเดียมหรือไขมันสูงเกิน ได้แก่อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่าง ๆ
- 10) งดการรับประทานแร่ธาตุ วิตามินและอาหารเสริมต่าง ๆ ที่ผ่านขบวนการแปรรูป ไม่ว่าจะเป็ชนิดเม็ด แคปซูล ผงหรือน้ำ ยกเว้นมีข้อบ่งชี้ชัดว่าร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น

### ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

หลังจากผู้ให้ข้อมูลหลักได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของตนเองไปในทิศทางลดกิเลสหรือลดความอยากลงอย่างมากมาบริโภคอาหารมังสวิรัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ชัดแย้งกับพฤติกรรมเดิมที่เคยชินด้วยการบริโภคสมุนไพรพืชผักพื้นบ้าน ผักวรรณะ 9 เพาะปลูกแบบธรรมชาติ ไร้สารพิษ ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก ใช้ความหวานจากผักผลไม้แทนในการปรุงรสอาหารแทนน้ำตาลอุตสาหกรรม ทำให้ได้รับอาหารแบบธรรมชาติ พืช จืด สบาย โดยรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายตาม และลำดับการคุ้มครองเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย โดยน้ำสมุนไพรจะดูดซึมเร็วที่สุด ย่อย ง่ายที่สุด ร่องลงมาเป็ผลไม้ ผัก ข้าว โปรตีน และไขมันตามลำดับ ทำให้อาหารดูดซึมไปใช้ได้เร็วโดยไม่ติดขัด ไม่เป็นภาระในการแบกน้ำหนักของอาหารในระบบย่อย ประกอบมีการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ทำให้อาหารถูกดูดซึมไปใช้ได้ง่ายที่สุด มากที่สุด มีประสิทธิภาพสูงสุด ได้พลังชีวิตสูงสุด และจะส่งผลให้อาหารที่ไม่อร่อย มีรสชาติดีตามธรรมชาติ เราจะรู้รส รู้สภาพตามความเป็นจริงของอาหาร เราจึงสามารถประมาณการบริโภคอาหารได้อย่างพอดี จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารดังกล่าว ทำให้มีผลต่อสุขภาพของผู้ให้ข้อมูลหลักในด้านต่าง ๆ ดังนี้

**ด้านร่างกายสุขภาพ** แข็งแรงดีขึ้น น้ำหนักลดลง เบาตัว เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ระบบขับถ่ายดีขึ้น เนื้องอกที่เต้านม ไมเกรน สะเก็ดเงิน หายไป โรคเนื้องอกมีขนาดเล็กลง ประสาทสัมผัสดี โรคภูมิแพ้ หอบหืด ปวดตามตัวตามข้อ หายไปทุกโรค กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น กลางคืนหลับสบาย เวลาตื่นนอนจะไม่มีอาการง่วง ไม่มีอาการท้องอืด สันเท่าแตกลงน้อยลง ไม่มีกลิ่นตัว สิว ผ้าน้อยลง ไม่ต้องกินยา อาการป่วยที่เคยเป็นไม่กลับเป็นซ้ำ มีแรงทำกิจกรรมการงานมากกว่าเดิม สบายตัวไม่หนักตัว

**ด้านจิตใจ** ยอมรับกับโรคที่เป็นได้ ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่หวั่นไหว วางใจได้ สงบมากขึ้น ปล่องวางได้มากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น อารมณ์ดีขึ้น มองโลกในแง่บวกตลอด ไม่มีความกังวล หวั่นไหวกับโรคร้ายที่เป็นอยู่ให้อภัยง่ายมากขึ้น มีความสงบใจเพิ่มมากขึ้น นิ่งขึ้นเมื่อเจอผัสสะสามารถอ่านใจล้างกิเลสได้ตามลำดับ มีเหตุผล มีความรอบคอบในการตัดสินใจ จิตใจผ่องใส เบิกบาน มีความสดชื่น ร่าเริง ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ปรับไปสู่ความไม่สุขไม่ทุกข์ได้เร็ว

**ด้านสังคม** เรื่องร้ายเบาบาง แก้ไขได้ตามลำดับ เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายเข้ามาสามารถอ่านใจแก้ปัญหาด้วยปัญญา ทำให้มีความสุขมากขึ้น จะมีปัญหาหรืออุปสรรคลดน้อยลงมากหรือถ้ามีก็เบาบาง ทำให้ชีวิตในครอบครัวมีความสุขสบายมากขึ้น เรื่องราววุ่นวายก็ลดลง ใช้ชีวิตอยู่แบบพอเพียง ฝึกเป็นคนวรรณะ 9 เริ่มสุขได้กับทุกสถานการณ์ ใจเป็นอิสระจากญาติทางตีเอ็นเอ

**ด้านจิตวิญญาณ** ได้พบสัตบุรุษ หมุ่มมิตรดี ให้ปัญญาทำให้ได้รู้จักกิเลสของตนเองได้เพิ่มศีล ลดกิเลสของตนเองจนพ้นทุกข์ได้ไปเป็นเรื่อยๆ เริ่มเข้าใจถึงความสำคัญของเหตุการณ์ต่าง ๆ ล้วนเป็นบททดสอบจึงพร้อมรับทั้งดีและร้ายเพราะเราเป็นผู้ทำมาทั้งนั้นจึงไม่สุขและไม่ทุกข์กับสิ่งใด ๆ สามารถเอาประโยชน์ได้ในทุกสถานการณ์ เชื่อมโยงเรื่องกรรม วิบากดีร้าย แรงเหนี่ยวนำการกระทำของเรามีผลทำให้ผู้อื่นทำตามพฤติกรรมดีหรือไม่ดีของเรา อ่านเวทนาของกายและใจว่าสิ่งไหนเหมาะกับร่างกาย สบายหรือไม่สบาย รู้ความจริงตามความเป็นจริง มีปัญญาในการแก้ปัญหาของตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ความสุขยั่งยืน

สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม ซึ่งประเวศ วะสี (2543: 3-5) ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาพว่า หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ของทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ดังนั้นความหมายของ “สุขภาพหรือสุขภาพ” จึงมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ดังนี้

1) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่าภายในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย

2) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่ว มีเมตตา ไม่ติดขัด สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย ถ้าตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณใจไม่ได้

3) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนมีความเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีสันติภาพ มีความเสมอภาคมีภราดรภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดีและระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

4) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี จิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเข้าถึงพระรัตนตรัย การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความสุขอันประณีต เบาสบาย มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง มี

ความผิดปกติทั่วไป และรำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่งสุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

สอดคล้องกับงานวิจัยของเอมอร์ แซ่ลิม (2560: 26) กล่าวว่า การรับประทานเนื้อสัตว์มากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพแบบที่เราคิดไม่ถึงใน เนื้อสัตว์ที่อุดมไปด้วยโปรตีนซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ทว่ารับประทานเกินความจำเป็น โปรตีนส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน พอกพูนตามร่างกายจนกลายเป็นคนอ้วน ที่สำคัญการที่ร่างกายมี โปรตีนมากเกินไป ตับและไตต้องทำงานหนักจนอวัยวะดังกล่าวเกิดความเครียด ส่งสัญญาณที่สังเกตได้ คือ เหนื่อยล้า ขาดความสดชื่น เนื่องจากตับจะสร้างเกล็ดไขมันก่อนจะเปลี่ยนเป็นยูเรีย ส่งให้ไตขับออกมาเป็นปัสสาวะ บ่อยครั้งเข้าร่างกายอาจขาดน้ำ การกำจัดโปรตีนส่วนเกินในขั้นตอนของไต หากยังทำงานหนัก การขับปัสสาวะนั้นจะทำให้แคลเซียมซึมออกมาเจือปนกับปัสสาวะและเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้ในเนื้อสัตว์ยังมีฟอสฟอรัส ที่มีผลต่อการกระตุ้นต่อมพาราไทรอยด์ ให้หลั่งฮอร์โมนละลายแคลเซียมให้ล่องลอยในกระแสเลือด ก่อนไปจับตัวตามข้อเท้า ข้อสะโพก ข้อสันหลัง อันเป็นที่มาของโรคข้อกระดูกเสื่อม การรับประทานอาหาร หากเน้นแต่เนื้อสัตว์ WHO หรือองค์การอนามัยโลก บอกว่าเป็นการเพิ่มความเสี่ยงป่วยด้วยโรคหัวใจและมะเร็ง ทั้งทำให้อายุสั้น สอดคล้องกับลักษณะการกินของชาวเอสกีโม ที่เน้นกินเนื้อกับไขมัน ร่างกายเสื่อมโทรม แก่เร็ว อายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ 27 ปี ขณะที่ผู้คนที่อายุในแถบเขา ไม่ได้กินเนื้อสัตว์บ่อย ๆ เน้นกินพืชผัก กลับมีอายุยืน อยู่ได้นานถึง 110 ปี ในร่างกายคนเราเกิดมามีเซลล์อยู่ทั่วร่างกาย 50 ล้านล้านเซลล์ แต่ละเซลล์สามารถแบ่งตัวได้ 50 ครั้ง ครั้งหนึ่งมีอายุ 2 ปี เพราะฉะนั้นอายุขัยของคนเราสามารถอยู่ได้ถึง 100 ปี แต่ทุกวันนี้ พฤติกรรมการกิน การอยู่ที่ไม่เหมาะสมทำลายเซลล์นั้นละเป็นการทำให้อายุสั้นลงเรื่อย (กรมประชาสัมพันธ์, 2560: 1)

## สรุป

ผลการศึกษาครั้งนี้ จากการวิเคราะห์และประเมินทั้ง 2 ข้อข้างต้นดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการทบทวนเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อสรุปจากการทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัย มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จนนำมาสู่ข้อสรุปของคำถามงานวิจัยในครั้งนี้ ที่ว่า “การบริโภคอาหารตามหลักการการแพทย์วิถีธรรมมีหลักการอย่างไร และการดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านการบริโภคอาหารตามหลักการการแพทย์วิถีธรรมมีวิธีการทำอย่างไร” คำตอบที่ได้จากงานวิจัยชิ้นนี้คือ อาหารมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการปรับสมดุลของร่างกาย สามารถส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงหรืออ่อนแอ ก่อให้เกิดโรค ทำให้อาการแย่ลงหรือหายจากโรคได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่คุณสนใจดูแลสุขภาพด้วยอาหารควรจะได้ศึกษาคือ อาหารและพืชผักชนิดใดที่มีฤทธิ์ร้อน ชนิดใดมีฤทธิ์เย็นเพื่อจะได้ใช้ปรับสมดุลของร่างกายได้ถูกต้อง ยาเม็ดที่ 7 รับประทานอาหารปรับสมดุล เน้นการทานมังสวิรัต ทานพืชเป็นหลัก (พืชที่ปลูกเองโดยไร้สารพิษ หรือพืชที่ขึ้นเองตาม ธรรมชาติเป็นพืชที่ดีที่สุด) ควรลด ละ เลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้ รสชาติจืด ประุงรสด้วยเกลืออย่างเดียว สบาย คือ เลือกใช้ชนิดของพืชที่ถูกสมดุลร้อนเย็นกับชีวิต ใช้พืชพรรณ 9 คือ พืชทุก

ชนิดที่ปลูกง่าย บำรุงง่าย เจริญเติบโตง่ายไม่ยุ่งยาก ไม่ซับซ้อน มีความแข็งแรงทนทาน มีโรคและแมลงทำลายน้อย เป็นประโยชน์ต่อชีวิต การกินอาหารตามลำดับ เป็นการกินอาหารตามลำดับจากย่อยง่ายไปสู่ยากและตามลำดับการคุ้มครองเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก็นับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้ระบบย่อยไม่ทำงานหนักเกินไป ดูดซึมง่าย และในขณะที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะทำให้ได้พลังงาน (พลังชีวิต) จากอาหารที่ถูกบดย่อยให้เล็กลง ยิ่งเคี้ยวละเอียดมากเท่าไร ก็จะทำให้เราได้รับพลังชีวิตมากเท่านั้น

การรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมนั้นส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่วเบาสบาย ควบคุมการทำงาน จิตใจมีความสงบ ร่มเย็น มีสมาธิตั้งมั่นในการการปฏิบัติศีล ทำให้เป็นสังคมคนดีมีศีลมาอยู่ร่วมกัน โดยมีหมอเขียวเป็นผู้นำ มีการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน อาหารของใช้ สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อยู่กันอย่างสาธารณโภคี (ปลูกอยู่ ปลูกกิน กินใช้ร่วมกัน) ด้วยกันอย่างสงบ สันติ ซึ่งทำให้จิตวิญญาณของพี่น้องแพทย์วิถีธรรม มีจิตสาธารณะทำงานฟรีไม่รับค่าตอบแทน ในการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจเต็มใจ เป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริงทั้งต่อตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรมีนโยบายให้พระภิกษุสงฆ์ได้มีโอกาส มาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตน ด้านสุขภาพได้ และเพื่อเป็นตัวอย่างของการนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตได้จริง ซึ่งจะเป็นอย่างให้แก่ประชาชน ทั้งในด้าน การประมาณการบริโภค การลดกิเลสกรรมและอัตตาในตน การมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย การฝึกฝนสู่ความเป็นพุทธะ เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่ความรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา ความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงของสังคม ประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบสุขภาพของประเทศ ควรมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตน ด้านสุขภาพได้ ซึ่งจะเป็นอย่างให้แก่ประชาชน ให้มีความ ตระหนักและเกิดความรู้สึกรับผิดชอบในสุขภาพของตน ตระหนักถึงทุกขโทษภัยในการใช้ชีวิตที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้มแข็งของระบบสุขภาพของ ประเทศไทย เช่น ช่วยลดงบประมาณด้านสาธารณสุข (ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า จะสามารถลด งบประมาณได้ไม่ต่ำกว่า 100 เท่า หากสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ) ลดปัญหาบุคลากรขาดแคลน ลดปัญหาภาระงานที่หนักมากเกินไปของบุคลากรสาธารณสุข ลดปัญหาวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ขาดแคลน ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล อันจะเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน และเป็น ต้นแบบของการจัดการระบบสุขภาพในระดับโลก

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาของประเทศ ควรมีนโยบายให้ครู/อาจารย์/ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ในทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ)

เพื่อให้ท่านเหล่านั้นสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ครู/อาจารย์ ควรเป็นตัวอย่างของการพึ่งตนให้แก่นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ซึ่งจะทำให้ระบบการศึกษาเกิดความรุ่งเรือง เพราะเป็นการศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต เป็นการศึกษาที่สร้างความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคง ให้แก่สังคมประเทศไทย และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ควรมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับและประชาชนที่เกี่ยวข้องได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านเหล่านั้นสามารถพัฒนาศักยภาพของตนในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านสุขภาพ กาย สุขภาพจิต สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม ซึ่งเป็นการสร้าง ทรัพยากรบุคคลที่มีศักยภาพ มีคุณค่าและมีคุณธรรม ให้แก่สังคมประเทศไทย อันจะทำให้ ประเทศไทยเกิดความรุ่งเรือง เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต เป็นประเทศที่มีความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ ความมั่นคง และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) ระดับบุคคล ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาวะในตนเองและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้
- 2) ระดับองค์กร (ทั้งภาครัฐและเอกชน) ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของคนในองค์กร และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)
- 3) ระดับประเทศชาติควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของประชาชนในประเทศ (เป็นนโยบายของชาติ) และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ตามบทบาทหน้าที่และความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาประสิทธิผลของการรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมโดยมีการเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
- 2) ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการรับประทานปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมระหว่างกลุ่มตัวอย่างการรับประทานอาหารสูตร 1 พลังพุทธย่ำยี่มารเพียงอย่างเดียว และกลุ่มตัวอย่างการรับประทานอาหารสูตร 2 น่องพุทธเพียงอย่างเดียว และการรับประทานอาหารสูตร 1 พลังพุทธย่ำยี่มารและอาหารสูตร 2 น่องพุทธ

---

**เอกสารอ้างอิง**

- กรมประชาสัมพันธ์. (2560). เสพติดเนื้อสัตว์ทำอายุสั้น. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน, 2566, จาก [http://www.prd.go.th/ewt\\_news.php?nid=3137](http://www.prd.go.th/ewt_news.php?nid=3137).
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2551). ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จิรนนท์ ทับเนียม, วัชรพงษ์ วัฒนกุล, มนัส สุวรรณ และภัทรวุฒิ สมยานะ. (2566). อาหารมังสวิรัต แบบแพทย์วิถีธรรมบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่า นาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2562). วรสารวิชาการวิชาราม. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- พิมพ์ชนก เขียวคราม. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร (รายงานการวิจัย). นครปฐม: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เอมอร แซ่ลิ้ม. (2560). ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลดละเลิกการบริโภคเนื้อสัตว์และภาวะสุขภาพ ของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.