

โภชนปฏิบัติ : การใช้หลักโภชนมัตตัญญูตาในการรักษาโรค

ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท

BHOJANA PATIPATTI: APPLICATION OF BHOJANAMATTANNUTA IN THE TREATMENT OF DISEASE BASED ON THERAVADA BUDDHISM

ชลธิชา กาญจนศิริ¹ และ พระมหาดาวสยาม วชิรปญโญ²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2}

Chonticha Kanjanasiri¹ and Phramaha Daosayam Vajirapañño²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand^{1,2}

Corresponding Author, E-mail: kanjanasiri.chonticha@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการนำเสนอแนวคิดเรื่อง โรคในพระพุทธศาสนาที่แบ่งโรคออกเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกาย (กายโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค) โรคทางกายทั้งหมดมีสมุฏฐานการเกิดโรคมมาจาก ชาติ อุตุ อายุ สัตว์ วิธี อาหาร จิต และกรรม รวมทั้งความร้อน ความหิว ความกระหาย การไม่รู้จักประมาณในการบริโภค และการถูกทำร้าย ส่วนสาเหตุของการเกิดโรคทางใจ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง

โภชนปฏิบัติเป็นหลักการบริโภคทั้ง 10 ประการนี้ยังเป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีโดยตรงต่อแล้ว ยังเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่สังคมและทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคอาหารแบบเกินเลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความมัวเมาสนุกสนาน จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติ และผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันจะเป็นการทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกจำนวนมากได้อีกทางหนึ่งด้วย

* ได้รับความเห็นชอบ: 8 พฤษภาคม 2562; แก้ไขบทความ: 25 กันยายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 28 กันยายน 2563

Received: May 8, 2020; Revised: September 25, 2020; Accepted: September 28, 2020

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคมทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

คำสำคัญ: โภชนปฏิบัติ; โภชนเมตตัญญูตา; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

The aim of this academic paper was to present the concept of two kinds of diseases in Buddhism i.e. body disease (Kayikaroka) and mental disease (Cetasikaroka). The whole body diseases have cause to disease from an element, Physical laws, year old , animal, method, food , mind and action (Kamma) including heart, hunger, thirst. There is no moderation in eating, to receive harm. The causes of mental disease were greed , hatred and delusion.

Bhojanapatipatti: there are 10 eating doctrines. It is also Buddha's method to promote direct healthy man. This is because, if everyone follow the 10 eating doctrines moderately. The food eating not luxurious or enjoyment of these foods. It is called that Buddhist eating food doctrines are eating for benefits to health really.

Keywords: Bhojanapatipatti; Bhojanemattannuta (Moderation In Eating);
Disease Treatment; Theravada Buddhism.

บทนำ

พระพุทธศาสนามีทัศนะที่เห็นว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนที่รูปและนาม ซึ่งเป็นที่รวมแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ทุกข์ คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศก ความร่ำไร รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น (ขมรม กัลยาณธรรม, 2554 : 89) สิ่งเหล่านี้ คือ ทุกข์ ที่มาพร้อมกับรูปและนาม มีสภาพเปลี่ยนแปลงไม่สามารถคงอยู่กับที่ได้รูปหรือร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรค เป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา (ช.ธ. (ไทย) 25/148/78)

พระพุทธรูปเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น 2 ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้นโรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู และโรคปาก เป็นต้น และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) หมายถึง โรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัย อารมณ์ และความคับแค้นใจ เป็นต้น (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217)

นอกจากการเกิดโรคดังกล่าวข้างต้นนั้น ในพระพุทธศาสนายังสามารถพิจารณา มูลเหตุของการเกิดโรคได้จาก การบริโภคที่เกินประมาณ เกิดความพอดีที่ร่างกายควรจะได้รับก็ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกด้วย ในทำนองกลับกันการควบคุมการบริโภคอาหารที่มีประมาณที่พอดีและถูกต้อง เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายก็เป็นแนวทางของการรักษาโรคด้วยเช่นกัน ดังพุทธดำรัสว่า เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบาก กายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุกมาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียวจก็รู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบาก กายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก (ม.มู. (ไทย) 12/225/236)

โรคในพระพุทธศาสนา

ในประเด็นนี้เป็นการศึกษา ความหมายสมมติฐานการเกิด ประเภทของโรค และวิธีการรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายของโรคในพระพุทธศาสนา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า โรค หมายถึงภาวะที่ร่างกายทำงานได้ไม่เป็นปกติเนื่องจากเชื้อโรคเป็นต้น, การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งอาการที่เกิดจากสภาพดังกล่าวนี้ด้วยโรคะตามคัมภีร์แพทย์โบราณว่าด้วยสมุฏฐานแห่งโรค หมายถึงโรคประจำตัวโรคที่ติดตัวอยู่ประจำรักษาไม่หาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 979)

พระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูร ปยุตโต) ได้ให้ความหมายว่า “โรค” คือ สิ่งที่เสียดแทงชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้องเป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไป ชีวิตจะไม่ได้ลำบาก” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2542 : 110)

โรค เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “ทุกข์” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542 : 7) พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายโดยรวมของคำว่า โรค ไว้ว่า อะไรก็ตามที่ทำให้รู้สึกเกิดความรู้สึกเจ็บปวดเหมือนมีอะไรมาแทงจิตหรือแทงระบบประสาทความรู้สึก ให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด ก็เรียกว่าเป็นโรค ความจริงถ้าเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายก็ถือว่าเป็นโรคทางกาย แต่ถ้าหากเกิดการเจ็บป่วยทางใจก็ถือว่าเป็นโรคทางใจนอกจากนี้คำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรค ในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้อีกหลายคำสำหรับใช้เรียกโรคต่าง ๆ กันไปได้แก่ “อาพาธ” หมายถึงความป่วย “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “พยาธิ” หมายถึง ความป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบายตรงข้ามกับอนามัย คือ ความสบาย” (พุทธทาสภิกขุ, 2533 :49)

นักวิชาการแพทย์สมัยใหม่ได้ให้ความหมายโรคไว้ว่า โรค หมายถึง ภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายเนื่องจากองค์ประกอบของร่างกายทำงานผิดปกติทำให้รู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการที่ผิดปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวมเป็นต้น แต่ในบางครั้งเราอาจเป็นโรคโดยที่ไม่มีการผิดปกติหรือไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคเลยก็ได้ ถ้าความผิดปกติ นั้นเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะแอบแฝงตัว ยังไม่แสดงอาการออกมา (อุทัยวรรณ เลขาประเสริฐสุข, 2546 : 12)

สรุปได้ว่า ความหมายของโรคในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงสิ่งที่เสียดแทงใจและกายให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก สิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้นอาจจะเป็นโรค ไข้ ความเจ็บ ความหนาวร้อนการบาดเจ็บเพราะถูกของแข็งและของมีคมความหิว กระหาย การถูกแมลงสัตว์กัดต่อยเป็นต้น ส่วนสิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้น ได้แก่กิเลสตัณหา หรืออกุศลธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะความโลภความโกรธความหลง

3.2 ประเภทของโรคในพระพุทธศาสนา

ในครั้งอดีตกาลนั้นมีอายุยืน มีโรคหรืออาพาธเพียง 3 ประการที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น คือ (1) อิจฉา ในที่นี้หมายถึงต้นหาที่ทำให้เกิดคำพูดอย่างนี้ว่า “ท่านจงให้อาหารแก่เรา” (2) อนสนะ ในที่นี้หมายถึงความเฉื่อยชาทางกายของผู้กินอาหารอิ่มแล้วต้องการจะนอนเพราะเมาอาหาร (3) ชราความแก่หง่อมหรือความทรุดโทรมของร่างกาย (พระมหาปอง ปรีดา ปรีบุญโญ., 2545 : 16) โรคทั้ง 3 อย่างนี้ เป็นโรคดั้งเดิมสำหรับมนุษย์แล้ว เป็นโรคที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติตามสภาพและความต้องการของร่างกาย ไม่มีความร้ายแรงแต่อย่างไร กล่าวคือ เมื่อได้อาหารอิ่มแล้ว เมื่อนอนอิ่มแล้วโรคนั้นก็หายไป และเมื่อเฒ่าชรามากแล้วก็

ล้มหายตายจากไปตามวิฎฐะจักร ก็เมื่อพิจารณามนุษย์ในยุคแรกนั้นตั้งอยู่ในยุคศตวรรษทั้งหลาย มีกายสุจริต วาสุจริต และมนุสุจริตเป็นต้นจึงมีช่วงอายุยืนนาน ต่อมามนุษย์ได้ประพฤติกุศลธรรมต่างๆ มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น อายุจึงลดลงเรื่อยๆ จากแสนปี เหลือหมื่นปี เหลือพันปี จนกระทั่งเหลือช่วงอายุเพียง 100 ปีเท่านั้น แรกนั้นพวกพราหมณ์ในสมัยโบราณนั้นมีคุณธรรมสูงนับถือความถูกต้อง ต่อมาหลงในกามคุณ ยุยงพระราชำให้บุชายัญด้วยการฆ่าแม่โคเป็นจำนวนมาก เป็นที่ตำหนิติเตียนของบรรดานักปราชญ์และบัณฑิตพร้อมทั้งเหล่าเทวดา แต่เดิมโรคมียู่เพียง 3 ชนิดเท่านั้น คือ โรคความอยาก โรคความหิว (ขุ.ธ. (ไทย) 25/203/95) และโรคชรา แต่เพราะการทารุณภัยเบียดเบียนสัตว์จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง 98 ชนิด ในบรรดาโรคทั้ง 98 ชนิดนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น 2 กลุ่ม ดังปรากฏในโรคสูตร คือ 1) โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย อันเนื่องมาจากองค์ประกอบของร่างกายที่ทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายกาย หรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย บนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โรคที่เกิดขึ้นทางกายนี้ในพระไตรปิฎกอธิบายไว้เป็นจำนวนมาก ดังพุทธพจน์ว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้” ในอาพาธสูตร ได้ระบุโรคทางกายไว้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไบนุ โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซิม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร้อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง และโรคจริตสีดวง (ขุ.สุ. (ไทย) 25/314/572.) และ 2) โรคทางใจ (เจตสิกโรค) โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดทางจิตใจ เป็นภาวะที่จิตใจถูกครอบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมอง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เรียกว่า อนุสัยหรืออาสวะที่นอนเนื่องอยู่ภายในของภวังค์จิต ประกอบด้วยราคะ ปฏิฆะ อวิชชา ในปฐมเอชาสูตรได้กล่าวรับรองไว้ว่า แม้ความห้วนไหว (ตัณหา) ก็เป็นโรคด้วยเช่นกัน โรคทางใจที่ปรากฏให้เห็น เช่น ความเศร้าหมอง ภาวะซึมเศร้า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ และความคับแค้นใจ เป็นต้น (อง.ทสก. (ไทย) 24/60/129)

แนวคิดโภชนปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนาถือว่าความหิวเป็นโรคอย่างยิ่งเพราะต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ตลอดเวลาด้วยอาหารเพราะสรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหารอาหารทำให้เกิดโรคและอาหารก็รักษาโรคได้เช่นกัน อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ (ส .สพ. (ไทย) 18/90/90) ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้ 1) อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันทายา ใช้บำรุงสุขภาพได้ 2) ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอานนทได้ต้มข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการประชวรนอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี 5 ประการ (วิ.ม. (ไทย) 5/264/70) คือ 1) บรรเทาความหิว 2) บรรเทาความกระหาย 3) ทำให้ลมเดินคล่อง 3) ชำระลำไส้ 5) ช่วยย่อยอาหาร การบริโภคน้ำแต่พอดีเป็นการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ เช่น “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุก็ยั่งยืน”(ส .ส. (ไทย) 15/124/145)

ดังปรากฏในอรรถกถา สุขชาติก พรารภพระภิกษุรูปหนึ่งฉันทมากเกินไปจนถึงแก่ มรณภาพ ความว่า “หากรู้ประมาณในการบริโภคอยู่เพียงใด ก็ได้สืบอายุ และได้เลี้ยงดูบิดา มารดาอยู่เพียงนั้น” (ขุ.ชา.อ. (ไทย) 3/4/42) จากนั้นได้ตรัสพระคาถาความว่า ภิกษุจะ บริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องพร่องและรู้จักประมาณ ในอาหาร ควรมีสติฟังเสียงในเมื่อ เหลืออีก 3 -5 คำก็จะอิ่ม แต่ให้ฟังตมน้ำเข้าไปแทน แค่นี้ ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพื่อจะให้อยู่อย่างผาสุก สำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น เวทนาของภิกษุนั้นผู้ เป็นมนุษย์ มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้อาหารแล้วรู้จักประมาณในการกิน ย่อมเป็นเวทนาที่ เบา อาหารที่บริโภคย่อมค่อยๆ ย่อยไปเลี้ยงอายุ (ขุ.ชา.อ. (ไทย) 3/4/44) การใช้อาหารใน การรักษาโรคนั้น ในพระไตรปิฎกมีปรากฏถึงกรณีที่ทรงแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลที่ทรงอึด อัดพระวรกาย เนื่องมาจากเสวยพระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้ำ ครองอายุได้ยืนนาน พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกาย กระปรี้กระเปร่าดีขึ้น (ส .ส. (ไทย) 15/364-367/103-104)

ดังนั้น คำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นมีปรากฏเป็นจำนวนมากในพระไตรปิฎก สามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติได้ในการดำเนินชีวิต การบริโภคอาหารหรือโภชนปฏิบัติมีส่วนมากเป็นไปเพื่อการป้องกันโรคมกกว่าการรักษาโรค เพราะอาหารคือสิ่งที่มนุษย์รับประทานเข้าไป ย่อมส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์จึงเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ดังคำที่ว่า ให้กินอาหารเป็นยา อย่ากินยาเป็นอาหาร

โภชนปฏิบัติ : การประยุกต์ใช้หลักโภชนเมตตัญญูตาในการรักษาโรค

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร คนที่ไม่ได้รับประทานอาหารย่อมเกิดความหิวกระหาย จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังความว่า “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง” เพราะต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ตลอดเวลาด้วยอาหาร อาหารจึงมีความสำคัญกับสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ดังจะพบว่า ปัจจัย 3 ที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นมีอาหารเป็น 1 ในปัจจัย 3 นั้นด้วย ได้แก่ 1) อาหาร 2) เครื่องนุ่งห่ม 3) ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค (ช.ธ. (ไทย) 25/203/95)

โภชนปฏิบัติเป็นการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ดังในกรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวทะนนานหนึ่ง แล้วทรงอืดอัด พระวรกายกระสับกระส่ายไปมาด้วยความเป็นทุกข์ จึงทรงเสด็จไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า “มนุษย์ควรมีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน” พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทำตามคำกล่าวของพระพุทธเจ้า คือ เสวยแต่พอเหมาะ ต่อมาพระองค์ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น ในอรรถกถา สุกขาตก ได้กล่าวถึง พระภิกษุรูปหนึ่งฉันทาอาหารมากเกินไป จนถึงแก่ภรรณภาพ พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถาเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารว่า ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องโปร่งและรู้จักประมาณในอาหาร ควรมี

สติพึงเล็กน้อยในเมื่อ เหลืออีก 3 -5 คำก็จะอิ่ม แต่ให้พึงดื่มน้ำเข้าไปแทน แค่นี้ก็เป็น การเพียงพอแล้วเพื่อจะให้อยู่อย่างผาสุก สำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น เวทนาของภิกษุนั้นผู้เป็น มนุษย์ มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้อาหารแล้วรู้จักประมาณในการกิน ย่อมเป็นเวทนาที่เบา อาหารที่บริโภคย่อมค่อยๆ ย่อยไป เลี้ยงอายุ (ช.ชา.อ. (ไทย) 3/4/44)

พระพุทธศาสนามีหลักการโภชนปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การ ดำรงอยู่ของอรรถภาพ คือ พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหารเพื่อมัว เมา ไม่บริโภคเพื่อความตลกแต่ง ไม่บริโภคเพื่อประดับ แต่บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรง อยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่าง เดียวเท่านั้น เพื่อบำบัดเวทนาเก่าคือความหิว ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ดังที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีบริโภคภัตตาหารของพระองค์เองว่า พระโคตมฉันเสวยพระกระยา หารประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ได้แก่ 1) ไม่เสวยเพื่อเล่น 2) ไม่เสวยเพื่อมัวเมา 3) ไม่เสวย เพื่อประดับ 3) ไม่เสวยเพื่อตลกแต่ง 5) เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้ 6) เสวยเพื่อยังพระชนม์ ให้เป็นไปได้ 7) เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก และ 8) เสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยทรงพระดำริว่า “เพียงเท่านี้ก็จักกำจัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายของ เราจักดำเนินไปสะดวก ไม่มีโทษ และอยู่สำราญ” หลักการบริโภคอาหารเพื่อไม่ให้เกิดโรคนั้น สามารถประยุกต์ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงถือหลักปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหาร ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังนี้ (ม.ม. (ไทย) 13/378/479-480)

1. ฉันทอาหารมื่อเดียว พระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการฉันทอาหารมื่อเดียว มาตลอดชีวิตพรหมจรรย์ เพราะทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่า การฉันทอาหารมื่อ เดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพรา้สอน และแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เรา ฉันทอาหารมื่อเดียว เราเมื่อฉันทอาหารมื่อเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันท อาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันทอาหารมื่อเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ (ม.ม. (ไทย) 13/134/150) ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันทโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันทโภชนะในราตรีก้รู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาธน้อย

กระป๋องกระป๋อง มีพลาสมาผสมบูร์ณ อยู่สำราญมาเถิด ภิภุทังหลาย แม่เธอทั้งหลายก็จิง
อย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกว่สุขภาพมี
โรคาพาธน้อย กระป๋องกระป๋องมีพลาสมาผสมบูร์ณ (ม.ม. (ไทย) 13/174/201)

2. พิจารณาอาหารก่อนฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการพิจารณา
อาหารก่อนฉันโดยวิธีที่แยกคายไว้หลายประการ ได้แก่ ไม่ทรงฉันเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา
เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่ทรงฉันเพื่อให้มีชีวิตอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นไปได้ เพื่อบรรเทา
ความหิว เพื่อทำประโยชน์ให้กับตนและผู้อื่นได้เป็นสำคัญ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่ ภิภุทังหลาย
วินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อ
ประดับประดับ แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัด
ความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย
และจักไม่ไห้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุก
จักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร (ม.ม. (ไทย) 12/27/23)

นอกจากนี้แล้ว เป้าหมายของการฉันอาหารนั้น พระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการ
พิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการด้วยว่ อาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
เท่านั้น การพิจารณาอาหารในลักษณะนี้ จะทำให้มีสติในการบริโภคด้วยความไม่มัวเมา
หลงใหลในรสชาติของอาหาร เป็นต้น ดังบทสวดว่ด้วย “ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ” สำหรับให้
ภิภุทังหลายพิจารณาก่อนการใช้สอยบริโภคทุกครั้ง และยังทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่
เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิภุทังหลายดื่มสุราและเมรัย เพราะ
เป็นบ่อเกิดของการเกิดโรคเป็นต้น (ที.ปา. (ไทย) 11/247/202-203)

3. มีสติในการฉันอาหาร พระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่ด้วยการมีสติและ
สัมปชัญญะ เข้ามากำกับในโภชนปฏิบัติในการใช้สอยและฉันอาหารตลอดเวลา ด้วยทรง
ประจักษ์ชัดถึงผลที่ไห้เกิดผลดีต่อสุขภาพ คือ สามารถชะลอความแก่และทำให้มีอายุยืน
ยาวออกไปได้ พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิภุทังหลายไห้เป็นผู้
มีสติในการบริโภคด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่ “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภค
ที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน” “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มี
สติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป... การฉัน การดื่ม เคี้ยว การลิ้ม” (ม.ม. (ไทย)
12/422/456)

4. รู้ประมาณในการฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันอาหาร (บริโภครด้วยความพอดี) เพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย คือ จะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดหากฉันมากเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อน้อยเกินไป ดังนั้น พระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันด้วย ดังพุทธพจน์ตรัสว่า คำว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค (อภิ.วิ. (ไทย) 35/518/391) ตามหลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าดังกล่าว พบว่าพระองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคไว้อย่างชัดเจนที่ประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภคถึง 10 ประการ คือ 1) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2) ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3) ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น 3) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน 5) ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน 6) ไม่บริโภคเพื่อประดับ 7) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8) ไม่บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาศพรหมจรรย์

จากแนวคิดโภชนปฏิบัติซึ่งเป็นหลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม 10 ประการนี้ ข้อที่ 2 คือการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายพบว่า พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงยาคว่ำว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อว่าเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย ยาคว่ำมีอานิสงส์ 5 ประการคือ บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อยอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยากขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย 2 ประการคือ ประเภทของอาหาร และ ความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็นอาหารจากพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้นคือ คนแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือ บางคนคุ้นเคยกับอาหารดีๆ ประณีต แต่เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติหรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับ อาหารนั้น บางคนถึงกับเสียชีวิตด้วยเหตุนี้ได้ เช่น พระเจ้าบเสนทิโกศล เป็นต้น ก่อนสวรรคตพระองค์เสด็จไปเมืองราชคฤห์ระหว่างเดินทางได้เสวยพระกระยาหารที่ไม่คุ้นเคยอาหารจึงไม่ย่อยด้วยดี และเพราะทรง

เหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางไกลจึงเป็นเหตุให้พระองค์สวรรคตในที่สุด การที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยากนั้นจึงมีโทษมาก

นอกจากประโยชน์เหล่านี้แล้ว โภชนปฏิบัติซึ่งเป็นหลักการบริโภคทั้ง 10 ประการนี้ยังเป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีโดยตรงต่อแล้ว ยังเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่สังคมและทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคอาหารแบบเกินเลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความมัวเมาสนุกสนานจนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันจะเป็นการทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกจำนวนมากได้อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคมทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง (พระมหาภานุวิชญ์ ปญญาปโชโต, 2555 : 16)

สรุปได้ว่า หลักโภชนปฏิบัติเป็นหลักการปฏิบัติในการบริโภคอาหารพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุฉันอาหารเพียงมือเดียว เพราะการบริโภคอาหารเพียงมือเดียวนั้นจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีความเบาสบายตัว ไม่มีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน ดังนั้นการบริโภคอาหารเพียงมือเดียวจึงเป็นหลักสำคัญในการบริโภคที่ถูกต้อง นอกจากการบริโภคอาหารเพียงมือเดียวแล้วพระพุทธรเจ้ายังทรงแนะนำพิจารณาอาหารก่อนบริโภคว่า จะไม่บริโภคอาหารเพื่อความเพลิดเพลิน ความมัวเมา แต่จะบริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้อยู่ได้ต่อไป บริโภคอาหารอย่างมีสติ มีความพอดีคือไม่มากเกินไปจนแน่นท้องอึดอัด ไม่น้อยเกินไปจนไม่มีเรี่ยวแรง ก็จะทำให้ร่างกายมีความสุข มีความกระปรี้กระเปร่าไม่มีโรค นอกจากนี้แล้วหลักโภชนปฏิบัติอาหารด้วยองค์ธรรม 10 ประการ ได้แก่ มีสติในการบริโภค บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษต่อร่างกาย ไม่บริโภคอาหารเพื่อความเพลิดเพลินเมามัน เป็นต้น ก็เป็นหลักสำคัญที่ทำให้ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น ไม่เปลืองทรัพยากร วัตถุดิบ ทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการบริโภคอาหาร

ผู้เขียนมีความเห็นว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายนี้ให้สามารถทำงานต่อไปได้ และอาหารก็ยังคงเป็นยารักษาโรค แต่อาหารทุกอย่งนั้น ถ้าบริโภคอาหารในปริมาณที่มากเกินไป อาหารรสจัด อาหารไม่ถูกธาตุ อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ก็ทำให้ร่างกายทำงานหนัก ร่างกายย่อยอาหารไม่ได้ ทำให้เกิดการท้องอึด

ท้องเพื่อ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาในที่สุด ดังนั้น ผู้บริโภคอาหารควรใส่ใจในการบริโภคอาหาร บริโภคอาหารให้พอดี ไม่มากจนเกินไป ไม่น้อยจนเกินไป บริโภคให้เป็นเวลา บริโภคแต่พอดีมีประโยชน์ตามที่หลักโภชนาการได้บัญญัติไว้ คือ อาหารหลัก 5 หมู่ ให้ถูกต้องตามสัดส่วนที่เหมาะสมในแต่ละวัน นอกจากการบริโภคอาหารแล้วก็ควรที่จะออกกำลังกายควบคู่กันไป อาหารบางอย่างที่ไม่ถูกร่างกายนำไปใช้ก็จะถูกสะสมในรูปของไขมัน น้ำตาลต่างร่างกาย หากไม่นำพลังงานสะสมเหล่านี้มาใช้ก็จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานที่สะสมนั้นออกมาใช้ ทำให้ร่างกายไม่สะสมพลังงาน และการออกกำลังกายก็ยิ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สามารถป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บที่จะมาเบียดเบียนร่างกายได้ การฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมาธิ มีความสงบ

สรุป

พระพุทธศาสนามีแนวคิดที่เชื่อว่าอาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลักก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัฐภาพ วิธีบริโภคอาหารจึงต้องไม่กินเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่กินเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้ เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้ เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยเหตุนี้ วิธีการกินอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด จึงควรมีลักษณะกินอาหารหนักมือเดียวเพื่อไม่ให้เกิดพลังงานสะสมจนกลายเป็นโทษพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้เห็นอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น จะทำให้มีสติในการบริโภค ไม่กินแบบมัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกินพอดี

เอกสารอ้างอิง

ชมรมกัลยาณธรรม. (2554). พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ของโลกและสาระสำคัญ
ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์
จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2523). ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทธรรมสารจำกัด.

พระมหาปองปริดา ปรีบุญโญ. (2545). การป้องกันและการรักษาโรคตามหลัก
พระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาภาณุวิชญ์ ปณญาปโชโต (บุญคอย). (2555). พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. การมีสติสัมปชัญญะต่อสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.
กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. (2546). การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม
เจ็บป่วย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.