

การส่งเสริมโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนวสิกขาบท*
PROMOTING NUTRITION TO PROMOTE THE HEALTH OF MONKS
ACCORDING TO THE BUDDHIST DISCIPLINES

พศุทธิ์ ขอดเมชัย

Pasut khodmachai

สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดขอนแก่น

Khon Kaen Provincial Office Buddhism, Thailand, Thailand.

E-mail: Psk1965@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโภชนาการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนวสิกขาบท ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพกาย ในฐานะสุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต และการประพฤติพรหมจรรย์ การส่งเสริมโภชนาการนั้นมีจุดประสงค์เพียงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีอาพาธน้อย เกื้อกูลแก่การประพฤติพรหมจรรย์ โภชนบัญญัติตามแนวสิกขาบทนั้น มีความสอดคล้องกับการส่งเสริมโภชนาการตามหลักอาหาร 5 หมู่ คือ ทรงอนุญาตให้ฉันเนื้อและปลาได้ ทรงอนุญาตให้ฉันธัญพืชประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมันได้ ทรงอนุญาตให้ฉันพืชผักต่าง ๆ ได้ทุกชนิด ทรงอนุญาตให้ฉันผลไม้และน้ำปานะที่ทำจากผลไม้ได้ และทรงอนุญาตให้ฉันไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ได้ ซึ่งอาหารทั้งหมดนี้ จัดเข้าในอาหารหลัก 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ นอกจากนี้ยังมีโภชนปฏิบัติผ่านพุทธบัญญัติเกี่ยวกับการแสวงหา การฉัน และเวลาที่ทรงอนุญาตไว้ในเสขยวัตร ซึ่งสอดคล้องกับหลักการส่งเสริมสุขภาพ ในด้านน้ำดื่ม น้ำใช้ มีพุทธบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดของแหล่งน้ำ และการกรองน้ำสะอาดก่อนดื่ม ส่วนการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เชิงสังคมในปัจจุบัน ทายกทายิกาควรเป็นต้นทางในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ด้วยการถวายอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพพระสงฆ์ ในด้านพระสงฆ์ก็ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ด้วยการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และบุหรี่ เป็นต้น อันเป็นปัจจัยเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ แม้พระสงฆ์จะไม่สามารถเจาะจงให้ญาติโยมถวายอาหารได้ แต่สามารถเลือกฉันอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ โดยใช้หลักอภินิหารปัจเจกขณะและหลักโภชนมัตตัญญูตา

คำสำคัญ: พุทธบัญญัติ, โภชนบัญญัติ, โภชนาการ, การส่งเสริมสุขภาพ, ตามแนวสิกขาบท

* Received: 23 August 2021; Revised: 9 November 2021; Accepted: 20 December 2021

Abstract

This article aims to study nutrition in relation to health promotion of monks according to the Buddhist disciplines. The results showed that Buddhism pays attention to promoting physical health. As physical health is related to lifestyle, and the conduct of chastity. Promoting nutrition is purposely to strengthen the body, to have less affliction, and to support the conduct of chastity. Nutrition in Sangha disciples is consistent with the promotion of nutrition according to the 5 main food groups, namely; The Lord Buddha allowed to have some meat, fish, grains of rice, flour, sugar, taro, potatoes, all kinds of vegetable, fruit and juice, and even fats and oils of plants and animals, which all this food organized into 5 main food groups according to nutrition principles. Besides there is also nutrition practiced through the Buddha's commandments regarding seeking, eating, and time allowed in the code of etiquette which is consistent with the principles of health promotion in the field of drinking water. There are Buddhist ordinances concerning the cleanliness of water sources, and filtering clean water before drinking. As for promoting the health of monks in the current society, temple man and woman (Tayok and Tayika) should be a source of promoting the health of monks by offering food that is beneficial to them. They also should change their consumption behavior by reducing risky behaviors such as coffee, soft drinks, energy drinks and cigarettes, etc. Even the monks can't specify that their relatives offer food, but they can choose food that is beneficial to health by using the principle of Abhāpaccaveka and the Bhochanemattanyuta.

Keyword: Buddha's Commandments, Nutrition Practiced, Nutrition, Health Promotion, According to the Buddhist Disciplines.

บทนำ

การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะให้ความสำคัญแก่สุขภาพใจมากกว่าสุขภาพกาย แต่ก็ได้ละเลยด้านสุขภาพกาย เพราะกายและใจนั้นสัมพันธ์กัน กล่าวคือ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (ที.สี. (ไทย) 9/225/75) ในทางกลับกัน ถ้าจิตใจไร้ปีติ กายก็ย่อมไม่สงบ เมื่อกายไม่สงบ ความสุขและสมาธิก็ไม่เกิด ในด้านการดำเนินชีวิต พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพกายเป็นอย่างมาก เพราะสุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของภิกษุ จะเห็นได้ว่า เมื่อภิกษุต่างถิ่นเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าพระองค์ จะทรงถามเรื่องสุขภาพกายเป็นอันดับแรกว่า “ภิกษุ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ เธอเดินทางมาโดยไม่ลำบากหรือ เธอมาจากไหน” (วิมพา. (ไทย), 1/432/461) แม้การเสด็จเยี่ยมภิกษุ

อาพาธ ก็ะทรงถามเรื่องสุขภาพกายเป็นอันดับแรกเช่นกัน เช่น เสด็จเยี่ยมพระวักกลี ทรงถามอาการอาพาธว่า “วักกลี เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ” (ส.ช. (ไทย), 17/87/158) พุทธพจน์ดังกล่าว เป็นการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยในเรื่องสุขภาพของภิกษุ

สุขภาพโดยภาพรวม หมายถึง สภาวะที่ทำให้เราทนอยู่ในภาพต่าง ๆ ได้ดี ทนต่อความทุกข์ทั้งปวงได้ ทั้งทางกายและจิตใจ สุขภาพไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคหรือไม่เป็นโรคเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงคำว่า “อริสภาพ” ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากความบีบคั้นหรือความอึดอัดขัดข้องอีกด้วย (พินิจลาภานานนท์, 2556) สุขภาพมีความสำคัญต่อการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ถ้าสุขภาพไม่ดี ก็จะไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งในการพัฒนาทางปัญญาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเหมาะสม แม้การเลือกคุณสมบัติของบุคคลเข้ามาสู่สังคมแห่งสังฆะ พระพุทธเจ้าก็ทรงกำหนดไว้ว่า ต้องเป็นคนมีสุขภาพดี คือไม่เป็นโรคที่ร้ายแรงและสังคมรังเกียจ เช่น เป็นโรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ และโรคลมบ้าหมู (วิ.ม. (ไทย), 4/89/144-145) และเมื่อบวชเข้ามาแล้ว ก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามกฏกติกาของสังคมสงฆ์ แต่ถ้าเกิดเจ็บไข้ไม่สบาย จะได้รับการผ่อนผันเป็นกรณีพิเศษ แม้ไม่ปฏิบัติตามกฏกติกาที่ไม่ถือว่าละเมิดกฏ (ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิต, 2533) ดังสิกขาบทหลาย ๆ สิกขาบท ที่ได้ผ่อนผันแก่ภิกษุที่เป็นไข้ไว้ เช่น “ภิกษุไม่เป็นไข้ พึงอยู่ฉันภัตตาหารในที่พักแรมได้มือเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้น ต้องอาบัติปาจิตตีย์” (วิ.ม. (ไทย), 2/105/367) “ภิกษุไม่เป็นไข้ ไม่พึงออกปากขอแกลงหรือข้าวสุกมาฉันส่วนตัว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ออกปากขอแกลงหรือข้าวสุกมาฉันส่วนตัว ต้องอาบัติทุกกฏ” (วิ.ม. (ไทย), 2/613/688) “ภิกษุไม่เป็นไข้ ไม่พึงถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงบนของเขียว ภิกษุใดไม่เอื้อเฟื้อ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงบนของเขียว ต้องอาบัติทุกกฏ” (วิ.ม. (ไทย), 2/652/732) และข้อยกเว้นอีกหลาย ๆ กรณี แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญแก่สุขภาพอนามัยของพระสงฆ์เป็นอย่างมาก

ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมด้านสุขภาพ โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติที่ต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดี แยกออกเป็น 2 ประการคือ การส่งเสริมสุขภาพกาย และการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ซึ่งบทความนี้ จะนำมากล่าวเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพกายตามพุทธบัญญัติเท่านั้น การส่งเสริมสุขภาพกาย หมายถึง กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ร่างกาย กล่าวคือ การทำให้อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน รวมถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพด้วย

การส่งเสริมสุขภาพกายพระสงฆ์ตามพุทธบัญญัติในพระวินัยปิฎก

สุขภาพกายนั้น มีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างใกล้ชิด เมื่อมีร่างกายที่สมบูรณ์ ก็เอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์หลาย ๆ แห่ง ตรัสถึงสุขภาพกายที่แข็งแรงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการปฏิบัติธรรม เช่น ทรงตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลถึงองค์ประกอบของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรว่า มี 5 ประการคือ

- 1) มีศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของตถาคตว่าพระองค์ตรัสรู้เองโดยชอบ
- 2) มีสุขภาพแข็งแรง โรคพาลน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุย่อยอาหารพอเหมาะพอดี
- 3) ไม่มีมารยาสาโลย ไม่โอ้อวด เป็นคนเปิดเผย
- 4) มีความเพียรพยายามที่จะละอกุศลธรรม เจริญกุศลธรรม เป็นบากบั่นมั่นคง
- 5) มีปัญญาเห็นความเกิดดับ และทำทุกขให้สิ้นไป (ม.ม. (ไทย), 13/379/463-464)

จากพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นได้ว่า การมีสุขภาพแข็งแรง มีอาพาธน้อย เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการบำเพ็ญเพียร หากมีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ก็เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียร เพราะฉะนั้น จึงมีพุทธบัญญัติจำนวนมากเกี่ยวกับการใช้สอยปัจจัย 4 ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก จึงเป็นการสร้างเสริมองค์ประกอบทางร่างกายของพระสงฆ์ ให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุล ได้สัดส่วน เมื่อองค์ประกอบของร่างกายมีคุณภาพ รักษาคุณภาพไว้ได้ สุขภาพก็ดำรงอยู่ได้ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีอาพาธน้อย มีโรคน้อย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540) ก็เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต พุทธบัญญัติเกี่ยวกับโภชนาการปฏิบัติ น้ำดื่ม การดูแลความสะอาดช่องฟัน การอนามัยสิ่งแวดล้อม การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย สามารถนำมาบูรณาการกับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ได้ ดังนี้

โภชนาการตามแนวสิกขาบท

โภชนาการ (nutrition) หมายถึง อาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่า อาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอึด แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้ ถ้านำเอาอาหารต่างๆ มาวิเคราะห์ จะพบว่ามีสารประกอบอยู่มากมายหลายชนิด โดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้มีการจัดสารประกอบต่างๆ ในอาหารออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน (protein) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ไขมัน (fat) วิตามิน (vitamin) เกลือแร่ (mineral) และน้ำ สารประกอบทั้ง 6 กลุ่มนี้เองที่เรียกว่า "สารอาหาร" (nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภทครบถ้วน (ทฤษฎีปัญหา, 2563)

พระพุทธเจ้าทรงเป็นนักโภชนาการ เพราะทรงทราบว่า อาหารชนิดใดที่ร่างกายต้องการ เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อผลแก่ร่างกาย และการปฏิบัติธรรม ความเป็นนักโภชนาการของพระพุทธเจ้านั้น สอดคล้องกับแนวคิดของนักโภชนาการปัจจุบัน คือ ให้บริโภคอาหารให้ครบห้าหมู่ เพื่อร่างกายจะได้รับ

สารอาหารเพียงพอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ขาดสารอาหาร แต่โภชนาการของพระพุทธเจ้าไปไกลกว่า นักโภชนาการปัจจุบันก็คือ ได้กำหนดจุดหมายของการบริโภคอาหารไว้ชัดเจนว่า บริโภคขนาดไหนจึงจะไม่เกิดโทษ และเป้าหมายของการบริโภคนั้นเพื่ออะไร ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารว่า ก่อนการบริโภคบิณฑบาต ให้พิจารณาว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร” (ม.ม. (ไทย), 12/23/23) จะเห็นได้ว่า เป้าหมายการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้า มีไว้เพื่อให้ร่างกายอ่อนพิสมบูรณ์ แต่เพื่อบำบัดความหิว เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้ และที่สำคัญเพื่อเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม เพราะอาหารที่เป็นสัปปายะ มีส่วนสนับสนุนในการบรรลธรรมด้วย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ความสำคัญในด้านโภชนาการของพระสงฆ์ เพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว และได้จัดอาหารเป็นหนึ่งในสัปปายะ 7 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

ความเป็นนักโภชนาการของพระพุทธเจ้าอีกประการหนึ่ง จะพบได้จากทรงมีความรอบรู้เรื่องอายุของอาหารแต่ละชนิด จึงทรงมีข้อห้ามและอนุญาตสำหรับการเก็บอาหารไว้ฉัน อาหารบางอย่างเก็บไว้ได้ตลอดไป (ยาวชีวิก) อาหารบางอย่างเก็บไว้ได้ชั่วเข้าจรดเที่ยง (ยาวกาลิก) อาหารบางอย่างเก็บไว้ได้แค่หนึ่งวันกับคืนหนึ่ง (ยามกาลิก) อาหารบางอย่างเก็บไว้ได้เจ็ดวัน (สัตตาคาลิก) (วิ.ม. (ไทย), 2/239/396) หากเลยกำหนดนั้นอาหารจะหมดอายุ เมื่อนำไปฉันนอกจากไม่มีคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังเกิดโทษแก่ร่างกายด้วย จึงทรงปรับเป็นอาบัติแก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิด

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังเป็นนักการสาธารณสุขอีกด้วย คือ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอุ่นอาหารได้ (วิ.จุ. (ไทย), 5/274/72) การอนุญาตให้อุ่นอาหาร พระพุทธองค์คงมองเห็นความจำเป็นในหน้าหนาว อาหารบางชนิดเมื่อถูกอากาศเย็น ทำให้เป็นไข ต้องอุ่นเสียก่อน จึงจะฉันได้ หรืออาหารบางอย่างต้องอุ่นเสียก่อนเพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้อาหารบูดเน่า พระพุทธเจ้าจึงได้ชี้ว่าเป็นนักสาธารณสุขชั้นเยี่ยม อาหารและโภชนาการที่กระทรวงสาธารณสุขในปัจจุบัน ได้นำมาเป็นหลักโภชนบัญญัติเพื่อสุขภาพนั้น พระพุทธเจ้าทรงกระทำมาก่อนแล้ว ทั้งนี้ เพราะพระองค์ทรงมีความรู้ทางด้านการแพทย์มาก่อน จะเห็นได้จากศาสตร์ 18 ศาสตร์ที่พระองค์เคยศึกษามาก่อนจะผนวชนั้น มีวิชาเกี่ยวกับแพทย์ ศาสตร์รวมอยู่ด้วย ที่เรียกว่า “ตีกิจฉา” คือศาสตร์ว่าด้วยการแพทย์นั่นเอง การส่งเสริมโภชนาการตามแนวสิกขาบท มีความสอดคล้องกับหลักโภชนาการ ดังจะเห็นได้จากสิกขาบทต่อไปนี้

1) อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ฉันเนื้อสัตว์ได้ แต่ทรงห้ามเนื้อสัตว์ 10 ชนิด ที่ภิกษุไม่ควรฉัน ได้แก่ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี และเนื้อเสือดาว (วิ.ม. (ไทย), 5/281/83-87) นอกจากเนื้อสัตว์ 10 ชนิดนี้แล้ว ฉันได้หมด แต่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไข 3 ประการคือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้นึกสงสัย และเนื้อที่เขาทำเจาจะง ดังปรากฏในพุทธบัญญัติว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุรู้อยู่ ไม่พึงฉันเนื้อที่เขาทำเจาจะง รูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ” (วิ.ม. (ไทย), 5/294/116) นอกจากเนื้อสัตว์แล้ว ยังอนุญาตให้ฉันเนื้อปลาได้

จะเห็นได้จากพระเทวทัตเคยทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงห้ามภิกษุไม่ให้ฉันเนื้อและปลาว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่พึงฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิต รูปใดฉันปลาและเนื้อ รูปนั้น พึงต้องโทษ” (วิ.ม. (ไทย), 1/409/441-442) แต่พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธว่า “อย่าเลย เทวทัต...เราอนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์โดยส่วนสาม ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่รังเกียจ” (วิ.ม. (ไทย), 1/409/443) ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โปรตีนในเนื้อปลาจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลา จะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะสมอง จะป้องกันการจับแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด วิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลา จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ (กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

2) อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีใน ธัญพืชประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ซึ่งอาหารหมู่นี้จัดเป็นแหล่งที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลได้ ดังปรากฏในเกสัชขันธกะว่า โร ชะมัลลกะตริยได้ตรวจดูโรงอาหารของภิกษุ เห็นว่าในโรงอาหารไม่มีผักสดและของที่ทำจากแป้ง จึงได้ จัดเตรียมผักสดและของที่ทำจากแป้งถวายพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ (วิ.ม. (ไทย), 5/302/135) ในส่วนของน้ำตาล พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันอาหารประเภทน้ำตาลได้ เช่น น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ดังปรากฏใน เกสัชขันธกะว่า พราหมณ์ได้นำน้ำใหม่และน้ำผึ้งใหม่บรรจุขวดถวายแด่พระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ (วิ.ม. (ไทย), 5/276/74-75)

3) อาหารหมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันพืชผักต่าง ๆ ได้ทุกชนิด ดังที่ปรากฏในเกสัชขันธกะว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผักสดทุกชนิด และของฉันทำด้วยแป้งทุกชนิด” (วิ.ม. (ไทย), 5/302/135) ผักมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานต่ำ และเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและเกลือแร่หลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ไฟเบอร์ สารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น (รศ.ดร.รัชณี คงคาฉุยฉาย, 2554)

4) อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ คุณค่าทางโภชนาการคือ เป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารพวก วิตามินเป็นสำคัญ โดยเฉพาะวิตามินซี รวมทั้งยังได้รับเกลือแร่ เช่นเดียวกับผัก จึงถือเป็นอาหารป้องกัน โรคด้วย นอกจากนั้นยังให้กากอาหาร ช่วยในการระบายท้อง (อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, 2550) พระพุทธเจ้า ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันผลไม้ต่างๆ ได้ ทั้งผลไม้ที่อาหารและผลไม้เป็นเกสัช ดังปรากฏในเกสัชขันธกะว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นยา คือ ลูกพลีลคะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผล โกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพเมื่อ มีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ” (วิ.ม. (ไทย), 5/263/47)

ผลไม้ที่เป็นอาหาร คือ ผลไม้ที่นอกเหนือจากผลไม้ที่ใช้เป็นยา ฉันได้ในเวลาเท่านั้น คือ เช้าช่วง เที่ยง ดังปรากฏในเกสัชขันธกะว่า ในกรุงสาวัตถี มีของฉันคือผลไม้ดาดขึ้น แต่ภิกษุไม่แน่ใจว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้หรือไม่ จึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มี พระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตของฉันคือ ผลไม้ทุกชนิด” (วิ.ม. (ไทย), 5/303/138) จะ

เห็นว่า พระพุทธองค์พิจารณาเห็นคุณค่าทางโภชนาการจากผลไม้ จึงอนุญาตให้ภิกษุฉันผลไม้ได้ทุกชนิด เพียงแต่ทำให้เป็นผลไม้ที่ควรแก่สมณะก่อนเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ เพราะสารอาหารที่ร่างกายต้องการจะมีอยู่ในผลไม้ชนิดต่าง ๆ ประโยชน์ของการฉันผลไม้ จะช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สดชื่น บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟันเช่นเดียวกับผัก

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพตามแนวสิกขาบท

นอกจากผักและพืชที่ใช้เป็นอาหารแล้ว พระพุทธเจ้ายังอนุญาตน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพที่เรียกว่า น้ำปานะ คือ เครื่องดื่ม, น้ำสำหรับดื่ม โดยเฉพาะที่คั้นจากลูกไม้ม (รวมทั้งเหง้าพืชบางชนิด), น้ำคั้นผลไม้ (จัดเป็นยามกาลิก) มีพุทธบัญญัติปานะ 8 อย่าง คือ 1. อมพพาน น้ำมะม่วง 2. ขมพพาน น้ำชมพู หรือน้ำหว่า 3. โจจพาน น้ำกล้วยมีเม็ด 4. โมจพาน น้ำกล้วยไม่มีเม็ด 5. มธุกพาน น้ำมะขาม (ต้องเจือน้ำจึงจะควร) 6. มุททิกพาน น้ำลูกจันทร์หรืออุ้ง 7. สาธุกพาน น้ำเหง้าอุบล 8. ฆารุกพาน น้ำมะขามเปรี้ยวหรือลิ้นจี่ น้ำผลไม้ทั้ง 8 อย่างนี้ นิยมเรียกว่า อัฐฐพาน หรือ น้ำอัฐฐพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

คัมภีร์พระวินัยปิฎกได้กล่าวถึง ปานะ 8 ชนิดที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ พระพุทธองค์คงจะทรงมองเห็นประโยชน์ของน้ำผลไม้เหล่านั้น จึงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ แต่ต้องผ่านกรรมวิธีในการแปรรูปเสียก่อน แต่ละชนิดให้คุณค่าทางอาหารและยา ดังนี้

(1) **น้ำมะม่วง** คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสายตา ป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟันและยังมีฟอสฟอรัส แคลเซียม และเหล็กเล็กน้อย (กองบรรณาธิการ HD, 2563) คุณค่าทางยา เป็นยาระบายอ่อน ๆ

(2) **น้ำชมพู** คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส เส้นใย ธาตุเหล็ก แคลเซียม คุณค่าทางยา ช่วยแก้กระหายน้ำชุ่มคอ บรรเทาอาการไอ และลดเสมหะ เป็นยาระบายอ่อน ๆ (ผู้จัดการออนไลน์, 2563)

(3)-(4) **น้ำกล้วย** กล้วยทุกชนิดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่กล้วยไข่ดีเป็นพิเศษในเรื่องของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรารู้จักดี คือ เบต้าแคโรทีน โดยธรรมชาติเมื่อเราอายุมากขึ้นหรือเกิน 22 ปีไปแล้ว ความเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มหยุดชะงัก ความเสื่อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายก็เริ่มมาเยือน ช่วงนี้เอง มี 2 สิ่งที่สำคัญเกิดขึ้นในร่างกายเราซึ่งก็คือ เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์ก็จะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น และส่วนที่สองคือ ความสามารถในการซ่อมแซมส่วนสึกหรบของร่างกายจะลดลงเรื่อยๆ พร้อมกันนั้นความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระ ก็ลดลง ในกล้วยไข่ 1 ชีด มีสารเบต้าแคโรทีนถึง 492 มิลลิกรัม (ทีวีพูล, 2563)

(5) **น้ำมะขาม มะขาม** เป็นไม้หายาก บางทีอาจเป็นต้นไม้พื้นเมืองของอินเดีย ในสมัยพุทธกาลคงมีกันมาก คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ: แก่น ราก ขับลมในลำไส้ บำรุงโลหิต แก้กลิ่นเหม็นสาบ

ในร่างกายแก้โลหิตกำเดา แก้ไข้ล้มปะชวร ชูกำลัง ทำให้ใจชุ่มชื่นใบ แก้เริ่มขึ้นคอ (ลานธรรมเสวนา, 2563)

(6) **น้ำลูกจันทน์** คำว่า น้ำลูกจันทน์นั้น มาจากศัพท์บาลีว่า “มูททิกะปานะ” แปลว่าน้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น ทั้งลูกจันทน์และองุ่น ต่างก็มีสรรพคุณและคุณค่าทางอาหารและยา คือ ใช้แก้ธาตุพิการ บำรุงกำลัง แก้ไข้ บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้จุกเสียด ขับลม รักษาอาการอาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย แก้บิด แก้กำเดา แก้ท้องร่วง แก่ร้อนใน กระหายน้ำ แก้เสมหะโลหิต แก้ปวดมดลูก และบำรุงโลหิต เปลือกเมล็ด รสฝาดมันหอม สมานบาดแผลภายใน แก้ท้องอืด แก้ปวดท้อง (ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2563)

(7) **น้ำองุ่น** องุ่นมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายตัว ฟลาโวนอยด์ เรสเวอราทรอล ซาโปนิน คาเทชิน ฯลฯ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ป้องกันเนื้องอก ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ อัลไซเมอร์ โรคระบบประสาท ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยบำรุงกำลัง ช่วยให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเลือด บำรุงเส้นเอ็นและกระดูก แก้ปัสสาวะขัด แก้อาการหัวใจเต้นผิดปกติ แก้โรคโลหิตจาง แก้ไอ ฯลฯ (สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์, 2563)

(8) **น้ำเหง้าบัว** เหง้าบัวอุดมไปด้วยเส้นใย วิตามินบี วิตามินเอ วิตามินซี และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้ คือ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงของผิว ผม และตา กระตุ้นการทำงานที่ดีของระบบไหลเวียนเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดความเครียด ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต และช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เป็นต้น (คมชัดลึก ออนไลน์, 2564)

(9) **น้ำมะพร้าว** คุณค่าทางโภชนาการ มะพร้าวเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีและเบตาแคโรทีนสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็ง เบาหวาน ความดัน เป็นต้น (ฐานข้อมูลท้องถิ่น กำแพงเพชร-ตาก, 2563)

นอกจากนี้ ยังมีผลไม้ประเภทอื่น ๆ ที่สามารถนำมาคั้นหรือต้มเป็นปานะได้ เพราะเมืองไทยเป็นประเทศที่มีผลไม้มาก และมีทุกฤดูกาล ปัจจุบันมีบริษัทผลิตน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพออกมาจำหน่ายมากมายหลายยี่ห้อ เช่น น้ำแดงโม น้ำมะขาม น้ำสับประรด น้ำผลไม้รวม เป็นต้น ซึ่งก็รวมอยู่ในประเภทน้ำปานะด้วย ยกเว้นน้ำปานะที่ทำจากธัญพืช เช่น น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง ซึ่งต้องฉีดยาในเวลาเท่านั้น

5) **อาหารหมู่ที่ 5** ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งอาหารหมู่ที่ 5 นี้ จะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ไขมันทำหน้าที่ปกป้องอวัยวะต่าง ๆ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (อัจฉรา ดลวิทยาคณ, 2550) พระพุทธเจ้าเห็นความสำคัญของสุขภาพภิกษุ จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุบริโภคไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ดังปรากฏในเถสังคปิฎกที่กล่าวว่า ภิกษุอาพาธในฤดูสารท ฉันทข้าวต้มก็อาเจียนออกมา มีร่างกายซูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง จึงมีพุทธาอนุญาตให้ภิกษุฉันเถสังคทั้ง 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยได้ (วิ.ม. (ไทย), 5/260/44)

นอกจากพระพุทธเจ้าจะให้ความสำคัญโภชนาการในอาหารหลัก 5 หมู่แก่ภิกษุแล้ว พระองค์ยังให้ความสำคัญด้านโภชนปฏิบัติผ่านพุทธบัญญัติ เริ่มตั้งแต่การแสวงหา การฉัน เวลาที่ทรงอนุญาต ใน

เสขียวัตถ์ ตอนที่ว่าด้วยโภชนาปฏิสังยุต ได้กล่าวถึงหลักโภชนาปฏิบัติของพระสงฆ์ อันเป็นคำสอนเกี่ยวกับการบิณฑบาต มารยาทในการฉันอาหาร และการรักษาความสะอาดในการฉัน เช่น ให้อาหารพอสมควร แก่บิณฑบาต และรับบิณฑบาตจดเสมอขอบบาตร เพื่อให้ภิกษุรับบิณฑบาตในปริมาณที่พอเหมาะแก่การยังชีพ คือรับแค่พอดีน จะไม่ทำให้ฉันมากเกินไปจนเกิดความพอดี หรือฉันเหลือ ซึ่งนอกจากจะไม่ผิวิตวินัยแล้ว ในทางโภชนาการยังจะเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกาย (พินิจ ลาภธนานนท์, 2556) ในขณะที่ฉันกำหนดให้แลดูแต่ในบาตรของตน เพื่อใส่ใจดูอาหารก่อนที่จะตักเข้าปาก บางทีอาจมีสิ่งแปลกปลอม เช่น ก้อนกรวด หวาย ก้างปลา หรือกระดูก ที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น ก้างติดคอ ฟันหัก เป็นต้น (จงจิต เสนหา, 2551) การฉันเสียมือ การฉันเสียบาตร การสอดนิ้วมือเข้าไปในปากในขณะที่ฉัน การใช้มือที่เปื้อนหยิบแก้วน้ำ นอกจากเป็นกิจวัตรที่น่ารังเกียจแล้ว ยังอาจเป็นพาหะนำเชื้อโรคไปสู่คนอื่นได้ ในกรณีที่ภิกษุรูปนั้นมีโรคติดต่อ เช่น ใช้มือหยิบช้อน หยิบแก้วน้ำ หรือภาชนะอื่น ๆ ที่ใช้ร่วมกัน

น้ำดื่ม น้ำใช้ และการสุขาภิบาลตามแนวสิกขาบท

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ ตลอดจนพืชต่าง ๆ ถ้าขาดน้ำก็จะต้องแห้งเหี่ยวและเฉาตายในที่สุด น้ำมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของมนุษย์อย่างเห็นได้ชัด เช่น ใช้สำหรับดื่ม ใช้หุงต้มอาหาร ใช้ชำระล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ใช้ในการเกษตรกรรม อุตสาหกรรม การประมง ตลอดจนใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น

พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เกี่ยวข้องกับน้ำ ปรากฏอยู่ทั้งในส่วนของพระวินัยปิฎกและในส่วนของพระสุตตันตปิฎก โดยเฉพาะพระวินัยปิฎก มีพุทธบัญญัติเกี่ยวกับน้ำอยู่หลายสิกขาบท ซึ่งส่วนใหญ่จะกล่าวถึงการสุขาภิบาลแหล่งน้ำให้สะอาด และการใช้น้ำในการอุปโภคและบริโภค

พระพุทธเจ้า มีพุทธบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลแหล่งน้ำให้สะอาด โดยไม่ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะลงในแหล่งน้ำ ดังปรากฏในพระวินัยปิฎกว่า ภิกษุพวกหนึ่งได้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงในน้ำและพืช พวกชาวบ้านพากันตีเตียนการกระทำดังกล่าว และภิกษุผู้มกน้อยได้นำเรื่องนี้กราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบ พระองค์รับสั่งให้ประชุมสงฆ์สอบถามสาเหตุ เมื่อภิกษุเหล่านั้นรับสารภาพว่าได้กระทำอย่างนั้นจริง จึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามไม่ให้ทำอีก ถ้าฝ่าฝืนต้องอาบัติทุกกฏ (วิ.มหา. (ไทย), 2/878/713) สิกขาบทนี้มีความสัมพันธ์กับการสุขาภิบาลแหล่งน้ำโดยตรง การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลงในแหล่งน้ำ เป็นพาหะของการแพร่เชื้อโรคไปสู่คนที่ใช้แหล่งน้ำร่วมกันได้

วัดใหญ่ ๆ ในสมัยพุทธกาล จะมีสระโบกขรณีอยู่ภายในวัด เป็นแหล่งกักเก็บน้ำสำหรับให้ภิกษุใช้อาบและดื่มได้ พุทธเจ้าทรงให้ก่อคันกันขอบสระด้วยอิฐ ศิลา หรือไม้ก็ได้ เพื่อป้องกันการพังทลายของขอบสระ มีบันไดขึ้นลง ซึ่งทำเป็นบันไดอิฐ บันไดศิลา หรือบันไดไม้ก็ได้ มีราวยึดเพื่อป้องกันการตกบันได มีรางและท่อเพื่อระบายน้ำเก่าหรือน้ำเสียออก (วิ.จุ. (ไทย), 7/263/41)

ในส่วนของการน้ำดื่ม มีบทบัญญัติให้กรองน้ำก่อนดื่ม จนมีการบ่งบอกเป็นพิเศษว่า หากพระภิกษุไม่มีเครื่องกรองน้ำ ห้ามมิให้เดินทางไกล หากภิกษุเดินทางไกลโดยไม่มีผ้ากรองน้ำ ต้องอาบัติทุกกฏ (วิ.จุ. (ไทย), 7/259/32) ทั้งนี้ ก็เพราะเกรงว่าจะต้องไปดื่มน้ำโดยไม่ได้อาบน้ำ การกรองน้ำนั้นอาจมีความ

มุ่งหมายไม่ให้เกิดโรคติดต่อตัวเล็ก ๆ ที่อยู่ใต้น้ำเข้าไปก็ได้ ซึ่งเป็นการทำให้สัตว์ตาย แต่คงจะไม่ใช่เหตุผลอย่างเดียวกันนั้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้แสดงพระมติว่า การให้กรองน้ำคงจะมีความมุ่งหมายป้องกันโรคอยู่ด้วย จริงอยู่ ตามความรู้ในปัจจุบันนี้ การกรองน้ำด้วยฝ้านั้น มีประโยชน์น้อย แต่ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสมัยนั้น และเป็นสิ่งที่พระภิกษุพอจะหาใช้ได้ ถึงแม้ว่าฝ้าจะไม่สามารถกันเชื้อโรคตัวเล็ก ๆ เช่น แบคทีเรียไว้ได้ ก็ยังสามารถกันสิ่งที่มีขนาดโตพอสมควร และอาจก่อให้เกิดโรคหรืออาการไม่สบายขึ้นได้ หากกลืนกินเข้าไป เช่น ซากสัตว์เล็ก ๆ หรือเศษของพืชที่มีพิษ เป็นต้น (อวย เกตุสิงห์, 2534)

ประเด็นน้ำดื่มในพุทธบัญญัติ ได้กล่าวไว้เด่นชัดในเรื่องข้อพึงปฏิบัติเกี่ยวกับน้ำสะอาด โดยพระพุทธเจ้ากำหนดเป็นพระวินัย ที่ภิกษุจะต้องกรองน้ำดื่มด้วยฝ้าหรือที่กรองน้ำ ที่เรียกว่า “ธรรมกรก” ก่อนที่จะดื่มทุกครั้ง โดยเฉพาะเวลาเดินทางไกล ถ้าไม่มีที่กรองน้ำและเดินทาง ต้องอาบัติทุกกฏ

ข้อบัญญัตินี้ ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงคำนึงถึงเรื่องการดื่มน้ำสะอาด โดยเฉพาะเมื่อต้องดื่มน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ การกรองน้ำให้สะอาด นอกจากจะช่วยป้องกันโรคได้ในระดับหนึ่งแล้ว ยังช่วยป้องกันการดื่มน้ำที่มีตัวสัตว์ที่มีขนาดเล็กเข้าสู่ร่างกายได้ เช่น พยาธิ ปลิง ทาก เป็นต้น (จงจิต เสนหา, 2551) เหตุนี้จึงมีพุทธบัญญัติไว้ว่า “ภิกษุใดรู้หรือน้ำมีสัตว์มีชีวิต ก็ยังบริโภค ต้องอาบัติปาจิตตีย์” (วิ. ปา. (ไทย), 2/387/504) การบัญญัติให้ภิกษุมีกระบอกกรองน้ำ หรือถ้าไม่มีทรงอนุญาตให้ใช้มัมสังฆาฏิ กรองน้ำดื่มก็ได้ เป็นการกำหนดคุณสมบัติของน้ำดื่มเบื้องต้น ซึ่งทำให้กระบอกและฝ้ากรองน้ำเป็น 1 ใน 8 อัฐบริขารของผู้อุปสมบทมาจนทุกวันนี้

การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เชิงสังคมในปัจจุบัน

ปัจจุบัน พระสงฆ์มีปัญหาด้านสุขภาพค่อนข้างมาก จากข้อมูลพื้นฐานสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประจำปี 2550 พบว่า พระสงฆ์ทั่วประเทศจำนวน 250,437 รูป สถิติการอาพาธที่มารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์ 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคไตวายเรื้อรัง นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข ได้สำรวจสุขภาพพระภิกษุสามเณร จำนวน 98,561 รูป เมื่อปี 2554 พบว่า สุขภาพปกติร้อยละ 55 ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน พระสงฆ์บางรูปป่วยมากกว่า 1 โรค พระสงฆ์ร้อยละ 5 อยู่ในภาวะอ้วน ขณะที่การดูแลส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์จากชุมชน ยังไม่มีรูปแบบและแนวทางที่ชัดเจน เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดโรคเรื้อรัง ลดภาวะแทรกซ้อนของโรค และก้าวเข้าสู่การมีสุขภาพอย่างยั่งยืน สาเหตุที่สำคัญมาจากภาวะสุขภาพที่เสื่อมลง และอาหารที่ฉัน ที่มีส่วนประกอบของกะทิ ไขมัน แป้ง และน้ำตาลสูง (ผู้จัดการออนไลน์, 2563)

ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุทำให้พระสงฆ์มีปัญหาสุขภาพคือ สภาพแวดล้อมด้านกายภาพ เช่น อาหารและขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ แต่เนื่องจากพระสงฆ์มีข้อจำกัดในด้านพระธรรมวินัย จึงไม่สามารถปฏิบัติตามหลักการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างครบถ้วน แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ จึงควรมีการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ด้านโภชนาการเชิงสังคม ดังนี้

ด้านโภชนาการ ในสมัยพุทธกาล พระสงฆ์มีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากอาหารและบิณฑบาต น้อยมาก เนื่องจากสิ่งปนเปื้อนในอาหารมีน้อย แต่ปัจจุบันอาหารที่แต่งรูปเพื่อให้เกิดรสชาติอร่อย มีสิ่งปนเปื้อนสูง โดยอาหารที่ญาติโยมนำมาใส่บาตรหรือถวายพระนั้น มีทั้งอาหารที่ปรุงเอง และอาหารที่ซื้อมาจากแผงลอยหรือร้านจำหน่ายอาหาร อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ แป้ง น้ำตาล และไขมันสัตว์ ส่วนอาหารหวานมักเป็นขนมไทย เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมชั้น เปียกปูน หรือขนมสำเร็จรูปจากโรงงาน อาหารที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด คือ อาหารที่มีส่วนประกอบด้วยกะทิ แป้ง ไขมัน น้ำตาล และอาหารรสจัด ทำให้พระได้อาหารที่มีพลังงานสูงเกินความต้องการสะสมในร่างกายโดยไม่รู้ตัว เมื่อฉันทุกวันก็ทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคที่มากับความอ้วนก็คือ เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ หลอดเลือด เป็นต้น อีกทั้งพระสงฆ์มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายน้อยอยู่แล้ว จึงมีโอกาเสี่ยงเป็นโรคสูงกว่าคนทั่วไป ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของพระสงฆ์ไทยปัจจุบันก็คือ ทั้งฆราวาสที่อุปถัมภ์ด้านอาหารแก่พระสงฆ์ และตัวพระสงฆ์เอง ต้องให้ความสำคัญกับการขับฉันทให้มากขึ้น โดยฆราวาสประชาชน จึงควรเป็นต้นทางในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้วยการถวายอาหารบิณฑบาตที่ลดหวาน มัน เค็ม หรืออาหารหมักดอง อาหารที่ควรถวายคืออาหารที่มีกากใยสูง ไขมันต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ผักและผลไม้สด รสไม่หวาน ปลาจะมีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ หรือถ้าเป็นเนื้อสัตว์ก็ไม่ควรให้ติดมัน หรือหนัง การปรุงอาหารประเภทผัด หรือมีกะทิเป็นส่วนผสม ต้องใช้น้ำมันน้อย กะทิน้อย และควรมีผัก/ผลไม้สดเป็นอาหารสำคัญในการใส่บาตรทุกครั้ง (ผู้จัดการออนไลน์, 2563)

ในด้านพระสงฆ์ แม้ว่าจะไม่สามารถเลือกอาหารหรือเจาะจงอาหารได้ เนื่องจากอาหารบิณฑบาตขึ้นอยู่กับชาวบ้าน อีกทั้งมีข้อจำกัดด้านพระวินัย แต่พระก็สามารถเลือกพิจารณาฉันได้ โดยอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตที่เรียกว่าโภชนะนั้น นับตั้งแต่ข้าวสุก ขนมชนิดต่าง ๆ ปลา เนื้อ และผลไม้ชนิดต่าง ๆ ก่อนฉันทรงให้ภิกษุพิจารณาทุกครั้งว่า การฉันนั้นจะต้องเป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ได้ เพื่อระงับความหิว และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ไม่ใช่ฉันอาหารด้วยความมัวเมา มุ่งหวังให้มีผิวพรรณสวยงาม หรือเพื่อให้ร่างกายอ้วนพี เพราะการบริโภคอาหารโดยพิจารณาคุณค่าที่แท้จริง คือเพื่อระงับความหิว นั้น จะปราศจากโทษ และทำให้สามารถมีชีวิตที่ผาสุกได้ ซึ่งบทพิจารณานี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในแง่ของโภชนาการ กล่าวคือ แม้ว่าพระสงฆ์จะไม่สามารถเลือกฉันอาหารตามที่ต้องการได้ แต่ก็สามารถเลือกพิจารณาฉันอาหารประเภทที่มีส่วนประกอบด้วยกะทิ น้ำมัน อาหารรสจัด หรือขนมหวาน ให้น้อยลง ตลอดจนลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง บุหรี่ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงส่วนหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพพระสงฆ์ ดังนั้น เมื่อฆราวาสเกื้อกูล หนุนโภชนาการดี เลือกถวายอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพพระสงฆ์ และพระสงฆ์รู้จักพิจารณาฉันอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ และลดพฤติกรรมเสี่ยง ก็จะทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี ชีวิที่ยั่งยืน

ด้านน้ำดื่มและน้ำใช้ ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับน้ำดื่มและน้ำใช้ไม่น้อย จะเห็นได้จากพุทธบัญญัติเกี่ยวกับการรักษาแหล่งน้ำธรรมชาติ ที่ภิกษุใช้อุปัชฌาย์และบริวาร ตลอดทั้งน้ำที่จะนำมาดื่มต้องกรองเสียก่อน โดยให้ภิกษุมิได้กรองน้ำหรือธรรมกรกติดัวเวลาเดินทางไกล เพื่อใช้เป็นเครื่องกรองน้ำดื่ม แต่ปัจจุบันพระสงฆ์ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดแคลนน้ำดื่ม หรือน้ำดื่มไม่

สะอาด เนื่องจากมีน้ำดื่มและน้ำใช้ที่สะอาดเพียงพอ โดยน้ำดื่มเป็นน้ำบรรจุขวดที่ได้จากการบิณฑบาต บ้าง ญาติโยมญาติซื่อมาถวายบ้าง บางวัดอาจมีเครื่องกรองน้ำสำหรับใช้ส่วนรวม หรือใช้เฉพาะภายใน กุฏิ ส่วนน้ำใช้ ถ้าเป็นวัดที่อยู่ในเมืองใช้ประปาส่วนภูมิภาค ส่วนวัดที่อยู่นอกเขตเทศบาลหรือในชนบท ใช้ประปาหมู่บ้านหรือน้ำบาดาล ซึ่งมีความสะอาดและเพียงพอ แต่ปัญหาที่พบและมีผลต่อสุขภาพคือ พระสงฆ์ดื่มน้ำน้อยและดื่มเครื่องดื่มที่มีโทษต่อสุขภาพ กล่าวคือ พระสงฆ์ส่วนใหญ่ดื่มน้ำสะอาดไม่ถึงวัน ละ 6 แก้ว ซึ่งตามหลักสุขศึกษา ต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย หากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น ปากแห้ง ผิวแห้ง กระหายน้ำ ตาแห้ง ปวดข้อ มวลกล้ามเนื้อลดลง ป่วยนานกว่าปกติ เหนื่อยล้าและเซื่องซึม ปวดท้อง เวลาหิว ปัญหาการย่อยอาหาร ท้องผูก ปัสสาวะน้อย แก่ก่อนวัย (จารุวิทย์ บุญวงศ์, 2563) เป็นต้น

นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังนิยมดื่มกาแฟและเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งจากการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรม ดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน พบว่า พระสงฆ์ดื่มกาแฟวันละ 8 ถ้วย และดื่ม เครื่องดื่มชูกำลังเกินกว่า 2 ขวดต่อวัน (ผู้จัดการออนไลน์, 2563) รวมทั้งน้ำปานะที่ทำจากผลไม้ต่าง ๆ ที่บรรจุกล่อง/ขวด น้ำอัดลม ชา กาแฟ ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่ให้พลังงานและน้ำตาลสูง ทำให้ได้รับปริมาณ น้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย เนื่องจากเครื่องดื่มที่นิยมดื่ม เช่น ชาเขียว 1 ขวด ให้ปริมาณ น้ำตาลเท่ากับ 10 ช้อนชา หรือข้าว 2 ทัพพีครึ่ง และเครื่องดื่มชูกำลังจะประกอบด้วยคาเฟอีนที่มีผล โดยตรง ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ (ไทยรัฐออนไลน์, 2563) การส่งเสริมสุขภาพ พระสงฆ์ควรลด พฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อสุขภาพ โดยยึดหลักอภินิหารปัจจุเวกขณะ และหลักโภชนาการมัตตัญญูตา พร้อมทั้งพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของเครื่องดื่ม ซึ่งพระสงฆ์สามารถดื่มน้ำปานะดังกล่าวได้ แต่ให้อยู่ในความพอดี ที่ร่างกายจะสามารถรับได้และไม่เกิดโทษ

สรุป

พระพุทธศาสนาแม้จะให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพใจ มากกว่าการส่งเสริมสุขภาพกาย แต่ก็มีได้ละเลยการส่งเสริมสุขภาพกาย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์กัน ถ้าสุขภาพกายไม่ดี ก็มีผลต่อ สุขภาพใจและการประพฤติพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพกายของพระสงฆ์ตามแนวสิกขาบท มีความ สอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งจุดมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพกาย ตามแนวสิกขาบท เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีอาพาธน้อย เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม สามารถนำมาบูรณา การกับการส่งเสริมสุขภาพกายด้านโภชนาการ สรุปได้ดังนี้

1) ด้านโภชนาการ มีพุทธานุญาตให้ภิกษุฉันอาหารได้ตามหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ นอกจากนี้ ได้วางหลักเกี่ยวกับโภชนาปฏิบัติไว้ว่า ให้ฉันอาหารแต่พอดี มีอาการสำรวมในขณะฉัน รักษา ความสะอาดภาชนะใส่อาหาร

2) ด้านการจัดหาน้ำดื่มที่สะอาดและสุขภาพิบาลแหล่งน้ำ มีพุทธบัญญัติให้ภิกษุดื่มน้ำสะอาด โดย ใช้เครื่องกรองน้ำ ที่เรียกว่า ธรรมกรก และดูแลรักษาแหล่งน้ำให้สะอาด เหมาะแก่การอุปโภคและ บริโภค ไม่เป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค

3. ด้านการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์เชิงสังคมในปัจจุบัน ทายกทายิกาที่ให้ความอุปถัมภ์พระสงฆ์ในด้านอาหาร ควรเป็นต้นทางในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้วยการถวายอาหารบิณฑบาตที่ลดหวาน มัน เค็ม หรืออาหารหมักดอง อาหารที่ควรถวายคืออาหารที่มีกากใยสูง ไขมันต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ผักและผลไม้สด รสไม่หวาน ปลาจะมีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ หรือถ้าเป็นเนื้อสัตว์ก็ไม่ควรให้ติดมัน หรือหนัง การปรุงอาหารประเภทผัด หรือมีกะทิเป็นส่วนผสม ต้องใช้น้ำมันน้อย กะทิน้อย และควรมีผัก/ผลไม้สดเป็นอาหารสำคัญในการใส่บาตรทุกครั้ง ขณะที่พระสงฆ์เองแม้จะไม่สามารถเจาะจงอาหารได้ แต่สามารถเลือกฉันอาหารได้ โดยลดอาหารที่มีส่วนประกอบด้วยกะทิ น้ำมัน อาหารรสจัด หรือขนมหวาน ให้น้อยลง ตลอดจนลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง บุหรี่ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงส่วนหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพพระสงฆ์ ดังนั้น ญาติโยมจึงควรเป็นต้นทางในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้วยการถวายอาหารบิณฑบาตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพของพระสงฆ์ ในด้านพระสงฆ์ก็ควรรู้จักพิจารณาน้ำอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ และลดพฤติกรรมเสี่ยง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ด้วยการใช้หลักโภชนาการที่ถูกต้อง และหลักโภชนาการที่สมดุล

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *ปลา- อาหารคู่ชีวิต*. เรียกใช้เมื่อ 20 มิถุนายน 2563 จาก <https://zhort.link/zS9>.
- กองบรรณาธิการ HD. (2562). *มะม่วง ข้อมูล สรรพคุณ ประโยชน์ และวิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพ*. เรียกใช้เมื่อ 5 ตุลาคม 2563 จาก <https://hd.co.th/benefits-of-mango>.
- คมชัดลึก ออนไลน์. (2564). *ประโยชน์และสรรพคุณที่น้ำรู้ สำหรับ "บัว"*. เรียกใช้เมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/480568>.
- จงจิต เสนหา. (2551). พระธรรมวินัยของพระพุทธศาสนากับพฤติกรรมสุขภาพ. *วารสารพยาบาล ศาสตร์*, 26(1), 4-13.
- จารุวิทย์ บุญวงศ์. (2558). *13 สัญญาณที่บอกว่าคุณกำลังดื่มน้ำน้อยเกินไป*. เรียกใช้เมื่อ 18 พฤษภาคม 2563 จาก <https://zhort.link/zUZ>.
- ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2560). *ลูกจันทน์*. เรียกใช้เมื่อ 18 พฤษภาคม 2563 จาก <https://zhort.link/yh2>.
- ฐานข้อมูลท้องถิ่น กำแพงเพชร-ตาก. (2563). *มะปราง*. เรียกใช้เมื่อ 18 สิงหาคม 2563 จาก <https://zhort.link/zSV>.
- ทรูปลูกปัญญา. (2560). *ความหมายของโภชนาการ*. เรียกใช้เมื่อ 30 กันยายน 2563 จาก <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/59901/-heabod-hea->.
- ทีวีพูล. (2561). *กล้วย*. เรียกใช้เมื่อ 18 พฤษภาคม 2563 จาก <https://zhort.link/zSU>.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2555). *ห้วงพระสงฆ์ 45% เป็นโรคอ้วน เหตุฉันอาหารไม่ถูกต้อง*. เรียกใช้เมื่อ 20 พฤษภาคม 2563 จาก <https://www.thairath.co.th/content/279947>.

- ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิต. (2533). *ภาพชีวิตของพระสงฆ์ในอริยวินัย*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท นีโอ ดิจิตอล จำกัด.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2547). *สูตรเด็ดแสนอร่อยของน้ำผัก-ผลไม้*. เรียกใช้เมื่อ 7 กรกฎาคม 2563 จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9470000060017>.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2551). *พระสงฆ์สุขภาพย่ำแย่ กินยาแก้ปวดครั้งละ 6 เม็ด ดื่มน้ำกาแฟ 8 แก้ว/วัน*. เรียกใช้เมื่อ 18 พฤษภาคม 2563 จาก <https://zhort.link/zUV>.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2556). *ครึ่งปีมีพระสงฆ์ป่วย 7.1 หมื่นรูป เหตุญาติโยมถวายอาหารทำลายสุขภาพ*. เรียกใช้เมื่อ 17 พฤษภาคม 2563 จาก <http://www.manager.co.th>.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2557). *วัด ผ่านเกณฑ์ส่งเสริมสุขภาพแล้วกว่า 2.9 พันแห่ง*. เรียกใช้เมื่อ 13 พฤษภาคม 2563 จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9570000048204>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.
- พินิจ ลาภธนานนท์. (2556). *ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พินิจ ลาภธนานนท์. (2556). *สุขภาพของพระสงฆ์ ปี 2555*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รศ.ดร.รัชณี คงคาอุยฉาย. (2554). *โภชนาการกับผัก*. กรุงเทพมหานคร : สารคดี.
- ลานธรรมเสวนา. (2551). *มะขาง*. เรียกใช้เมื่อ 15 เมษายน 2563 จาก <https://shorturl.asia/SpJwf>
- สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์. (2561). *รู้เรื่อง...อุงุ่น*. เรียกใช้เมื่อ 18 พฤษภาคม 2563 จาก <https://www.thailandplus.tv/archives/1234>
- อวย เกตุสิงห์. (2534). *เวชศาสตร์ประยุกต์ในพระวินัย*. *สมาธิ*, 6 (57), 70-79.
- อัจฉรา ดลวิทยาคูณ. (2550). *พื้นฐานโภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.