

# ข้าวยาคุในพระไตรปิฎก: สาระสำคัญและบทบัญญัติทางพระวินัย

## Yāgu in the Pali Canon: Significance and Vinaya Regulations

ดร.อุดม จันทิมา (Dr. Udom Chantima)

ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Buddhist Studies, Faculty of Buddhism,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: udom.chan@mcu.ac.th

---

ตอบรับบทความ (Received) : 30 ตุลาคม 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

---

## บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนมุ่งศึกษาข้าวยาคุในพระไตรปิฎกทั้งในด้านความหมาย สาระสำคัญ และความเป็นมาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ตลอดจนข้อบัญญัติทางพระวินัยที่เกี่ยวข้องกับภิกษุและภิกษุณี ปัญหาที่เป็นที่มาของการศึกษาคือ ยาคุมักถูกเข้าใจในฐานะอาหารพื้นบ้านจากข้าวหรือเครื่องดื่มที่จัดทำขึ้นเพื่อถวายพระสงฆ์ โดยยังขาดการวิเคราะห์สถานะในพระวินัยและนัยสำคัญทางพระพุทธศาสนา วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือ (1) อธิบายความหมาย สาระสำคัญ ความเป็นมา และคุณค่าทางโภชนาการของข้าวยาคุ (2) วิเคราะห์อาณิสสการถวายข้าวยาคุตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (3) พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างข้าวยาคุกับข้อบัญญัติพระวินัย และ (4) เปรียบเทียบข้าวยาคุในสมัยพุทธกาลกับน้ำมันข้าวยาคุในสังคมไทยปัจจุบัน โดยใช้การศึกษาทางเอกสาร ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารร่วมสมัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า ข้าวยาคุมีสถานะเป็นโภชนาที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันก่อนบิณฑบาต จัดอยู่ในหมวดน้ำปานะ และเป็นเหตุให้เกิดข้อบัญญัติหลายประการในพระวินัย เช่น การตั้งสลากข้าวยาคุ การจำแนกว่ายาคุชนิดใดเป็นภัตหรือไม่เป็นภัต และการวินิจฉัยกรณีเฉพาะในหมู่สงฆ์ ข้าวยาคุยังปรากฏในพระไตรปิฎกว่าเป็นบุญกิริยาวัตถุที่ให้ผลทั้งในระดับโลกียะและโลกุตระ การเปรียบเทียบกับน้ำมันข้าวยาคุในสังคมไทยปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า แม้กรรมวิธีการผลิตและบริบททางเศรษฐกิจแตกต่างจากสมัยพุทธกาล แต่หลักการด้านโภชนาการที่เน้นความเบา ย่อยง่าย และเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีวินัยยังมีจุดร่วม อย่างไรก็ตาม การพิจารณาความสอดคล้องกับข้อบัญญัติพระวินัยต้องอาศัยลักษณะจริงของผลิตภัณฑ์เป็นเกณฑ์ การศึกษานี้จึงทำให้เห็นข้าวยาคุในฐานะโภชนาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับข้อบัญญัติพระวินัย การดำรงชีวิตของพระสงฆ์ และบทบาทของคฤหัสถ์ผู้ถวาย พร้อมทั้งแสดงความต่อเนื่องและความเปลี่ยนแปลงของความเข้าใจเกี่ยวกับข้าวยาคุจากบริบทสมัยพุทธกาลสู่สังคมไทยปัจจุบันอย่างชัดเจน

**คำสำคัญ:** ข้าวยาคุในพระไตรปิฎก ข้อบัญญัติพระวินัย น้ำมันข้าวยาคุ สุขภาวะ

## Abstract

This article aims to examine Yāgu in the Tipiṭaka in terms of its meaning, essential characteristics, and historical background as presented in Buddhist scriptures, as well as the monastic regulations concerning monks and nuns. The problem underlying this study is that Yāgu is often understood merely as a traditional rice-based food or beverage prepared for offering to monks, without sufficient analysis of its status within the Vinaya and its broader significance in Buddhism. The objectives of this academic study are: (1) to explain the meaning, characteristics, origins, and nutritional value of Yāgu; (2) to analyze the merits of offering Yāgu to the Saṅgha as recorded in the Tipiṭaka; (3) to examine the relationship between Yāgu and Vinaya regulations; and (4) to compare Yāgu in the Buddhist era with contemporary rice milk products in Thai society. The study employs documentary research, drawing upon primary sources from the Tipiṭaka and secondary sources including commentaries and relevant contemporary resources.

The findings reveal that Yāgu holds the status of a food item permitted by the Buddha to be consumed before alms-round, classified under the category of beverages (pāna), and serving as the basis for several Vinaya regulations, such as the distribution of Yāgu by lot, the distinction between Yāgu considered a meal (bhatta) and that which is not, and specific disciplinary rulings within the Saṅgha. The offering of Yāgu is also recognized in the Tipiṭaka as a meritorious act generating both worldly and supramundane results. A comparative analysis with rice milk products in contemporary Thai society indicates that although production processes and economic contexts differ from those of the Buddhist period, the underlying nutritional principles—lightness, ease of digestion, and support for disciplined living—remain comparable. However, the compatibility of modern products with Vinaya regulations must be assessed based on their actual characteristics rather than their names. This study thus clarifies Yāgu as a food directly connected with Vinaya regulations, monastic life, and the role of lay supporters, and demonstrates both continuity and transformation in the understanding of Yāgu from the Buddha era to contemporary Thai society.

**Keywords:** Yāgu, Tipiṭaka, Vinaya Regulations, Rice Milk, Well-Being

## 1. บทนำ

ปัจจุบันมีการพูดถึงข้าวยาคุ หรือ ยาคุ ในความหมายที่หลากหลาย บางแห่งอ้างว่าเป็นตำนาน เช่นคำกล่าวว่า “ตำนานแห่งข้าวยาคุ” ข้าวยาคุถูกเรียกว่า “ตำนาน” ส่วนหนึ่งมีรากเหง้าทางประวัติศาสตร์เชื่อมโยงกับพุทธประวัติ แม้มีใช้ภัตตาหารที่นางสุชาดาถวายโดยตรงในวันก่อนตรัสรู้ แต่เป็นอาหารที่มีลักษณะและความหมายสอดคล้องกัน คือ โภชนะที่บำรุงร่างกายเพื่อความพร้อมแห่งการบำเพ็ญธรรม ทั้งยังมีหลักฐานชัดในพระไตรปิฎกว่าเป็นภัตตาหารที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตแก่ภิกษุในพระวินัยปิฎก<sup>1</sup> กล่าวได้ว่า “ข้าวยาคุ” เป็นสัญลักษณ์ของโภชนะที่เชื่อมโยงระหว่างพุทธประวัติ และพระวินัย จึงได้รับการยกย่องให้เป็น “ตำนานแห่งข้าวยาคุ” ในทางประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา บางแห่งได้พูดถึงข้าวยาคุว่าเป็น “ขนม” ชนิดหนึ่ง<sup>2</sup> บางแห่งกล่าวถึงข้าวยาคุว่าเป็นขนมพื้นบ้านทำกินกันหลายพื้นที่ที่มีการเพาะปลูกข้าว<sup>3</sup> หรือ “ข้าวยาคุ” ขนมไทยพื้นบ้าน<sup>4</sup> บางแห่งระบุว่าเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มได้แก่ “น้ำนมข้าวยาคุ<sup>5</sup>” สรุปแล้วในแง่ของพุทธศาสนาข้าวยาคุคืออะไรกันแน่ ถ้าพิจารณาจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับ พ.ศ. 2554 ซึ่งระบุว่า “เรียกขนมชนิดหนึ่งทำด้วยข้าวอ่อน ว่า ข้าวยาคุ หรือ ข้าวยาคุ<sup>6</sup>” ก็อาจจะยังให้ความหมายที่ไม่ชัดเจนทีเดียว ในสังคมไทยอาจมองเรื่องข้าวยาคุเป็นเพียงของกินหรือขนมชนิดหนึ่งที่จัดอยู่ในกลุ่มข้าวมธุปายาส ที่นิยมทำกันในเทศกาลงานประเพณีของไทยเท่านั้น อันที่จริงข้าวยาคุ หรือ ยาคุนี้ มีที่มาและความสำคัญปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสาวรีย์อย่างน่าสนใจ ทั้งหลักฐานขั้นต้นได้แก่พระไตรปิฎก และหลักฐานชั้นรอง ได้แก่อรรถกถาและเอกสารทางวิชาการ บทความนี้ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอความหมายสาระความสำคัญความเป็นมาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งในแง่ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ อานิสงส์การถวายข้าวยาคุแก่พระสงฆ์ ทั้งความเกี่ยวข้องโดยตรงกับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล โดยเฉพาะข้อบัญญัติทางพระวินัย ด้วยการรวบรวม

<sup>1</sup> ดู วิ.มหา. 4/130/123 (ไทย.มจร)

<sup>2</sup> วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “ข้าวยาคุ.” สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2568. <https://th.wikipedia.org/wiki>.

<sup>3</sup> สุริยัสสา กล่อมเดช, “ข้าวยาคุ ขนมสะท้อนวัฒนธรรมและศาสนาที่หาากินยาก,” *KRUA.CO*, 13 สิงหาคม 2568. [https://krua.co/food\\_story/thai-dessert\\_yakul](https://krua.co/food_story/thai-dessert_yakul).

<sup>4</sup> ชัยยุทธ กิตติชัยวัฒน์, “ข้าวยาคุ ขนมพื้นบ้านจากวิถีชีวิตเกษตรกร,” เผยแพร่เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567, สารคดี The Surveyor, สื่อวิดีโอ, 7:20-23:20, <https://thaipbs.or.th/program/TheSurveyor/episodes/105089>.

<sup>5</sup> “น้ำนมข้าวยาคุ,” *OpenRice Thailand*, สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2568, <https://s.openrice.com/LcycAJHS000~>.

<sup>6</sup> “ยาคุ, ยาคุ,” *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, <https://dictionary.orst.go.th/index.php>.

ข้อมูลตามที่ปรากฏในเอกสารสำคัญได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารทางวิชาการ และข้อมูลในปัจจุบัน และเทียบกับน้ำหนักข้าวยาคุในปัจจุบัน ทั้งในส่วนเกี่ยวกับกรรมวิธีการผลิต การปรุงแต่ง และประโยชน์ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการว่า สอดคล้องกับข้อมูลตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร ทั้งนี้เพื่อเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาข้าวยาคุในพระไตรปิฎกอย่างเป็นระบบอันจะเป็นแนวความรู้ที่ให้ความหมายและความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน การพัฒนาน้ำหนักข้าวยาคุมีความหลากหลายทั้งด้านกรรมวิธีการผลิตและคุณค่าทางโภชนาการ มีการใช้กระบวนการเอนไซม์เพื่อเปลี่ยนแปลงในเมล็ดข้าวให้เกิดความหวานตามธรรมชาติ การปรับสูตรให้มีทั้งชนิดเติมน้ำตาลและไม่เติมน้ำตาล ตลอดจนการเสริมวิตามินและแร่ธาตุเพื่อเพิ่มคุณค่าทางสุขภาพ<sup>7</sup> ผลิตภัณฑ์บางชนิดจำหน่ายในลักษณะเครื่องดื่มธัญญาหาร โดยเน้นคุณสมบัติด้านการย่อยง่ายและความเหมาะสมสำหรับผู้แพ้นมวัวหรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์<sup>8</sup> ขณะเดียวกัน ยังมีการพัฒนาน้ำหนักข้าวยาคุออร์แกนิกในรูปแบบผง โดยใช้เทคนิคการเอนแคปซูเลทเพื่อคงคุณสมบัติของสารสำคัญทางชีวภาพไว้ในกระบวนการแปรรูป<sup>9</sup> ลักษณะดังกล่าวทำให้เห็นว่า น้ำหนักข้าวยาคุในสังคมไทยปัจจุบันได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านกรรมวิธีการผลิต ส่วนประกอบ และการกำหนดคุณค่าทางสุขภาพ ผลิตภัณฑ์จึงมีความหลากหลายมากกว่ารูปแบบดั้งเดิม และสัมพันธ์กับระบบอุตสาหกรรมอาหารในปัจจุบันอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาในบริบทนี้ จึงเกิดคำถามสำคัญว่า เครื่องดื่มเหล่านี้มีคุณลักษณะเหมือนหรือแตกต่างจาก “ยาคุ” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างไร โดยเฉพาะในด้านลักษณะทางกายภาพ สถานะทางพระวินัย และบทบาทต่อสุขภาวะของผู้บริโภค การเปรียบเทียบจึงควรตั้งอยู่บนหลักเกณฑ์ที่ตรวจสอบได้ โดยย้อนกลับไปพิจารณาการจำแนกยาคุในพระวินัยว่าอยู่ในฐานะน้ำปานะหรือโภชนะหนัก ตลอดจนพิจารณาบทบาทของยาคุในฐานะโภชนะที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตสมณะ คำถามสำคัญจึงอยู่ที่ว่า น้ำหนักข้าวยาคุในสังคมไทยปัจจุบันสามารถสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ดังกล่าวได้เพียงใด และโดยภาพรวมเมื่อต่อข้อบัญญัติของพระสงฆ์หรือไม่อย่างไร ประเด็นดังกล่าวจะได้รับการขยายความโดยอาศัยหลักฐานจากพระไตรปิฎกในหัวข้อต่อไป

<sup>7</sup> บริษัท นารัก-เทียร์า จำกัด, “ประโยชน์ของน้ำหนักข้าว ดีต่อผิวลูกแคไหนกัน,” นารัก-เทียร์า, 19 สิงหาคม 2567, <https://narak-tiara.com/author/testatom/>.

<sup>8</sup> “น้ำหนักข้าวยาคุ สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วิฟิท (V-Fit),” GoodLife ForYou, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, <https://goodlifeforyou.com/product-info/268>.

<sup>9</sup> “เครื่องดื่มน้ำหนักข้าวยาคุออร์แกนิก,” Tech2Biz โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว), สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, <https://www.tech2biz.net/content/5192-เครื่องดื่มน้ำหนักข้าวยาคุออร์แกนิก>.

## 2. ความหมายของคำว่า “ข้าวยาคุ”

ข้าวยาคุ หรือ ยาคุ มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “ยาคุ” (Yāgu) มีการแปลเป็นไทยสืบกันมาว่า “ข้าวต้ม” โดยเฉพาะในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะพบในที่ส่วนใหญ่แปลศัพท์ “ยาคุ” นี้ว่า “ข้าวต้ม” สำหรับพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของข้าวยาคุไว้ว่า เป็นชื่อขนมชนิดหนึ่ง ทำด้วยเมล็ดข้าวอ่อน ตำแล้วคั้นเอาน้ำเคี่ยวกับน้ำตาล<sup>10</sup> ยาคุ หรือยาคุนี้เป็นชื่อขนมชนิดหนึ่งทำด้วยข้าวอ่อน<sup>11</sup> ถ้าว่ากันตามความหมายของคำว่า ยาคุ หรือ ยาคุ เป็นชื่อของขนมชนิดหนึ่งตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน อาจจะตีความได้ว่า ยาคุ ก็หมายถึงของหวานหรือขนมซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลว หรือจะเป็นอาหารประเภทที่มีน้ำเป็นส่วนผสมสำคัญจนเรียกกันว่า “ขนมปรุงด้วยน้ำหวาน”<sup>12</sup> ซึ่งความหมายที่เราได้อาจจะทำให้เข้าใจได้ว่าเป็นของหวานประเภทขนม

อย่างไรก็ตาม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ระบุความหมายของยาคุไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ซึ่งแปลว่า “ข้าวต้ม” ไว้เช่นกัน แต่ได้ขยายความไว้อย่างน่าสนใจว่า เป็นอาหารเบาสำหรับรองท้องก่อนถึงเวลาฉันอาหารหนัก เป็นของเหลว ดื่มได้ ชดได้ ไม่ใช่ของฉ้นให้อิ่ม เช่น ภิกษุดื่มยาคุก่อนแล้วไปบิณฑบาต ยาคุสามัญญ์อย่างนี้ที่จริงจะแปลว่าข้าวต้ม หากดูแต่ไม่ แต่แปลกันมาอย่างนี้พอให้เข้าใจง่าย ๆ ข้าวต้มที่ฉันเป็นอาหารมื้อหนึ่งได้อย่างที่ฉันอยู่โดยมาก มีชื่อเรียกต่างออกไปอีกอย่างหนึ่งว่า “โภชชยาคุ”<sup>13</sup> จะเห็นได้ว่า ศัพท์ว่า “ยาคุ” หรือ “ยาคุ” นี้ ถ้าแปลเป็นไทยจะได้ความหมายที่เหมือนกัน คือ “ข้าวต้ม” การแปลในลักษณะอย่างนี้เป็นการแปลสืบ ๆ กันมา แต่ไม่ได้หมายถึงข้าวต้มสำหรับไว้รับประทานเป็นอาหารอิ่มท้อง อย่างที่คนไทยทั่วไปรู้จักกันว่า “ข้าวต้มก๊วย”<sup>14</sup> หรือข้าวต้มเครื่อง คำว่า “ข้าวต้ม” ประเภทหลังนี้จึงมีชื่อเรียกเฉพาะในทางภาษาบาลีว่า “โภชชยาคุ” ซึ่งหมายถึง ข้าวต้มสำหรับฉันหรือรับประทานเพื่อให้อิ่มท้อง เช่น ข้าวต้มหมู ข้าวต้มปลา มีลักษณะเดียวกับอาหารหนักอย่างเช่น ข้าวสวยนั่นเอง ซึ่งจะต่างจากยาคุที่กล่าวถึงตามปกติในพระวินัยซึ่งเป็นของเหลวสำหรับดื่ม ดังจะปรากฏในพระวินัยอย่างชัดเจนว่า เวลาที่พระภิกษุรับนิมนต์ในที่แห่งหนึ่งไว้ ฉันยาคุสามัญญ์ไปก่อนได้

<sup>10</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, พิมพ์ครั้งที่ 5. อ้างคำว่า “ข้าวยาคุ.”

<sup>11</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, พิมพ์ครั้งที่ 5. อ้างคำว่า “ยาคุ, ยาคุ.”

<sup>12</sup> วิมหา. 5/63/63 (ไทย.มมร)

<sup>13</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างคำว่า “ยาคุ.”

<sup>14</sup> ดูเพิ่มที่ ธรรมคัลเลอร์, “ทำไมเรียกข้าวต้ม ‘ก๊วย’,” *thammculture*, 29 มิถุนายน 2565, <https://www.thammculture.com/why-is-it-called-rice-gruel-boiled-rice/?srsltid=AfmBOoqVkvOa-hUYA7dRjPI8oIS2OS4nIYkvdxQHQrDBWgDfU37opfC>.

แต่จะฉนโภชยาคุไปก่อนไม่ได้<sup>15</sup> ด้วยเหตุนี้ ยาคุ หรือข้าวยาคุในความหมายแรกจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากข้าวต้มที่คนไทยส่วนใหญ่รู้จักกัน เนื่องจากยาคุในความหมายอย่างแรกเป็นประเภทเครื่องดื่ม มีลักษณะเป็นของเหลว ส่วนข้าวต้มในความหมายอย่างหลังจัดอยู่ในประเภทอาหารหนัก (บาลีว่าโภชยาคุ) ซึ่งมีข้อสังเกตประการหนึ่งคือ ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลว่า “ข้าวต้มข้น” ซึ่งข้าวต้มข้น คือ ข้าวต้มที่ควรบริโภค คือ มีคืดอย่างข้าวสุก<sup>16</sup> ส่วนพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐแปลว่า “ข้าวต้มข้น”<sup>17</sup>

เมื่อพิจารณาจากความหมายตามที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ข้างต้น ทำให้ทราบคุณลักษณะของยาคุว่าเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม เพราะมีลักษณะเป็นของเหลว ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานในพระไตรปิฎกที่ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า ยาคุนั้นจัดเป็นหนึ่งในแปดของน้ำปานะ (น้ำอัฐฐปาน) จำพวกที่สอง กล่าวคือเครื่องดื่ม หรือน้ำสำหรับดื่มที่คั้นจากลูกไม้ (น้ำคั้นผลไม้ หรือน้ำที่คั้นจากเมล็ดข้าว) ดังปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ที่ระบุถึงน้ำปานะไว้ว่า...

“คำว่า “น้ำ” ได้แก่ น้ำปานะ 8 อย่าง คือ 1. น้ำมะม่วง (อมฺพปान) 2. น้ำหว่า (ขมฺพปान) 3. น้ำกล้วยมีเมล็ด (โจจฺปาน) 4. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (โมจฺปาน) 5. น้ำมะขาง (มรฺกฺปาน) 6. น้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น (มฺพุธิกฺปาน) 7. น้ำเหง้าบัว (สาธุกฺปาน) 8. น้ำมะพร้าวหรือน้ำลิ้นจี่ (ผารุสฺกปาน) น้ำปานะอีก 8 อย่าง (น้ำอัฐฐปานจำพวกที่สอง) คือ 1. น้ำสระคร้อ (โกสมฺพปาน) 2. น้ำผลเล็บเหยี่ยว (โกลปาน) 3. น้ำพุทรา (พทรปาน) 4. น้ำเปรียง (ขฺณฺพปาน) 5. น้ำผสมน้ำมัน (เตลปาน) 6. น้ำข้าวยาคุ (ยาคุปาน) 7. นํ้านม (ปโยปาน) 8. นํ้ารส (รสปาน)”<sup>18</sup>

น้ำอัฐฐปานนี้จัดเป็น “ยามกาลิก” (คือพระสงฆ์รับประทานไว้แล้วฉันได้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น) จึงกล่าวได้ว่า ข้าวยาคุ ได้แก่ เครื่องดื่มชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในประเภทน้ำอัฐฐปานจำพวกที่สอง แม้ว่าศัพท์ว่า “ยาคุ” จะแปลเป็นไทยว่า “ข้าวต้ม” แต่ไม่ได้หมายความว่าถึงอาหาร

<sup>15</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างคำว่า “โภชยาคุ.”

<sup>16</sup> สารตถ.ฎีกา. 3/283/369 (ไทย.มจร) อ้างใน วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

<sup>17</sup> ดูที่ วินย.มหา. 5/64/63 (ไทย.มจร)

<sup>18</sup> สุตต.ขุ.มหานิทเทส. 21/159/444 (ไทย.มจร)

ประเภทหนึ่งดังเช่น ข้าวต้มข้น ข้าวต้มก๊วย หรือข้าวต้มเครื่องในปัจจุบันอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตาม การแปลว่า “ข้าวต้ม” ก็ยังเป็นข้อสังเกตประการหนึ่งในการนำไปสู่การแปลที่ให้ความหมายอย่างชัดเจนต่อไปได้ในอนาคต

### 3. คุณค่าทางโภชนาการของข้าวยาคุ

จากที่กล่าวไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่า “ข้าวยาคุ” เป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม (น้ำปานะ) มีลักษณะเป็นของเหลว ทำมาจากเมล็ดข้าวอ่อน จัดเป็นน้ำอัฐฐปานประเภทที่สอง (น้ำอัฐฐปานประเภทแรก ได้แก่ 1. น้ำมะม่วง (อพพูปาน) 2. น้ำหว่า (ชมพูปาน) 3. น้ำกล้วยมีเมล็ด (โจจปาน) 4. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (โมจปาน) 5. น้ำมะขาง (มธูกปาน) 6. น้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น (มูทุธิกปาน) 7. น้ำเหง้าบัว (สาหลุกปาน) 8. น้ำมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ (ผารุสกปาน) ซึ่งข้าวยาคุจัดอยู่ในน้ำอัฐฐปานประเภทที่สองได้แก่ คือ 1. น้ำสะคร้อ (โกสมพปาน) 2. น้ำผลเลืบเหยี่ยว (โกลปาน) 3. น้ำพุทรา (พทรปาน) 4. น้ำเปรียง (ขญปาน) 5. น้ำผสมน้ำมัน (เตลปาน) 6. น้ำข้าวยาคุ (ยาคุปาน) 7. น้านม (ปโยปาน) 8. น้ำรส (รสปาน) ในสมัยพุทธกาลมักพบว่า พระสงฆ์ได้ฉันรองท้องก่อนที่จะถึงเวลาฉันอาหารหนัก พระสงฆ์ฉันได้โดยการยกขึ้นดื่ม เมื่อพระสงฆ์ได้ฉันข้าวยาคุแล้วย่อมจะทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย ผู้ที่ดื่มข้าวยาคุย่อมได้รับกำลังและความสดชื่น ช่วยบรรเทาความหิวและความกระหาย ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย ข้าวยาคุจึงมีบทบาทเกื้อกูลต่อสุขภาวะในลักษณะของโภชนะที่ช่วยบำรุงกำลังและส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร กล่าวคือเมื่อบริโภคแล้วช่วยให้การย่อยอาหารเป็นไปโดยสะดวก เอื้อต่อการขับถ่ายตามปกติ และทำให้สภาพร่างกายโดยรวมสมดุลมากขึ้น คุณประโยชน์ของข้าวยาคุดังกล่าวสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของยาคุไว้ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ยาคุสูตร) ซึ่งแสดงให้เห็นบทบาทของยาคุในฐานะโภชนะที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของสมณะอย่างชัดเจนว่า...

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของยาคุ 5 ประการนี้ อานิสงส์ของยาคุ 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1. บรรเทาความหิว 2. ระงับความกระหาย 3. ให้ลมเดินคล่อง 4. ชำระลำไส้ 5. เผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของยาคุ 5 ประการนี้แล”<sup>19</sup>

<sup>19</sup> อจ.ปญจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

พุทธพจน์ดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่า ข้าวยาคุ จึงไม่ใช่เป็นเพียงอาหารหรือเครื่องดื่มเพียงเพื่อบรรเทาความหิวกระหายอย่างเดียวเท่านั้น ข้าวยาคุยังมีคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพกายหลายอย่าง กล่าวได้ว่า ข้าวยาคุ จัดเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เรียกตามภาษาร่วมสมัยก็คือ “อาหารเสริม” หรือ “เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ” นั่นเอง ดังนั้น พระสงฆ์จึงสามารถที่จะฉันได้ตลอดระยะเวลาที่ได้รับพระเคนไว้ และฉันได้ชั่ววันหนึ่งคืนหนึ่งตามพระวินัย เพื่อบำรุงร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตต่อการปฏิบัติธรรมสืบต่อไปได้อีกด้วย ดังนั้นประโยชน์ของข้าวยาคุ 5 ประการนี้ จึงมีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลเป็นอย่างมาก แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงให้ความสำคัญต่อคุณค่าหรือสรรพคุณของข้าวยาคุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ไว้ข้างต้นนั้น ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของข้าวยาคุได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงส่งเสริมให้ถวายข้าวยาคุแก่พระสงฆ์อีกด้วย ด้วยพระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากการถวายข้าวยาคุที่มีทั้งต่อผู้ถวายเองด้วย และทั้งต่อผู้ที่ได้รับถวายข้าวยาคุคือพระสงฆ์ด้วย เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่าย คือ “ผู้ให้” กับ “ผู้รับ” ข้อนี้ดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ตรัสอนุโมทนาต่อพราหมณ์ท่านหนึ่ง ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาได้จัดเตรียมถวายข้าวยาคุ และขนมหวาน หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้เสวยข้าวยาคุเป็นต้นนั้นพร้อมพระสงฆ์จำนวน 1,250 รูป ดังปรากฏตามพุทธพจน์ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับยาคุมรุโคฬกานุชานนาว่า...

“ทายกผู้ตั้งใจถวายข้าวยาคุ แก่ปฎิคาหกผู้สำรวมแล้ว ผู้ฉันอาหารที่ผู้อื่นถวายตามกาลอันสมควร เขาได้ชื่อว่าตามเพิ่มให้ประโยชน์ 10 ประการ แก่ปฎิคาหก คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ นอกจากนั้น ข้าวยาคุย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ขำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร พระสุคตตรัสสรรเสริญข้าวยาคุว่าเป็นยา ดังนั้น ผู้ที่ต้องการความสุขอันเป็นของมนุษย์ตลอดกาลนาน และปรารถนาความสุขอันเป็นทิพย์ หรือปรารถนาความงามอันเป็นของมนุษย์ จึงควรถวายข้าวยาคุ”<sup>20</sup>

<sup>20</sup> วิ.มทา. 5/61/78 (บาลี.มจร)

จากข้อความพุทธพจน์ที่ตรัสสอนโมทนาต่อพราหมณ์ข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธองค์เล็งเห็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ จึงให้ส่งเสริมการถวายข้าวยาคุ ทั้งนี้การถวายข้าวยาคุย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ทั้งฝ่ายผู้รับถวายมาฉัน และฝ่ายผู้เป็นทายกก็ได้ซื้อบำรุงพระสงฆ์ให้มีชีวิตในการดำรงชีพสมณเพศสืบทอดพระพุทธศาสนา เป็นกำลังในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งยังได้รับความสุขใจ ได้รับอานิสงส์ที่เป็นไปในสัมปรายภพที่เรียกว่า “สุขอันเป็นทิพย์” อีกด้วย พระพุทธองค์ทรงย้ำถึงคุณค่าของข้าวยาคุว่าเป็นยา บำรุงร่างกาย มีสรรพคุณช่วยขับลมให้เดินหมุนเวียนดี ขำระล้างลำไส้และช่วยย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายเกิดความสบาย มีสุขภาพที่ดี จึงทรงสนับสนุนผู้ที่ปรารถนาความสุขอันเป็นทิพย์หรือปรารถนาความงามอันเป็นของมนุษย์ก็ควรถวายข้าวยาคุนั่นเอง

อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะเป็นที่ทราบกันดีถึงสรรพคุณของข้าวยาคุทั้ง 5 ประการข้างต้น ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งพระพุทธร่องค์ก็ทรงตรัสยกย่องข้าวยาคุเป็นยา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าข้าวยาคุจะเป็นยารักษาโรคโดยตรง เพื่อที่จะบรรเทาโรคทั่วไปที่เกิดขึ้นได้ อย่างกรณีเกิดเจ็บป่วยภายในร่างกาย จะป่วยเป็นโรคกระเพาะหรือมะเร็งลำไส้เป็นต้น การดื่มข้าวยาคุเข้าไปเพื่อที่บรรเทาโรจหรือเพื่อที่จะรักษาโรคในลำไส้นี้ก็อาจจะไม่ได้ผล เพราะข้าวยาคุไม่ใช่เป็นตัวยาประเภทรักษาโรคแต่เป็นยาประเภทบำรุงร่างกายมากกว่า ในสมัยพุทธกาลมีเรื่องทีกล่าวถึงบุตรเศรษฐีชาวกรุงพาราณสีคนหนึ่ง วันหนึ่งได้ป่วยเป็นโรคเนื่องอกในลำไส้ เขาได้รับประทานข้าวยาคุเข้าไปก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย มีหน้าซำทั้งข้าวยาคุและอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นเกิดไม่ย่อยขึ้นมามีอุจจาระและปัสสาวะก็ขับถ่ายไม่สะดวก จึงทำให้เขามีร่างกายผิพรรณเศร้าหมองเนื้อตัวเหลืองขึ้น ๆ ที่สุดก็ซูบผอม เศรษฐีผู้เป็นพ่อเกิดความวิตกกังวลถึงความเจ็บป่วยของบุตรชายว่า แม้แต่ข้าวยาคุที่ดื่มเข้าไปไม่ได้ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยด้วยโรคนี้เลย แลเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่สามารถจะย่อยได้ อาการดังกล่าวนี้ถ้าปล่อยทิ้งไว้ก็จะถึงแก่ความตายเป็นแน่ ในที่สุดก็นำความขึ้นกราบทูลพระเจ้าพิมพิสาร เพื่อขอให้พระองค์ได้ทรงพระกรุณาโปรดรับสั่งให้หมอชีวกโกมารภัจจ์ช่วยรักษาบุตรชายของตน พระเจ้าพิมพิสารจึงทรงรับสั่งให้หมอชีวกโกมารภัจจ์เดินทางจากกรุงราชคฤห์ไปยังกรุงพาราณสี เพื่อที่จะได้ไปทำการผ่าตัดนำเนื้องอกที่ลำไส้ออก ในขณะที่ทำการผ่าตัดรักษาอยู่นั้น หมอชีวกโกมารภัจจ์ก็ได้รำพึงกล่าวกับภรรยาของบุตรเศรษฐีนั้นว่า “เธอจงดูความเจ็บป่วยของสามีเธอเถิด ข้าวยาคุที่สามีเธอดื่มก็ดี ข้าวสวดยที่สามีเธอรับประทานก็ดีไม่ย่อย อุจจาระและปัสสาวะไม่ถ่ายไม่สะดวก เพราะโรคนี้สามีเธอจึงซูบผอม เศร้าหมองมีผิพรรณซูบซีดเหลืองขึ้น ๆ มีตัวสะพร่ง

ไปด้วยเอ็น<sup>21</sup>” เมื่อการผ่าตัดเรียบร้อยแล้วต่อมาไม่นานบุตรชายคงเศรษฐิ์นี้ก็หายป่วยเป็นปกติ จากเรื่องราวข้างต้นนี้เห็นได้ว่า ในสมัยพุทธกาลการเจ็บป่วยภายในร่างกายที่ค่อนข้างร้ายแรงอย่างโรคในลำไส้ การทานข้าวยาคุเข้าไปแม้ว่าข้าวยาคุจะมีสรรพคุณช่วยให้ชำระล้างลำไส้และช่วยย่อยอาหารก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่าจจะรักษาโรคร้ายในลำไส้ให้ได้ผลตามต้องการได้ ทั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการดื่มโดยตรงก็คือดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพและรักษาความสมดุลของร่างกายสำหรับคนที่มีความสุขร่างกายเป็นปกติดีอยู่แล้วคือไม่เจ็บป่วยเป็นโรคนั่นเอง

## 4. อานิสงส์การถวายข้าวยาคุ

ในพระไตรปิฎกได้ระบุถึงอานิสงส์การถวายข้าวยาคุไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งนอกจากผู้รับจะได้ประโยชน์จากการดื่มข้าวยาคุแล้ว ผู้ให้ก็ได้รับอานิสงส์เช่นกัน กล่าวคือ มีจิตเปรมปรีดิ์ มีความสุขใจไปด้วยที่ได้ถวายข้าวยาคุแด่พระสงฆ์ และได้รับอานิสงส์ที่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นก็คือ ได้รับประโยชน์สุขอันเป็นทิพย์อีกด้วย เรื่องนี้มีพระพุทธรูปยืนยันได้เป็นอย่างดี ดังปรากฏหลักฐานที่เกิดขึ้นจริงในสมัยพุทธกาลว่า การถวายข้าวยาคุทำให้ได้รับอานิสงส์ได้แก่ ประโยชน์สุขอันทิพย์ ตั้งแต่สุขอันเป็นทิพย์ในระดับกลาง ๆ จนถึงการถวายข้าวยาคุที่มีผลอย่างมหาศาล อีกทั้งยังเชื่อมโยงไปถึงผลที่ทำให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด(คือนิพพาน)<sup>22</sup> อีกด้วย

### 4.1 อานิสงส์ระดับกลาง

ประโยชน์สุขในระดับกลางจากการถวายข้าวยาคุ มีตัวอย่างปรากฏในเรื่องกุมารวัตถุในคัมภีร์เปตวัตถุ<sup>23</sup> กล่าวถึงเด็กคนหนึ่งซึ่งถูกทอดทิ้งไว้ในป่าช้า ไร้การดูแลจากบิดามารดาและญาติพี่น้อง สภาพชีวิตของเขาเป็นผลจากวิบากกรรมในอดีตชาติที่เคยกล่าววาจาอุหมิ่นการบูชาพระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน เมื่อพระพุทธองค์ทอดพระเนตรเห็น ได้ทรงพยากรณ์ว่า เด็กผู้นี้ในภายหน้าจะได้เป็นเศรษฐีผู้มั่งคั่ง ครั้นสิ้นอายุขัยจากโลกมนุษย์แล้วจักไปบังเกิดในสุคติภูมิ เป็นสหายของท้าววาสวะหรือบุตรของท้าวสักกะจอมเทพชั้นดาวดึงส์ อุบาสกผู้หนึ่งซึ่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าเกิดความสงสัยถึงเหตุแห่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว พระพุทธองค์จึงตรัสอธิบายว่า แม้เด็กผู้นี้เคยประพาสติดด้วยวาจา แต่ภายหลังได้สำนึกและเกิดความเลื่อมใส พร้อมทั้งถวายข้าวยาคุแด่

<sup>21</sup> วิ.มหา. 5/133/143-144 (ไทย.มจร) ดูเทียบกับ วิ.มหา. 5/206/189-190 (ไทย.มจร.)

<sup>22</sup> ชุ.เปต. 18/453-463/29-241, 18/796-798/289 (ไทย.มจร); ชุ.อุปาทาน. 25/149-169/23-35 (ไทย.มจร) เป็นต้น.

<sup>23</sup> ชุ.เปต. 18/453-463/29-241 (ไทย.มจร)

พระพุทธเจ้า การกลับใจและการถวายทานครั้งนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดผลบุญอันส่งผลต่อชีวิตในภพหน้า เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นว่า อานิสงส์จากการถวายข้าวยาคุมีพลังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากความตกต่ำสู่ความเจริญได้ในระดับหนึ่ง โดยยังแสดงหลักกรรมและผลของกรรมอย่างเป็นรูปธรรมในบริบทชีวิตมนุษย์

นอกจากนี้ การถวายข้าวยาคุแล้วอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับในสัมปรายภพ ก็ย่อมทำให้ผู้อยู่ในสัมปรายภพได้รับผลบุญกุศลได้ด้วยเช่นกัน ดังปรากฏหลักฐานในเรื่องของเวมานิกเปรต เรื่องมีอยู่ว่าพวกพ่อค้าพากันถามถึงเปรตที่เฝ้าอยู่ที่สวนมะม่วงเรื่องความรื่นรมย์ ความพร้อมสรรพของสระโบกขรณีที่เจริญตา เจริญใจว่าได้มาอย่างไร เวมานิกเปรตตนนั้นจึงได้ตอบไปว่า “ข้าพเจ้าได้สวนมะม่วงมีร่มเงาเย็นน่านรื่นรมย์ใจในที่นี้ เพราะทานที่ธิดาของข้าพเจ้าถวายมะม่วงสุก น้ำและข้าวยาคุอุทิศให้”<sup>24</sup> นอกจากนั้นธิดาลูกสาวของเวมานิกเปรตซึ่งเมื่อก่อนเธอเป็นเพียงแค่นางใช้ในตระกูลหนึ่ง ต่อมาได้เลื่อนขั้นเป็นลูกสะใภ้ของตระกูลนั้นอีกด้วย เพราะผลจากการถวายข้าวยาคุแล้วอุทิศส่วนกุศลให้ผู้เป็นพ่อนั่นเอง นั่นหมายความว่าอานิสงส์ย่อมเกิดทั้งผู้ให้และผู้รับ

## 4.2 อานิสงส์ระดับสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จากตัวอย่างที่ได้กล่าวข้างต้นจะเห็นว่า การถวายข้าวยาคุนอกจากผู้ถวายจะได้รับอานิสงส์ในปัจจุบันแล้ว ผู้ที่ได้รับส่วนกุศลที่เขาก่อให้ก็ยังได้รับประโยชน์ในสัมปรายภพอีกด้วย นอกจากอานิสงส์การถวายข้าวยาคุที่เกิดประโยชน์สุขในระดับกลาง ๆ แล้วยังมีหลักฐานชี้ให้เห็นว่า การถวายข้าวยาคุที่ส่งผลให้ผู้ถวายได้รับประโยชน์สูงสุดตามหลักพุทธศาสนาก็คือ ผลานิสงส์ที่ทำให้บรรลุประชาตญาณได้ด้วย ดังปรากฏในเรื่องยาคุทายกเถราปทาน<sup>25</sup> ซึ่งกล่าวถึงการประกาศประวัติในอดีตชาติของท่านพระยาคุทายกเถระ ซึ่งมีใจความตอนหนึ่งระบุว่า ท่านได้เข้าไปในอารามของพระสงฆ์ที่ถือธุดงค์การอยู่ป่าเป็นวัตร พระสงฆ์เหล่านั้นกำลังเข้าฌานอยู่ระหว่างนั้นมีน้ำท่วมขึ้นมา ทำให้เส้นทางที่จะออกไปบิณฑบาตถูกตัดขาด พระสงฆ์ออกไปบิณฑบาตไม่ได้ ท่านจึงมีจิตเลื่อมใสยินดีปราโมทย์ได้ถือข้าวยาคุไปถวายพระสงฆ์เหล่านั้น ผู้เขียนได้คัดข้อความในประไตรปิฎกซึ่งแสดงข้อความถึงความรู้สึกที่มีต่อผลของการถวายข้าวยาคุตามที่ท่านยาคุทายกเถระได้กระทำไว้ในครั้งนั้นดังมีข้อความต่อไปนี้<sup>26</sup>

<sup>24</sup> ชุ.เปต. 18/796-798/298 (ไทย.มจร)

<sup>25</sup> ชุ.อป. 25/149-169/23-25 (ไทย.มจร)

<sup>26</sup> ชุ.อป. 25/153-169/23-25 (ไทย.มจร)

“ข้าพเจ้าเลื่อมใส ถวายข้าวยาคุที่ต้มด้วยมือทั้งสองของตน เมื่อปรารถนาถึงกรรมของตนแล้วจึงได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ วิมานแก้วมณีได้เกิดแก่ข้าพเจ้าในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ข้าพเจ้าประกอบด้วยหมู่เทพนารี บันเทิงอยู่ในวิมานที่อุดม

ข้าพเจ้าได้เป็นจอมเทพครองเทวสมบัติตลอด 33 ชาติ ได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิครองมหाराชสมบัติ 30 ชาติ

ได้เป็นพระราชผู้ครองแคว้นอันไพบูรณ์นับชาติไม่ถ้วนเสวยยศในเทวดาบ้าง มนุษยโลกบ้าง

เมื่อถึงภพสุดท้าย ข้าพเจ้าได้สละทรัพย์สมบัติทั้งปวง ออกบวชเป็นบรรพชิต ขณะที่ปลงผมเสร็จ

ข้าพเจ้าพิจารณาร่างกายด้วยความสิ้นไปและความเสื่อมไป ก็ได้บรรลุอรหัตตผลก่อนการรับสิกขาบท

ทานอันประเสริฐที่เกิดจากมือเรา ซึ่งเราประกอบดีแล้ว เชื่อว่าเป็นอันให้ดีแล้ว เพราะการถวายข้าวยาคุนั่นเอง ข้าพจึงได้บรรลุบพที่ไม่หวั่นไหว (คำว่า “บพที่ไม่หวั่นไหว” หมายถึง “พระนิพพาน”<sup>27</sup>)

ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรู้ว่ามีความเศร้าโศก ความร่ำไร ความป่วยไข้ ความกระวนกระวาย ความเดือดร้อนใจเกิดขึ้นเลย นี่เป็นผลแห่งการถวายข้าวยาคุ

โอหนอ ข้าวยาคุข้าพเจ้าได้ถวายดีแล้วหนอ ข้าพเจ้าได้ถวายข้าวยาคุแด่หมู่พระสงฆ์ ผู้เป็นเนืองนาคบุญอันยอดเยี่ยม จึงได้รับอานิสงส์ 5 ประการ

คือ (1) ไม่มีความเจ็บไข้ (2) มีรูปงาม (3) ตรัสรู้ธรรมเร็วพลัน (4) ได้ข้าวและน้ำ (5) มีอายุยืน

บุคคลใด ๆ ยังโสมนัสให้เกิดอยู่ ถวายข้าวยาคุแด่หมู่พระสงฆ์ บุคคลนั้นเป็นบัณฑิตพึงได้อานิสงส์ 5 ประการเหล่านี้

กิจทุกอย่างที่ควรทำ (คำว่า “กิจทุกอย่างที่ควรทำ” ในที่นี้หมายถึงการกำจัดกิเลสให้สิ้นไป<sup>28</sup>) ข้าพเจ้าก็ได้ทำเสร็จแล้ว ภพทั้งหลาย ข้าพเจ้าก็เพิกถอน

<sup>27</sup> ขุ.อป.อ. 1/266/276 (ไทย.มจร)

<sup>28</sup> ขุ.อป.อ. 1/354/284 (ไทย.มจร)

ได้แล้ว อาสวะทั้งปวงสิ้นไปแล้ว บัดนี้ ภพใหม่ไม่มีอีก

ข้าพเจ้าจักเที่ยวไปนมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมอันดี  
จากบ้านหนึ่งไปยังบ้านหนึ่ง จากเมืองหนึ่งไปยังเมืองหนึ่ง

ในกัปที่ 30,000 นับจากกัปนี้ไป การที่ข้าพเจ้าได้ถวายทานไว้ในครั้งนั้น  
จึงไม่รู้จักทุกคติเลย นี่เป็นผลแห่งการถวายข้าวยาคุ

กิเลสทั้งหลายข้าพเจ้าก็เผาได้แล้ว ภพทั้งปวงข้าพเจ้าก็ถอนได้แล้ว  
ข้าพเจ้าตัดกิเลสเครื่องผูกพันได้แล้ว อยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ ดุจพญาช้างตัดเครื่อง  
พันธนาการได้แล้วอยู่อย่างอิสระ

การที่ข้าพเจ้ามาในสำนักของพระพุทธรเจ้าเป็นการมาดีแล้วโดยแท้  
วิชา 3 ข้าพเจ้าได้บรรลุแล้วโดยลำดับ คำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้  
ทำสำเร็จแล้ว

คุณพิเศษเหล่านี้ คือ ปฏิสัมภิทา 4 วิโมกข์ 8 และอภิญญา 6 ข้าพเจ้าก็ได้  
ทำให้แจ้งแล้ว คำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้ทำสำเร็จแล้ว ด้วยประการ  
ฉะนี้”

จากข้อความที่ผู้เขียนได้คัดมานี้จะเห็นได้ว่า มีการไล่เรียงอานิสงส์ผลของการถวายข้าว  
ยาคุตามลำดับได้ชัดเจน ตั้งแต่ผลในระดับโลกียสุข จนถึงระดับผลแห่งโลกุตตรสุข ซึ่งเป็นอานิสงส์  
ที่เกิดอย่างมหาศาลต่อท่านยาคุทายกเถระ ทำให้ท่านได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือ พระนิพพาน ข้อ  
สังเกตที่น่าสนใจคือ การที่ท่านได้ประกาศผลของการถวายข้าวยาคุเท่ากับท่านยืนยันว่า การได้  
ถวายข้าวยาคุแด่พระสงฆ์ย่อมได้รับอานิสงส์ 5 ประการ คือ ไม่เจ็บป่วย มีรูปงาม ตรัสรู้ธรรมเร็ว  
ได้ข้าวและน้ำ และมีอายุยืน โดยเฉพาะอานิสงส์ประการที่ 3 ดังนั้นท่านยาคุทายกเถระจึงยกย่อง  
สรรเสริญผลของการถวายทานด้วยข้าวยาคุอย่างเนื่อง ๆ โดยย้ำถึงการส่งเสริมให้ผู้มีจิตยินดีเลื่อมใส  
ในพระรัตนตรัยได้ถวายข้าวยาคุแด่พระสงฆ์ เพื่อที่จะได้บรรลุผลอันยิ่งใหญ่ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด  
ของพระพุทธศาสนา ผลของการถวายข้าวยาคุของท่านยาคุทายกเถระในเรื่องนี้ ทำให้เห็นว่าการ  
ถวายทานแด่พระสงฆ์ด้วยข้าวยาคุ นับเป็นผลอานิสงส์ที่ประเสริฐ ทำให้ผู้ถวายได้อานิสงส์ถึงขั้น  
บรรลุธรรมสูงสุด ผู้เขียนมีความเห็นว่า ผลที่ได้จากการถวายข้าวยาคุจนทำให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือ  
พระนิพพานได้นั้น จะต้องมียोगค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญสนับสนุนด้วย กล่าวคือ ผู้ถวาย

ต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตใจที่บริสุทธิ์ เป็นต้น ผู้รับเองก็ต้องเพียบพร้อมบริบูรณ์ไปด้วยศีล จริยาวัตรที่บริสุทธิ์ถึงดงามด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผู้ที่มีศรัทธาจะถวายข้าวยาคุจะต้องมีคุณสมบัติข้างต้นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตามเหตุตามปัจจัยอันสมควร

## 5. ข้าวยาคุกับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

ในหัวข้อนี้ผู้เขียนได้ตั้งคำถามเพื่อการศึกษาว่า ข้าวยาคุในสมัยพุทธกาลมีความเกี่ยวข้องกับพระสงฆ์อย่างไร มีนัยสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในระดับใดบ้าง โดยเฉพาะเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ช่วยให้เห็นความสำคัญของข้าวยาคุกับพระสงฆ์อย่างไร

### 5.1 การถวายข้าวยาคุเป็นการต้อนรับพระสงฆ์

จากการศึกษาตามเอกสารชั้นต้นจะเห็นความเกี่ยวข้องกันระหว่างข้าวยาคุกับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลหลากหลายเหตุการณ์ด้วยกัน จึงทำให้เห็นว่า ข้าวยาคุเป็นที่นิยมถวายแก่พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลเป็นอย่างมากโดยจะพบว่า ชาวบ้านได้ถวายข้าวยาคุพร้อมด้วยของขบเคี้ยวแก่พระสงฆ์ ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้นักเรียนบาลีมักพบในสำนวนแปลธรรมบทเป็นไทยอยู่บ่อย ๆ อย่างเช่นคำว่า “...ถวายแล้วซึ่งข้าวยาคุพร้อมทั้งของควรเคี้ยวเป็นต้น (แด่พระสงฆ์)...” ซึ่งศัพท์ภาษาบาลีประโยคนี้นี้ได้แก่คำว่า “...ยาคุขชุกาทีนิ ทตฺวา...”<sup>29</sup> ในสมัยพุทธกาลมักนิยมถวายข้าวยาคุเป็นการต้อนรับพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์เข้าไปสู่ในที่รับนิมนต์ไว้ หรือชาวบ้านได้นำข้าวยาคุมาถวายแด่พระสงฆ์ในโรงฉัน โดยเฉพาะเวลาที่พระสงฆ์เข้าไปบิณฑบาตตามที่ได้รับนิมนต์ไว้ ชาวบ้านมักจะต้อนรับพระสงฆ์ด้วยการล้างเท้า และทาเท้าด้วยน้ำมัน แล้วถวายข้าวยาคุพร้อมทั้งของควรเคี้ยวต่าง ๆ เป็นการรับรองเพื่อให้พระสงฆ์ได้ฉันไปพลางก่อน ต่อจากนั้นชาวบ้านก็จะบรรจอาหารใส่ลงในบาตรถวายพระสงฆ์ในเวลาฉันภัตตาหารก่อนที่จะลาภักก็พากันนั่งฟังธรรม

### 5.2 ข้าวยาคุกับการดำรงชีวิตพระสงฆ์ในยามไม่สะดวกบิณฑบาต

ในบางโอกาสข้าวยาคุมีบทบาทเป็นโภชนะสำคัญที่พระสงฆ์อาศัยในการดำรงชีวิต ดังปรากฏในเหตุการณ์ช่วงเทศกาลพาลนักษัตร สมัยที่พระพุทธเจ้าพร้อมหมู่พระสงฆ์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี ขณะนั้นมีการจัดงานรื่นเริงของกลุ่มคนพาลที่ประพฤติไม่เหมาะสม

<sup>29</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระอัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 2 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544), 133–134.

ส่งผลให้ชาวเมืองเห็นว่าไม่สมควรให้พระสงฆ์ออกบิณฑบาตในช่วงเวลาดังกล่าว จึงกราบทูลขอให้พระพุทเจ้าและพระสงฆ์ประทับอยู่ในพระวิหาร และจัดถวายข้าวยาคุพร้อมภัตตาหารไปบำรุงตลอดระยะเวลา 7 วัน<sup>30</sup> เหตุการณ์นี้สะท้อนว่า ในภาวะที่ไม่สะดวกต่อการบิณฑบาต ข้าวยาคุได้รับการจัดถวายควบคู่กับภัตตาหารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติธรรมได้ตามปกติ ครั้นสิ้นสุดเทศกาลในวันที่ 8 ชาวเมืองจึงนิมนต์พระพุทเจ้าพร้อมพระสงฆ์เข้าไปในพระนครเพื่อถวายทานใหญ่ตามปกติ<sup>31</sup> กรณีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ข้าวยาคุเป็นโภชนาที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ และได้รับการจัดถวายควบคู่กับภัตตาหารในสถานการณ์ที่จำเป็น สะท้อนความสำคัญของข้าวยาคุในวิถีสงฆ์สมัยพุทธกาล

### 5.3 ข้าวยาคุอาหารเพื่อสุขภาพบำรุงร่างกายพระสงฆ์

ในสมัยพุทธกาลจะพบว่า ข้าวยาคุได้ถูกจัดให้เป็นอาหารบำรุงร่างกายสำหรับพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรมอีกด้วย พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลได้อาศัยข้าวยาคุเพื่อฉันบำรุงร่างกายให้มีกำลังขณะปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุพระอรหัตต์ เรื่องนี้ปรากฏชัดในสมัยที่พระพุทเจ้าประทับอยู่ในพระเชตวัน พระสงฆ์ประมาณ 60 รูปได้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทองค์แล้วได้เดินทางจาริกไปในหมู่บ้านตำบลหนึ่งชื่อว่า “มาติกคาม”<sup>32</sup> เพื่อแสวงหาสถานที่เหมาะสมและสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม พวกภิกษุเหล่านั้นเดินทางไปเจออุบาสิกาคือเป็นมารดาของเจ้าบ้านท่านหนึ่ง เมื่อนางทราบความประสงค์ของพระสงฆ์ที่จาริกมาในครั้งนี้ ก็ได้นิมนต์ให้พระสงฆ์เหล่านั้นพักอยู่จำพรรษาเพื่อปฏิบัติสมณธรรม ณ ที่แห่งนั้น ซึ่งนางเองประสงค์ปรารถนาที่จะรับไตรสรณคมน์ รักษาศีลห้า และทำอุโบสถกรรมอยู่แล้วด้วย ระหว่างที่พระสงฆ์พักอยู่ในความอุปถัมภ์ของนางเพื่อจะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น นางได้เรียนและปฏิบัติสมณธรรมตามที่ภิกษุบอกสอนแก่นางไปด้วยการพิจารณาสาธยายอาการ 32 และพิจารณาถึงความเสื่อมสิ้นไปของสังขาร ที่สุดนางได้บรรลุมรรค 3 ผล 3 พร้อมทั้งปฏิสัมภิทา 4 และโลกียอภิญญาก่อนพระสงฆ์เหล่านั้นเสียอีก นางจึงพิจารณาใคร่ครวญด้วยทิพยจักขุถึงสาเหตุที่พระสงฆ์ยังไม่บรรลุธรรมเสียที นางพิจารณาไปตามลำดับทั้งตรวดูว่าพระสงฆ์เหล่านั้นมีอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์หรือไม่ และพบว่า พระสงฆ์เหล่านั้นล้วนมีอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์อยู่บริบูรณ์ พอตรวดูเสนาสนะที่พักอาศัยก็พบว่าเป็นที่สัปปายะดี พอตรวดูไปเรื่อย ๆ

<sup>30</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค 2 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544), 132-134.

<sup>31</sup> เรื่องเดียวกัน, 134.

<sup>32</sup> เรื่องเดียวกัน, 180-185.

สุดท้ายก็พบว่า เป็นเรื่องของอาหารการกินนั่นเองที่ไม่ค่อยสัปายะแก่พวกพระสงฆ์เหล่านี้ นางจึงได้จัดแจงข้าวยาคุรสต่าง ๆ และของขบเคี้ยวหลาย ๆ อย่าง รวมถึงโภชนาหารรสเลิศถวายแด่พระสงฆ์ พอพระสงฆ์ทั้ง 60 รูปได้อาศัยข้าวยาคุมีรสเลิศ เป็นต้น บริโภคตามความชอบใจ และเมื่อได้อาหารมีข้าวยาคุเป็นต้น เป็นสัปายะ จิตของพระสงฆ์ก็เป็นธรรมชาติมีอารมณ์ตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ในการเจริญวิปัสสนา ไม่นานพระสงฆ์เหล่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัตตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย ภายหลังพระสงฆ์ทั้ง 60 รูปนั้นก็ได้มาทวนระลึกถึงเหตุที่ทำให้บรรลุธรรมในครั้งนี้ ก็เป็นเพราะอาศัยอาหารอันเป็นสัปายะมีข้าวยาคุเป็นต้นบำรุงกำลังจากอุบาสิกานั้นเอง<sup>33</sup> จากเหตุการณ์นี้จึงยืนยันได้ว่า ข้าวยาคุนั้นเป็นปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะข้าวยาคุมีบทบาทสำคัญในเรื่องของความเป็นอาหารรสเลิศ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกทั้งยังเป็นสัปายะต่อการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดได้ นอกจากนี้จะชี้ชัดว่า ข้าวยาคุไม่ได้เพียงมีแค่รสเดียว ยังมีรสต่าง ๆ ตามที่ปรากฏข้างต้น

## 6. ข้าวยาคุกับข้อบัญญัติทางพระวินัย

เรื่องของข้าวยาคุที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือเป็นเหตุผลสำคัญที่นำไปสู่การที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทนั้น มีหลักฐานปรากฏชัดอยู่หลายเรื่องด้วยกันทั้งในสิกขาบทที่เป็นของพระภิกษุและสิกขาบทที่เป็นของภิกษุณี

### 6.1 ข้าวยาคุ: ทรงบัญญัติสิกขาบทภิกษุฉันข้าวยาคุก่อนไปรับบิณฑบาตได้

ในสมัยพุทธกาลชาวบ้านทราบว่า พระพุทธองค์ทรงอนุญาตข้าวยาคุและขนมหวานแก่พระสงฆ์ จึงพากันเตรียมข้าวต้มข้น (โภชยาคุ) และขนมหวานมาถวายพระสงฆ์แต่เช้าตรู่ พระสงฆ์ที่รับประเคนฉันข้าวต้มข้นและขนมหวานช่วงเช้า ทำให้ท่านฉันในโรงอาหารได้ไม่เต็มพิกัด มีเรื่องปรากฏในพระไตรปิฎกกล่าวถึงมหาอำมาตย์ท่านหนึ่งมีความเลื่อมใสพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้นิมนต์พระพุทธองค์พร้อมด้วยพระสงฆ์ไปฉันภัตตาหาร มหาอำมาตย์ได้สั่งให้คนจัดเตรียมของขบเคี้ยวอย่างดีพร้อมทั้งสำหรับเนื้อ(อาหารมังสะ) จำนวน 1,250 สำหรับ เท่ากับจำนวนพระสงฆ์ ขณะที่มหาอำมาตย์กำลังประเคนภัตตาหารอยู่นั้น พวกพระสงฆ์ก็ได้บอกให้ท่านอำมาตย์ถวายแต่น้อย ๆ มหาอำมาตย์ก็เข้าใจว่าพระสงฆ์จะเกรงใจตนเอง จึงน้อมสการเรียนพระสงฆ์ให้รับอาหารไว้ตามความต้องการไม่ต้องเกรงใจเลย แต่พระสงฆ์เหล่านั้นกลับกล่าวว่าที่รับแต่น้อยนี้ไม่ใช่อย่างที่มหาอำมาตย์

<sup>33</sup> เรื่องเดียวกัน, 180-185.

เข้าใจ แต่เป็นเพราะว่าพวกพระสงฆ์ได้รับพระเคนและฉันข้าวต้มข้นและขนมหวานมาแต่เช้าตรู่แล้ว จึงต้องรับแต่น้อย ๆ เป็นเหตุให้มหาอำมาตย์เกิดความน้อยใจ ตำหนิพระสงฆ์ว่าไม่ควรทำเช่นนั้นเลย ความนี้ทราบถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงทรงปลอบใจท่านมหาอำมาตย์ผู้นั้น ต่อมาภายหลัง พระพุทธองค์ทรงตำหนิพระสงฆ์เหล่านั้นว่า “เหตุไฉนโมฆบุรุษเหล่านั้น ได้รับนิมนต์ไว้ที่หนึ่งแล้วไปฉันข้าวต้มอีกที่หนึ่งเล่า ครั้นแล้วทรงรับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรับนิมนต์ไว้ที่หนึ่งแล้ว ไม่พึงไปฉันอีกที่หนึ่ง รูปใดฉัน พึงถูกปรับอาบัติตามธรรม”<sup>34</sup> สิกขาบทที่ทรงบัญญัติไว้ข้างต้นนี้ มีพุทธประสงค์เพื่อห้ามพระสงฆ์ไม่ให้ฉันข้าวต้มข้น (โภชชยาคุ) ก่อนแล้วไปฉันในที่ที่รับนิมนต์ไว้อีก แต่ถ้าภิกษุจะฉันเฉพาะข้าวยาคุเท่านั้นแล้วไปฉันที่รับนิมนต์ไว้จัดว่าไม่เป็นอาบัติ<sup>35</sup> การออกบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวันของพระภิกษุในสมัยพุทธกาล แต่เนื่องจากต้องออกแต่เช้าตรู่กว่าจะได้ฉันภัตก็มักสาย พระภิกษุจำนวนหนึ่งจึงมีร่างกายอ่อนเพลีย ขาดกำลัง ไม่เอื้อต่อการประกอบสมณกิจ พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นปัญหานี้ จึงทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉัน “ยาคุสามัญ” ก่อนไปรับบิณฑบาตได้ ทั้งนี้เพื่อให้มีเรี่ยวแรงพอในการเดินจาริกและสามารถทำกิจสงฆ์โดยไม่ติดขัด<sup>36</sup> ยาคุสามัญในที่นี้ หมายถึงข้าวยาคุที่มีลักษณะเบา ไม่จัดเป็นอาหารหนักเหมือนอย่าง “โภชชยาคุ” พระวินัยระบุว่า “ภิกษุใดรับนิมนต์ไว้ในที่แห่งหนึ่งแล้ว ย่อมฉันยาคุสามัญก่อนในที่อื่นได้ แต่โภชชยาคุไม่ควรฉันก่อน”<sup>37</sup> ข้อความนี้สะท้อนถึงการแยกประเภทของข้าวยาคุอย่างชัดเจน กล่าวคือ หากเป็นยาคุใส ๆ เบา ๆ ถือว่าเป็นปานะ (น้ำดื่ม) แต่ถ้าข้นหรือมีลักษณะเป็นอาหารอิมท้องแล้ว จะจัดเป็นภัต ซึ่งห้ามฉันก่อนเพล

สาระสำคัญของสิกขาบทนี้คือ การกำหนด “ความพอดี” ในการบริโภค พระพุทธองค์ไม่ได้เข้มงวดจนทำให้ภิกษุอ่อนกำลัง ขณะเดียวกันก็ไม่ได้ปล่อยให้ฉันอาหารเต็มมือก่อนเวลา การบัญญัติจึงเป็นตัวอย่างของพระเมตตาและพระปรีชาญาณ ที่ทรงปรับพระวินัยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงแห่งชีวิตของสงฆ์ การอนุญาตฉันยาคุก่อนเพลยังเป็นบทเรียนในเรื่องของ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ การเดินสายกลางระหว่างความลำบากเกินไปกับความฟุ้งเฟ้อเกินควร

<sup>34</sup> คำว่า “พึงถูกปรับอาบัติตามธรรม” หมายถึง ปรับอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันปริมปราโภชนะ ตามความในสิกขาบทที่ 3 แห่งโภชนวรรค (ดู วิ.มหา. 2/221-226/381-384 (ไทย.มจร) ภิกษุฉันข้าวต้มข้นที่มีคืดอย่างข้าวสุกของทายกรายหนึ่งแล้วไปฉันภัตตาหารของมหาอำมาตย์ นับว่าฉันปริมปราโภชนะ (ดู สารัตถ.ฎีกา. 3/283/368 (ไทย.มจร) และดูเพิ่มเติมใน วิ.มหา. 2/283/92 (ไทย.มจร.)

<sup>35</sup> วิ.มหา. 5/283/90-92 (ไทย.มจร)

<sup>36</sup> วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

<sup>37</sup> วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

โดยสรุปข้าวยาคุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีลักษณะเป็นอาหารเหลว ทำจากเมล็ดข้าวอ่อน ใช้ดื่มก่อนภัตและจัดอยู่ในประเภทน้ำปานะ มีใช้อาหารหนัก พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้โดยไม่เป็นอาบัติ ทั้งนี้เพื่อบำรุงกำลังและรักษาสุขภาพกายของภิกษุผู้ประกอบความเพียร การถวายข้าวยาคุจึงเป็นบุญกิริยาวัตถุที่ให้ผลอานิสงส์ใหญ่ ทั้งยังสะท้อนพระเมตตาและปัญญาของพุทธองค์ที่ทรงวางหลักวินัยไว้อย่างเหมาะสมกับชีวิตแห่งสมณะ ส่วนข้าวยาคุในยุคปัจจุบันแม้จะมีรูปแบบการปรุงหรือวัตถุดิบแตกต่างกันไป แต่โดยเนื้อแท้แล้วยังคงสื่อถึงคุณค่าด้านโภชนาการและความเรียบง่ายในทางธรรม หากผู้บริโภครู้และผู้ถวายเข้าใจในเจตนารมณ์แห่งพระวินัย ก็ย่อมถือได้ว่ายังคงสืบต่อคุณค่าของข้าวยาคุในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์

## 6.2 ข้าวยาคุ: ทรงบัญญัติสิกขาบทภิกษุณีเจาะจงบริหารเพื่อข้าวยาคุ

เรื่องของข้าวยาคุที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทรงบัญญัติไว้ในสิกขาบทของภิกษุณี มีปรากฏในสิกขาบทที่ 8-9 ในปิตตวรรค แห่งภิกษุณีวินัยกัมม์ โดยก่อนที่จะทรงบัญญัติสิกขาบทที่ 8 นี้ มีข้อความที่ระบุไว้ในพระวินัยปิฎกว่า มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งในกรุงสาวัตถีพากันเรียไรสิ่งของต่าง ๆ เพื่อไว้สำหรับเป็นค่าข้าวยาคุถวายพวกภิกษุณี ด้วยว่าพวกภิกษุณีที่มีอาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้นเกิดอึดอัดด้วยข้าวยาคุ เสร็จแล้วก็ได้ฝากสิ่งของที่ได้รับบริจาคมานั้นไว้กับเจ้าของร้านค้าคนหนึ่ง และได้บอกรับบอกแก่พวกภิกษุณีว่า ถ้าต้องการข้าวยาคุก็ให้บอกไวยว้จกรไปเอาข้าวสารมาต้มเป็นข้าวยาคุฉัน แต่กลายเป็นว่าพวกภิกษุณีเหล่านี้กลับไปเอาของที่เขาเรียไรนั้นแลกเปลี่ยนเป็นเกสรอื่นมาฉัน พวกชาวบ้านพอทราบจึงพากันติเตียน พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติสำหรับภิกษุณีข้อนี้ไว้ว่า “ก็ภิกษุณีใดให้เอาบริหารที่เขาถวายเพื่อประโยชน์แก้ปัจจัยอย่างหนึ่งที่เขาถวายอุทิศของอย่างหนึ่ง ที่เขาบริจาคแก่ภิกษุณีจำนวนมากแลกเปลี่ยนของอย่างอื่น ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตติย” (สิกขาบทที่ 8 ปิตตวรรค นิสสัคคียกัมม์ ซึ่งเนื้อความในสิกขาบทที่ 9 ก็มีนัยเดียวกันกับสิกขาบทที่ 8)<sup>38</sup> การที่ทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนี้ มีข้าวยาคุเป็นส่วนหนึ่งของการบัญญัติ เนื่องจากชาวบ้านถวายเจาะจงบริหารเพื่อข้าวยาคุเท่านั้น แต่พวกภิกษุกลับไปใช้บริหารที่เขาเจาะจงเป็นเกสรอย่างอื่น ถือว่าผิดวัตถุประสงค์ของชาวบ้าน ข้อบัญญัติพระวินัยดังกล่าวนี้ครอบคลุมในทุกกรณีเกี่ยวกับชาวบ้านจะถวายเจาะจงสิ่งใดเพื่อใคร ภิกษุณีต้องปฏิบัติตามเจตจำนงของทายกอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นจะเป็นการต้องอาบัติตามข้อบัญญัตินั้น

<sup>38</sup> วิ.ภิกษุณี. 3/768-769/106-107 (ไทย.มจร)

### 6.3 ข้าวยาคุ: ทรงบัญญัติสิกขาบทเรื่องของการตั้งสลากข้าวยาคุ

นอกจากเรื่องที่ได้ยกมาแสดงเป็นตัวอย่างข้างต้นแล้ว ข้าวยาคุที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับข้อบัญญัติทางพระวินัยมีหลายประการด้วยกัน เช่นเรื่องของการตั้งสลากข้าวยาคุสำหรับภิกษุผู้อยู่เวรเฝ้าวิหาร<sup>39</sup> ในพระวินัยปิฎกปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการจัดสรรข้าวยาคุให้แก่พระภิกษุผู้อยู่เวรเฝ้าวิหาร อันเป็นกิจวัตรที่พระสงฆ์หมั่นเวียนทำหน้าที่ดูแลรักษาวัดวาอาราม เพื่อให้การปฏิบัติศาสนกิจและการดูแลสถานที่เป็นไปโดยเรียบร้อย พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญในการดูแลผู้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว จึงทรงบัญญัติให้สามารถตั้ง “สลากข้าวยาคุ” ได้ กล่าวคือ เป็นการกำหนดลำดับหรือจัดแบ่งสิทธิในการรับยาคุอย่างเป็นระบบระเบียบ เพื่อมิให้เกิดความลำเอียงหรือการเอื้อประโยชน์แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งโดยเฉพาะ<sup>40</sup> การตั้งสลากนี้มีลักษณะเป็นการบริหารจัดการภายในสงฆ์ที่แฝงด้วยเจตนารมณ์สำคัญ 2 ประการ ประการแรก ได้แก่ หลักเสมอภาคและความยุติธรรม ภิกษุทุกรูปที่มีหน้าที่เฝ้าวิหารจะได้รับส่วนแบ่งข้าวยาคุตามลำดับที่กำหนดโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ประการที่สอง ได้แก่ หลักสาราณียธรรม ที่ช่วยให้เกิดความปรองดองและความสามัคคีในหมู่สงฆ์ เพราะการแบ่งปันที่ชัดเจนและเป็นธรรมย่อมขจัดความระแวงและความขัดแย้งที่อาจเกิดจากการได้เปรียบเสียเปรียบ<sup>41</sup> นอกจากนี้ การจัดตั้งสลากยาคุยังสะท้อนถึงความรอบคอบของพระพุทธองค์ที่ทรงวางระบบระเบียบให้หมู่สงฆ์พึ่งพากันได้โดยไม่สร้างความเบียดเบียน ทั้งยังเป็นต้นแบบของการจัดสรรทรัพยากรส่วนรวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคุณค่าในทางสังคมสมัยใหม่ เพราะเป็นการสร้าง “กลไกการกระจาย” ที่เท่าเทียมและยั่งยืน<sup>42</sup> ดังนั้น สิกขาบทว่าด้วยการตั้งสลากข้าวยาคุจึงมิใช่เป็นเพียงข้อกำหนดเล็กน้อย แต่เป็นหลักการที่ทำให้เห็นถึงการผสมผสานระหว่างพระวินัย ความห่วงใยในสุขภาวะ และการบริหารสังฆะอย่างเป็นระบบ ซึ่งล้วนมีส่วนเกื้อกูลต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลและเป็นแบบอย่างแก่สังคมในทุกยุคสมัย

<sup>39</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, *สมันตปาสาทิกาแปล ภาค 2* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540), 332-333.

<sup>40</sup> วิ.มหา. 5/257/398 (ไทย.มจร)

<sup>41</sup> วิ.มหา. 5/258/399 (ไทย.มจร)

<sup>42</sup> วิ.มหา. 5/259/400 (ไทย.มจร)

## 6.4 ข้าวยาคุ: ทรงบัญญัติสิกขาบทว่าด้วยเรื่องข้าวยาคุที่ปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบ 3 อย่าง (เตกขุลยาคุ)

ในพระวินัยและอรรถกถาปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับข้าวยาคุชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “เตกขุลยาคุ”<sup>43</sup> ซึ่งหมายถึงยาคุที่ปรุงด้วยเครื่องประกอบ 3 ชนิด ได้แก่ นวณิต คือเนยสดหรือเนยข้น สัปปี คือเนยใส และ ผาณิต คือน้ำอ้อย เครื่องประกอบทั้ง 3 ชนิดนี้เมื่อนำมาปรุงรวมกับยาคุทำให้ยาคุมีลักษณะเข้มข้นและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่ายาคุธรรมดา จึงถือเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงกำลังแก่ผู้บริโภคร<sup>44</sup> อรรถกถาสมันตปาสาทิกาอธิบายว่า ยาคุที่ประกอบด้วยเครื่อง 3 ชนิดดังกล่าวเรียกว่า “เตกขุลยาคุ” ซึ่งเป็นยาคุที่ปรุงด้วยเนยสด เนยใสและน้ำอ้อย ผสมรวมกับยาคุ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันยาคุชนิดนี้ในฐานะอาหารที่เหมาะสมแก่การดำรงชีวิตของบรรพชิต เนื่องจากพระสงฆ์ต้องประกอบกิจวัตรหลายประการ เช่น การออกบิณฑบาต การศึกษาและแสดงธรรม ตลอดจนการเจริญสมณธรรมซึ่งต้องอาศัยกำลังกายและกำลังใจ การได้รับอาหารที่เหมาะสมจึงช่วยให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติธรรมได้โดยไม่อ่อนเพลีย ทั้งยังสะท้อนให้เห็นความสำคัญของร่างกายในฐานะเครื่องอาศัยสำหรับการปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม การอนุญาตให้ฉันเตกขุลยาคุไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้พระสงฆ์เสพสหรือแสวงหาความอร่อย แต่กำหนดให้ฉันอย่างพอประมาณและด้วยสติ โดยคงไว้ซึ่งหลักความสันโดษตามเจตนารมณ์แห่งพระวินัย แนวทางดังกล่าวสะท้อนหลักความสมดุลในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ การดำรงชีวิตที่หลีกเลี่ยงทั้งความลำบากเกินจำเป็นและการปล่อยตนไปกับความเพลิดเพลินในการบริโภค ซึ่งอรรถกถาพระวินัยยังได้กล่าวถึงยาคุหลายชนิด โดยจำแนกตามลักษณะและส่วนประกอบ เช่น มณฑกยาคุ ซึ่งมีลักษณะค่อนข้างใส พุกุกยาคุ<sup>45</sup> ซึ่งมีเมล็ดข้าวจำนวนมาก และ เตกขุลยาคุ ซึ่งเป็นยาคุที่ปรุงด้วยเครื่องประกอบสามชนิด การจำแนกเช่นนี้สะท้อนความละเอียดของอรรถกถาในการอธิบายลักษณะของอาหารที่ปรากฏในพระวินัย และช่วยให้เข้าใจบริบทของการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาในภาพรวม การกล่าวถึง เตกขุลยาคุ แสดงให้เห็นแนวทางการบริโภคที่ตั้งอยู่บนความพอดี คือ การใช้ประโยชน์จากอาหารเพื่อเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อความฟุ่มเฟือยหรือการเสพความอร่อยเกินจำเป็น

<sup>43</sup> วิ.มหา. 1/280/216-217 (ไทย.มจร)

<sup>44</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ปฐมสมันตปาสาทิกาแปล ภาค 1* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540), 398.

<sup>45</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 398-399.

หลักการดังกล่าวสะท้อนความละเอียดรอบคอบของพระวินัย ซึ่งทำหน้าที่จัดระเบียบการดำรงชีวิตของสงฆ์ให้ตั้งอยู่บนความพอดี เอื้อต่อทั้งสุขภาพกายและความตั้งมั่นของจิตใจ อันสอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา และเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาพิจารณาในเรื่องการบริโภคอย่างเหมาะสมได้ในทุกยุคสมัย

## 6.5 ข้ายาคู: ข้อวินิจฉัยเกี่ยวกับเรื่องของข้ายาคูว่าด้วยโภชนะอันเป็นเหตุห้ามภัตและไม่ห้ามภัต

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาทุติยสมันตปาสาทิกา ได้ปรากฏมีเรื่องของการวินิจฉัยสำคัญเกี่ยวกับ “ข้ายาคู” ในประเด็นที่สัมพันธ์กับโภชนะอันเป็นเหตุห้ามภัตและไม่ห้ามภัต เป็นหัวข้อที่ชี้ให้เห็นความละเอียดอ่อนของพระวินัยและการใช้ดุลยพินิจในการจำแนกอาหารของพระภิกษุ<sup>46</sup> โดยสรุปแล้ว การพิจารณาอยู่ที่ลักษณะของข้ายาคูและวิธีปรุงแต่ง หากข้ายาคูยังอยู่ในสภาพที่เป็นเพียงน้ำข้าวต้มเจือจาง หรือมีส่วนผสมเล็กน้อยเพื่อบำรุงร่างกายก็ไม่จัดเป็นภัต สามารถฉันได้แม้พ้นเวลาเข้าไป แต่หากข้ายาคูถูกปรุงแต่งจนมีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารมื้อหลัก เช่น ใส่ส่วนผสมหลายชนิดจนเข้มข้นและอิมท้องก็ถือว่าเป็นภัต และต้องอยู่ในข้อกำหนดของพระวินัย<sup>47</sup> อรรถกถายังได้แบ่งระดับของยาคุไว้อย่างชัดเจน เช่น “มณฑกยาคุ” (ข้ายาคูใส) “พุกกณิกยาคุ” (ข้ายาคูมีเมล็ดมากขึ้น) และ “โชนสมันนยาคุ” (ยาคุที่ปรุงแต่งจนคล้ายข้าวสุก)<sup>48</sup> เกณฑ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า พระวินัยมิได้พิจารณาตามชื่อเรียก แต่พิจารณาตามสภาพจริงของอาหารและผลที่เกิดแก่ผู้บริโภค หากเป็นเพียงของเหลวเล็กน้อยก็ไม่ห้าม แต่ถ้าเป็นอาหารแทนภัตก็ต้องห้าม การวินิจฉัยเช่นนี้แสดงถึงหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่ใช้กับเรื่องอาหาร พระสงฆ์ไม่จำเป็นต้องทรมานตนด้วยการงดเว้นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ เช่น ยาคุใส แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ยึดติดกับรสชาติหรือฉันของที่ปรุงแต่งเกินประมาณจนกลายเป็นภัต นี่คือการสมดุลที่ป้องกันการตกไปสู่ความฟุ้งเฟ้อหรือความเข้มงวดเกินควร นอกจากนี้ ข้อวินิจฉัยยังทำให้เห็นความยืดหยุ่นของพระวินัย ที่สามารถปรับใช้ได้ตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมในแต่ละภูมิภาค พุทธศาสนิกชนสามารถจัดหาข้ายาคูถวายได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบในท้องถิ่น แต่พระสงฆ์ก็ต้องรู้จักพิจารณาว่าเข้าข่าย “ภัต” หรือ “ไม่ใช่ภัต” เพื่อรักษาพระวินัย เมื่อมองในยุคปัจจุบัน ประเด็นนี้ยังสะท้อนความสำคัญ

<sup>46</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. ทุติยสมันตปาสาทิกาแปล ภาค 2, 191.

<sup>47</sup> เรื่องเดียวกัน, 192.

<sup>48</sup> เรื่องเดียวกัน, 193

ของการแยกแยะระหว่าง “อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ” กับ “อาหารมื้อหลัก” ดังนั้นการศึกษาวินิจฉัยของอรรถกถาจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจว่า พระวินัยไม่ใช่ข้อห้ามตายตัว แต่เป็นแนวทางแห่งความพอดีและการใช้สติปัญญาเลือกพิจารณาตามเหตุตามปัจจัย

## 7. การเทียบเคียงข้าวยาคุในสมัยพุทธกาลกับนํ้านมข้าวยาคุในปัจจุบัน

การศึกษาข้าวยาคุในพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่า “ยาคุ” หรือ “ข้าวยาคุ” ในสมัยพุทธกาลมิใช่อาหารหนัก หากเป็นโภชนะประเภทของเหลว จัดอยู่ในหมวด “ยาคุปาน” แห่งน้ำอัฐฐานประเภทที่สอง<sup>49</sup> ซึ่งพระภิกษุสามารถฉันได้ภายในกำหนดยามกาลิกมิได้มีสถานะเป็นโภชชยาคุ (อาหารหนัก) ที่มีคติดอย่างข้าวสุก<sup>50</sup> ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น ดังนั้นการเทียบเคียงกับ “นํ้านมข้าวยาคุ” ในปัจจุบันจึงจำเป็นต้องพิจารณาแยกประเด็นเพื่อให้มองเห็นภาพอย่างชัดเจนอย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่

### 7.1 ด้านวัตถุดิบและกรรมวิธีการผลิต

ข้าวยาคุในสมัยพุทธกาลมีลักษณะเป็นโภชนะธรรมชาติ ทำจากเมล็ดข้าวอ่อนหรือข้าวที่เกี่ยวกับน้ำจนได้ของเหลว มีความเรียบง่าย ไม่ปรุงแต่งซับซ้อน<sup>49</sup> ลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับบริบทแบบเกษตรกรรมและวิถีชีวิตสมณเพศที่เน้นความพอประมาณ ในทางตรงกันข้าม นํ้านมข้าวยาคุในปัจจุบันผ่านกระบวนการแปรรูปด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น การใช้เอนไซม์เพื่อย่อยแบ่งให้เกิดความหวาน การเติมวิตามินและแคลเซียม หรือการแปรรูปให้อยู่ในรูปแบบผงเพื่อความสะดวกในการบริโภค<sup>50</sup> ความแตกต่างนี้สะท้อนว่า ข้าวยาคุในพระไตรปิฎกเป็น “โภชนะพื้นฐาน” ขณะที่ผลิตภัณฑ์ปัจจุบันเป็น “ผลิตภัณฑ์สุขภาพเชิงพาณิชย์”

### 7.2 ด้านสถานะทางพระวินัย

หลักฐานในพระไตรปิฎกระบุชัดว่า ยาคุจัดเป็นน้ำปานะประเภทหนึ่ง<sup>51</sup> และพระภิกษุสามารถฉันได้ก่อนบิณฑบาตโดยไม่เป็นอาบัติ หากไม่ใช่โภชชยาคุ<sup>52</sup> การจำแนกดังกล่าวจึงต้องพิจารณาตามลักษณะจริงของโภชนะ ดังนั้นเมื่อเทียบกับนํ้านมข้าวยาคุในปัจจุบันจึงต้องพิจารณา

<sup>49</sup> วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)

<sup>50</sup> “นํ้านมข้าวยาคุ สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วีฟิต (V-Fit),” GoodLife ForYou, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, <https://goodlifeforyou.com/product-info/268>.

<sup>51</sup> ขุ.ม. 21/159/444 (ไทย.มจร)

<sup>52</sup> วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)

เป็นกรณี หากเป็นเครื่องดื่มเหลว เบา ย่อยง่าย ก็อาจอนุโลมเข้าเกณฑ์น้ำปานะได้ แต่หากมีความเข้มข้นสูง มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่าอาหารแทนมื้อ ก็อาจเข้าข่ายโภชนะหนัก ซึ่งไม่สอดคล้องกับสถานะ “ยาคุปาน” ตามพระวินัย การประเมินจึงต้องใช้เกณฑ์พระวินัยเป็นหลัก โดยไม่ยึดถือผลิตภัณฑ์ที่ปรุงแต่งในยุคปัจจุบันเป็นเกณฑ์ตัดสิน

### 7.3 ด้านคุณค่าทางโภชนาการ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของยาคุ 5 ประการ ได้แก่ บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร<sup>53</sup> คุณค่าดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ข้าวยาคุมีบทบาทเป็นโภชนะเพื่อบำรุงกำลัง มีใช้อาหารเพื่อความอิมบริบูรณ์ ในขณะที่ผลิตภัณฑ์น้ำนมข้าวยาคุในปัจจุบันมีการอ้างคุณค่าทางโภชนาการในลักษณะใกล้เคียง<sup>54</sup> ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า “ความเบาและย่อยง่าย” อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างอยู่ที่บริบทการใช้บริโภค กล่าวคือ ข้าวยาคุในสมัยพุทธกาลสัมพันธ์กับสมณชีวิตและการปฏิบัติธรรม ส่วนผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยสัมพันธ์กับระบบตลาดสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด

### 7.4 ด้านนัยเชิงพุทธปรัชญาและสังคมร่วมสมัย

ข้าวยาคุในพระไตรปิฎกสะท้อนหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การบริโภคเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป มีใช้เพื่อความพลิตเพลิน ดังปรากฏบทบาทของข้าวยาคุทั้งในฐานะอาหารรองท้องก่อนบิณฑบาต และในฐานะสัปปายะเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม<sup>55</sup> ขณะที่น้ำนมข้าวยาคุในปัจจุบันสะท้อนแนวคิดสุขภาพเชิงป้องกันและการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ แม้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่เจตนาทางสังคมได้เปลี่ยนจาก “ปัจจัยแห่งสมณชีวิต” เป็น “ผลิตภัณฑ์สุขภาพในระบบตลาด”

<sup>53</sup> อญ.ปญจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

<sup>54</sup> ดู “น้ำนมข้าวยาคุ สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วิฟิต (V-Fit),” GoodLife ForYou, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, <https://goodlifeforyou.com/product-info/268>. และ “เครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคุออร์แกนิก,” Tech2Biz โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว), สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, <https://www.tech2biz.net/>.

<sup>55</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ้างคำว่า “ยาคุ.”

## 8. ข้าวยาคุกับพระวินัย สุขภาวะ และสังคมร่วมสมัย

จากการศึกษาหลักฐานในพระไตรปิฎกและการเทียบเคียงกับสังคมปัจจุบันตามที่ได้วิเคราะห์ไว้ในข้อ 7 จะเห็นได้ว่า “ข้าวยาคุ” เป็นโภชนะที่ปรากฏในเหตุการณ์ทางพุทธประวัติ และเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับข้อบัญญัติทางพระวินัย การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ รวมถึงความเกี่ยวข้องระหว่างพระสงฆ์กับสังคมในแต่ละยุคสมัย ข้อค้นพบดังกล่าวสามารถสังเคราะห์เป็นประเด็นสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

### 8.1 ข้าวยาคุกับข้อบัญญัติทางพระวินัย

หลักฐานในพระวินัยปิฎกแสดงให้เห็นว่า “ยาคุ” ถูกจัดจำแนกอย่างชัดเจนในหมวดน้ำอัฐฐาน<sup>56</sup> และมีสถานะต่างจากโภชยาคุ<sup>57</sup> การจำแนกดังกล่าวช่วยให้เข้าใจความหมายของยาคุในทางศัพท์ พร้อมทั้งทำให้เห็นขอบเขตเรื่องเวลาและลักษณะโภชนะที่พระภิกษุฉันได้ การอนุญาตให้ฉันยาคุก่อนบิณฑบาตมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรเทาความอ่อนเพลีย และเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตสมณอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ หลักฐานเกี่ยวกับการวินิจฉัยภัดและกรณีสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับโภชยาคุ<sup>58</sup> ยังสะท้อนให้เห็นว่า ข้าวยาคุมีบทบาทเป็นปัจจัยหนึ่งในการบัญญัติข้อกำหนดทางวินัย การพิจารณาข้าวยาคุในกรอบนี้จึงช่วยขยายความเข้าใจพระวินัยจาก “ข้อห้าม” ไปสู่ “ระบบจัดระเบียบการดำรงชีวิต” ซึ่งครอบคลุมถึงการบริโภคและการดูแลสุขภาพร่างกายของพระสงฆ์อย่างมีเหตุผล ข้าวยาคุจึงเป็นตัวอย่างสำคัญของโภชนะที่เกี่ยวข้องกับข้อบัญญัติทางพระวินัย ทั้งในเรื่องเวลา ลักษณะอาหาร และการรักษาความพอดีในการดำรงสมณเพศ

### 8.2 ข้าวยาคุกับสุขภาวะเชิงพุทธ

ในพระสูตรปรากฏพุทธพจน์ว่าด้วยอานิสงส์ของยาคุ 5 ประการ ได้แก่ บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ให้ลมเดินสะดวก ขำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร<sup>59</sup> คุณสมบัติเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ข้าวยาคุเป็นโภชนะที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะ โดยเน้นการบำรุงร่างกายอย่างพอดี เมื่อพิจารณาควบคู่กับบริบทพระวินัยที่อนุญาตให้ฉันยาคุก่อนบิณฑบาต<sup>60</sup> จะเห็นความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง

<sup>56</sup> ชุ.ม. 21/159/444 (ไทย.มจร)

<sup>57</sup> วิ.มทา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)

<sup>58</sup> วิ.มทา. 5/221–226/381–384 (ไทย.มจร)

<sup>59</sup> อญ.ปญจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

<sup>60</sup> วิ.มทา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

ระหว่าง “วินัย-โภชนาการ-การภาวนา” อย่างชัดเจน สุขภาพกายเป็นส่วนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม การจัดวางสถานะของข้าวยาคุจึงสะท้อนแนวคิดมัชฌิมาปฏิปทาในเชิงปฏิบัติ คือ การบริโภคน้ำเพื่อประกอบอรรถาภิธานให้ดำเนินไปอย่างพอดีและไม่เกินความจำเป็น ในสังคมร่วมสมัยที่ให้ความสำคัญกับอาหารสุขภาพและการป้องกันโรค ข้าวยาคุจึงอาจได้รับการตีความใหม่ในฐานะต้นแบบของโภชนาการเชิงสมดุล ที่เกื้อกูลต่อร่างกายและเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

### 8.3 ข้าวยาคุกับสังคมร่วมสมัย

จากการเทียบเคียงกับผลิตภัณฑ์น้ำนมข้าวยาคุในปัจจุบันพบว่า มีจุดร่วมในด้านความเป็นเครื่องดื่มจากข้าวที่ย่อยง่ายและเกื้อกูลต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างสำคัญอยู่ที่กรอบกำกับ กล่าวคือ ข้าวยาคุในพระไตรปิฎกอยู่ภายใต้ระบบพระวินัย ขณะที่ผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยอยู่ภายใต้ระบบตลาดและอุตสาหกรรมสุขภาพ การนำหลักการจำแนกยาคุในพระวินัย<sup>61</sup> มาใช้เป็นเกณฑ์พิจารณาผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยช่วยให้เกิดกรอบประเมินเชิงบรรทัดฐานว่า โภชนะใดสอดคล้องกับสถานะยาคุปาน และโภชนะใดเข้าข่ายอาหารหนัก การประยุกต์เช่นนี้ทำให้พระไตรปิฎกสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบคิดในการพิจารณาปรากฏการณ์ร่วมสมัยได้อย่างมีหลักฐานรองรับและมีหลักเกณฑ์ทางวินัยเป็นฐานอ้างอิง ดังนั้น ข้าวยาคุจึงเป็นจุดเชื่อมระหว่างข้อบัญญัติทางพระวินัย สุขภาวะของพระสงฆ์ และวิถีสังคมในแต่ละยุคสมัย การศึกษาข้าวยาคุในลักษณะบูรณาการเช่นนี้ ชี้ให้เห็นหลักการในพระไตรปิฎกที่กำกับความพอดีในการบริโภค สุขภาวะ และการดำรงชีวิตอย่างมีวินัยได้อย่างชัดเจน

เมื่อพิจารณาในบริบทวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ยึดข้าวเป็นปัจจัยหลักของการดำรงชีวิตมาอย่างยาวนานพบว่า มีประเพณีและภูมิปัญญาที่สะท้อนการแปรรูปข้าวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหุงข้าวต้ม การจัดทำข้าวมธุปายาส หรือการนำข้าวอ่อนมาแปรรูปเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มตามประเพณีพื้นบ้าน<sup>62</sup> จุดสังเกตนี้ชี้ให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับข้าวในสังคมไทยมีความละเอียดและมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมร่วมกับหลักฐานทางคัมภีร์อินเดียโบราณที่ปรากฏในพระวินัย<sup>63</sup> อย่างไรก็ตาม คติการจำแนกโภชนะและข้อบัญญัติที่กำกับพฤติกรรมการณ์ในพระธรรมวินัยมีลักษณะเฉพาะตัวและเป็นระบบที่ชัดเจนกว่า ในบริบทสังคมไทยที่ข้าวมีบทบาททั้งในด้านเศรษฐกิจและพิธีกรรม

<sup>61</sup> วิ.มทา. 5/283/90-92 (ไทย.มจร)

<sup>62</sup> โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ, สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, เล่ม 3, อ้างคำว่า “ข้าว.”

<sup>63</sup> วิ.มทา. 5/283/90-92 (ไทย.มจร) และ อ.ปญจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

เช่น การถวายข้าวในพิธีทางศาสนา การแบ่งปันข้าวในเทศกาลต่าง ๆ<sup>64</sup> ข้อสังเกตทางวัฒนธรรมดังกล่าวช่วยขยายความเข้าใจถึงบทบาทของข้อบัญญัติทางพระวินัยในฐานะกลไกที่กำกับการบริโภคภายใต้สภาพวัฒนธรรมข้าวของสังคมพุทธ ทั้งยังเปิดช่องให้มองว่าพระไตรปิฎกสามารถเป็นกรอบพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคและสุขภาวะในสังคมไทยร่วมสมัยได้อย่างมีเหตุผล เพื่อให้เห็นภาพรวมของข้อค้นพบอย่างเป็นระบบ ผู้เขียนขอสรุปสาระสำคัญไว้ในตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 1** การสังเคราะห์ข้อค้นพบจากการศึกษา “ข้าวยาคุในพระไตรปิฎก”

| ประเด็นวิเคราะห์                     | ความเข้าใจทั่วไป                            | ข้อค้นพบจากพระไตรปิฎก                                                                        | กรอบประเมินและความหมายร่วมสมัย                                                                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ความหมายและสถานะของข้าวยาคุ          | มักเข้าใจว่าเป็นอาหารพื้นบ้านหรือของถวายพระ | ยาคุจัดอยู่ในหมวดน้ำอัฐฐบาน (ยาคุปาน) มีสถานะแตกต่างจากโภชยาคุ และอนุญาตให้ฉันก่อนบิณฑบาตได้ | พระวินัยสามารถใช้เป็นเกณฑ์จำแนกโภชนะร่วมสมัย โดยพิจารณาจากลักษณะจริง มิใช่ชื่อเรียกของผลิตภัณฑ์                 |
| ความสัมพันธ์กับข้อบัญญัติทางพระวินัย | ไม่ค่อยถูกเชื่อมโยงกับสิกขาบท               | มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยภัย และกรณีสิกขาบทเกี่ยวกับโภชยาคุ                            | วัตถุประสงค์ของการบัญญัติข้อกำหนดทางวินัย สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับระเบียบชีวิตพระสงฆ์                  |
| คุณค่าด้านสุขภาวะ                    | เข้าใจว่าเป็นอาหารเบา ๆ                     | มีอานิสงส์ 5 ประการ เช่น บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย และช่วยย่อยอาหาร                      | สุขภาวะในพุทธศาสนาเป็นปัจจัยเกื้อกูลการภาวนา มิใช่เป้าหมายเพื่อความอัมบริบูรณ์                                  |
| ความสัมพันธ์กับชุมชน                 | เป็นการทำบุญทั่วไป                          | ญาติโยมถวายด้วยศรัทธา มีระบบจัดสรรในหมู่สงฆ์                                                 | แสดงความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลระหว่างสงฆ์กับชุมชน แตกต่างจากความสัมพันธ์เชิงตลาดในปัจจุบัน                         |
| การเทียบเคียงกับน้ามนข้าวยาคุ        | มองว่าเป็นเพียงผลิตภัณฑ์สุขภาพ              | มีจุดร่วมด้านความเป็นเครื่องดื่มจากข้าว แตกต่างในสถานะทางพระวินัย                            | พระไตรปิฎกสามารถเป็นกรอบบรรทัดฐานในการประเมินผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยในด้านลักษณะ ความเข้มข้น และวัตถุประสงค์การบริโภค |

<sup>64</sup> กรมการข้าว, “ประวัติความเป็นมาและบทบาทในการพัฒนาข้าวในประเทศไทย,” สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2569, [www.ricethailand.go.th](http://www.ricethailand.go.th).

## 9. สรุป

บทความนี้มุ่งศึกษาข้าวยาคุตามหลักฐานในพระไตรปิฎก โดยพิจารณาทั้งด้านความหมาย สถานะทางพระวินัย คุณค่าด้านสุขภาวะ อานิสงส์การถวาย และความเกี่ยวข้องกับสังคมร่วมสมัย การศึกษานี้เริ่มจากการวิเคราะห์คำว่า “ยาคุ” ในคัมภีร์ ซึ่งปรากฏในฐานะโภชนะประเภทหนึ่งที่ได้ รับการจำแนกไว้ในหมวดน้ำอัฐฐาบัน การจำแนกดังกล่าวทำให้เห็นความละเอียดรอบคอบของพระ วินัยเกี่ยวกับประเภทของอาหาร ลักษณะการฉัน และเวลาที่สัมพันธ์กับชีวิตของพระสงฆ์ในสมัย พุทธกาล เมื่อพิจารณาในทางพระวินัย ข้าวยาคุเกี่ยวข้องกับข้อกำหนดหลายประการ ทั้งเรื่องการ ฉัน การวินิจฉัยภัย การจำแนกโภชนะหนักเบา รวมถึงกรณีศึกษาบทของภิกษุณีที่เกี่ยวข้องกับข้าว ยาคุ หลักเกณฑ์เหล่านี้สะท้อนความพอดีและความเรียบร้อยในหมู่สงฆ์ การอนุญาตให้ฉันยาคุก่อน ออกบิณฑบาตแสดงถึงความใส่ใจต่อสภาพร่างกายของภิกษุ พร้อมกับรักษาขอบเขตทางพระวินัยไว้ อย่างชัดเจน ข้าวยาคุจึงได้รับการจำแนกไว้ชัดเจนในพระวินัย ทั้งในด้านลักษณะของโภชนะ เวลา ที่ฉันได้ และความแตกต่างจากโภชยาคุซึ่งจัดเป็นอาหารหนัก ในด้านสุขภาวะ พุทธพจน์ว่าด้วย อานิสงส์ของยาคุ 5 ประการ ชี้ให้เห็นคุณค่าของโภชนะประเภทนี้ต่อการบำรุงกำลังและการย่อย อาหาร ข้อมูลดังกล่าวทำให้เห็นว่า ร่างกายมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม สุขภาพกายจึงได้รับ การดูแลในฐานะส่วนเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของพระสงฆ์และการปฏิบัติธรรม การกล่าวถึงข้าว ยาคุในพระสูตรและพระวินัยจึงทำให้เห็นความพอดีระหว่างการดูแลอัตรภาพกับการรักษาวินัย ใน ด้านอานิสงส์การถวาย ข้าวยาคุปรากฏในพระไตรปิฎกในฐานะทานที่ให้ผลต่อทั้งผู้ถวายและผู้รับ ผู้รับได้รับประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย และช่วยให้ร่างกาย พร้อมต่อการดำรงสมณเพศ ส่วนผู้ถวายได้รับความปิติ ความสุขใจ และอานิสงส์ที่สูงขึ้นตามหลัก ฐานในคัมภีร์ ประเด็นนี้ทำให้เห็นว่า ข้าวยาคุเกี่ยวข้องกับการทำบุญ การบำรุงพระสงฆ์ และความ เชื่อเรื่องผลของทานในพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาความเกี่ยวข้องกับชุมชน ข้าว ยาคุทำให้เห็นความเกื้อกูลระหว่างพระสงฆ์กับญาติโยมอย่างชัดเจน ญาติโยมถวายยาคุด้วยความ ศรัทธา ส่วนหมู่สงฆ์มีวิธีจัดสรรอย่างเป็นธรรม กรณีการตั้งสลากยาคุแสดงให้เห็นความพยายาม รักษาความเสมอภาคและความเรียบร้อยในหมู่ภิกษุ ความเกี่ยวข้องดังกล่าวตั้งอยู่บนหลักการเกื้อกูล และความไว้วางใจระหว่างสงฆ์กับชุมชน เมื่อเทียบกับเคียงกับผลิตภัณฑ์น้ำมันข้าวยาคุในปัจจุบัน จะ เห็นทั้งความสืบเนื่องและความเปลี่ยนแปลงในด้านรูปแบบการผลิตและการบริโภค ผลิตภัณฑ์ร่วม สมัยได้รับการพัฒนาในระบบอุตสาหกรรมและตลาดสุขภาพ ส่วนข้าวยาคุในพระไตรปิฎกอยู่ภาย ใต้พระวินัยและหลักความพอดี การนำหลักเกณฑ์จากคัมภีร์มาพิจารณาปรากฏการณ์ร่วมสมัย จึง

ทำให้เห็นแนวทางประเพณีการบริโภคและกระแสน้ำอาหารสุขภาพในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีเหตุผล โดยภาพรวม การศึกษาข้าวยาคุในลักษณะบูรณาการทำให้เห็นหลักการในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับความพอดีในการบริโภค สุขภาวะ การถวายทาน และการดำรงชีวิตอย่างมีวินัย ข้าวยาคุจึงเป็นกรณีศึกษาที่ทำให้เห็นความเกี่ยวข้องระหว่างโภชนะ โภชนาการ พระวินัย อานิสงส์ของท่าน และสังคมไว้ในประเด็นเดียวกัน การทำความเข้าใจเรื่องนี้เป็นระบบทำให้เห็นความละเอียดลึกซึ้งของพระธรรมวินัยในระดับชีวิตประจำวัน และเกื้อกูลต่อการนำหลักการดังกล่าวมาพิจารณาอย่างเหมาะสมในสังคมร่วมสมัย

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

#### 1. คัมภีร์

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ปฐมสมันต์ปาสาทิกาแปล ภาค 1, 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540.

\_\_\_\_\_. *ทุติยสมันต์ปาสาทิกาแปล ภาค 1, 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.

\_\_\_\_\_. *พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 1, 3, 5, 14, 18, 21, 24 และ 25*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

\_\_\_\_\_. *อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน ภาค 1 ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

#### 2. พจนานุกรม สารานุกรม

โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว*, เล่ม 3. กรุงเทพมหานคร: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 2527.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

ราชบัณฑิตสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2556.

### 3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

กรมการข้าว. “ประวัติความเป็นมาและบทบาทในการพัฒนาข้าวในประเทศไทย.” สืบค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2569. [www.ricethailand.go.th](http://www.ricethailand.go.th).

ชัยยุทธ กิตติชัยวัฒน์. “ข้าวยาคุ ขนมห้านบ้านจากวิถีชีวิตเกษตรกร.” เผยแพร่เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567. สารคดี The Surveyor, สื่อวิดีโอ, 7:20-23:20.  
<https://thaipbs.or.th/program/TheSurveyor/episodes/105089>.

ธรรมศิลป์เจอร์. “ทำไมเรียกข้าวต้ม ‘ก๊วย’.” thammculture, 29 มิถุนายน 2565.

<https://www.thammculture.com/why-is-it-called-rice-gruel-boiled-rice/?srltid=AfmBOoqVkvOahUYA7dRjPI8olS2OS4nIYkvdxQHQrDBwgDfU37opfC>.

บริษัท นารัก-เทียรา จำกัด. “ประโยชน์ของน้ำนมข้าว ดีต่อผิวลูกแคไหนกัน.” นารัก-เทียรา, 19 สิงหาคม 2567.

<https://narak-tiara.com/author/testatom/>.

ราชบัณฑิตสถาน. “ยาคุ, ยาคุ.” สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2569.  
<https://dictionary.orst.go.th/index.php>.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “ข้าวยาคุ.” สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2568.  
<https://th.wikipedia.org/wiki>.

สุริยัสสา กล่อมเดช. “ข้าวยาคุ ขนมห้านวัฒนธรรมและศาสนาที่หาากินยาก.” KRUA.CO, 13 สิงหาคม 2568.

[https://krua.co/food\\_story/thai-dessert\\_yakul](https://krua.co/food_story/thai-dessert_yakul).

GoodLife ForYou. “น้ำนมข้าวยาคุ สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วิฟิต (V-Fit).” สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2569.

<https://goodlifeforyou.com/product-info/268>.

OpenRice Thailand. “น้ำนมข้าวยาคุ.” สืบค้นเมื่อ 31 ตุลาคม 2568.  
<https://s.openrice.com/LcycAJHS000~>.

Tech2Biz โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว). “เครื่องคัมน้ำนมข้าวยาคุออร์แกนิก.” สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2569.  
<https://www.tech2biz.net/content/5192-เครื่องคัมน้ำนมข้าวยาคุออร์แกนิก>.