

การวิจัยครั้งนี้ ต้องการศึกษาดังอาหารกับวิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพตามทัศนะของพุทธปรัชญา เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและเป็นประโยชน์ในคุณแลรักษาสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน โดยใช้การวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลที่น่ามาศึกษาเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกฉบับหลวงภาษาไทย ของกรมการศาสนา และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) ด้วยการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับอาหารและวิธีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้ผลสรุปดังนี้

อาหารในพุทธปรัชญาหมายถึงเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต มี 4 ประการ คือ (1) อาหารที่กลืนกิน (2) การสัมผัส (3) ความตั้งใจ (4) ความรู้อารมณ์ รวมเรียกว่า อาหารกายและอาหารใจ

อาหาร (กาย) ที่สำคัญคือ ข้าว ขนมน ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม เปรียง เนยข้น เนยใส ถั่วเขียว ถั่วราชมารส เกล็ด งบน้ำอ้อย น้ำมัน น้ำผึ้ง ผัก ของขบเคี้ยวทุกชนิดที่ทำด้วยแป้ง และผลไม้ทุกชนิด รวมทั้งข้าวยาสุ ซึ่งเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ผิวพรรณผ่องใส ทำให้มีความสุข มีกำลังวังชา ทำให้สมองปลอดโปร่ง เรียนรู้ได้ดี บรรเทาความหิวกระหายได้ ขับลมในท้องได้ดี ล้างลำไส้ได้ดี ย่อยอาหารได้ดี และควรเว้นอาหารที่ก่อให้เกิดพิษภัย คือ น้ำเมาและเนื้อ ได้แก่ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาว ซึ่งถ้าบริโภคแล้วจะถูกติเตียน รวมทั้งทำให้มีกลิ่นตัวและเมื่อสัตว์เหล่านั้นได้กลิ่นจะมาทำร้าย

อาหาร (ใจ) ที่สำคัญคือ การสัมผัส ความตั้งใจ การรู้อารมณ์ในสิ่งที่ตนทะยานอยาก ซึ่งต้องกระทำด้วยแรงแห่งปัญญา ให้รู้เท่าทันความทะยานอยาก (ตัณหา) และใช้ความทะยานอยากแสวงหาสิ่งที่ดี สิ่งที่ชอบ ใช้ความทะยานอยากเป็นเสมือนสะพานข้ามไปสู่สิ่งที่ดีกว่าและถูกต้อง เพื่อความก้าวหน้าและการดำรงอยู่อย่างมีความสุข ให้รู้จักพอเมื่อโลก รู้จักเมตตาให้อภัย เมื่อโกรธ รู้จักเจริญสติปัญญาควบคุมความหลง รวมทั้ง ไม่คิดในเรื่องที่ไม่สามารถหาคำตอบได้ชัดเจน ไม่กังวลในสิ่งที่ผ่านมาและยังมาไม่ถึง

วิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ มีข้อกำหนด 10 ประการ คือ 1) มีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2) บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3) พิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนาน 5) ไม่บริโภคเพื่อความเมา 6) ไม่บริโภคเพื่อประดับ 7) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8) บริโภคเพื่อยังชีพ 9) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์ นอกจากนี้ควรยึดหลักสุขภาพที่สำคัญคือ เว้นจากการทานอาหารยามวิกาล ไม่อดอาหาร การออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม คัดกาย นวด การอบไอน้ำ การชำระฟัน การพักผ่อนให้เพียงพอและการขับถ่าย

อาหารและวิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพตามทัศนะของพุทธปรัชญา เป็นวิธีการที่จะช่วยให้นุคคลมีภูมิคุ้มกันทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เป็นมีโรคน้อย และเป็นวิธีการแก้ปัญหาการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคอื่นๆ ที่มีสาเหตุจากความไม่สมดุลของการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ที่สำคัญที่สุดคือจะทำให้ประชาชนสามารถดูแลป้องกันรักษาตนเองมิให้เกิดโรค ทำให้รู้จักความพอเพียงในการดำเนินชีวิต เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

This research is to study food and healthy consumption in Buddhist philosophy. Its purpose is to be an exemplary pattern for the way of living and benefits of people for their primary healthcare. The documentary research was basically conducted from the primary source of the Royal Tripitaka in Thai language version, the edition of the Religious Department. The result derived from the qualitative method analysis concludes the following.

Food in Buddhist philosophy means life-sustaining which is consisted of 4 factors :

1. Food for Consumption 2. Touching 3. Volition 4. Consciousness. All are called food for body and mind.

Food for Body is consisted of rice, sweet, fish, meat, fresh milk, soured milk (milk mixed juice), Prieng (milk made by fermentation), condensed butter, light butter, gram, husked mung bean, salt, a round of cane sugar, oil, honey, vegetables, snacks made of flour, every kind of fruit and rice mixed with milk (called Kow Yah Koo). Kow Yah Koo is counted as food that makes people have long life, skin flawless, happy and powerful, brain-freed from troubles, being active to learn. It can relieve thirstiness, drive out gas in stomach, eliminate toxins in the intestine, help to digest food easily. Moreover, one should avoid any food and drink such as liquor and human meat, elephant meat, horse meat, dog meat, snake meat, lion meat, tiger meat, yellow tiger meat, bear meat, leopard meat which cause a body side-effects. One who eat this sort of meat will be blamed and consequently has strong odor of animals that their meat is consumed. Therefore, one can be attacked if these kinds of animals can catch one's smell.

Food for Mind is consisted of touching, intention, being aware of one's ambition which one needs to consider one's ambition (lust) through wisdom in order to be aware and mindful of desires and successfully divert the desires into constructive and wholesome deeds and pursuits . Also, one ought to have contentment instead of greed in one's mind, to be able to

forgive others who make one angry and to cultivate wisdom to control one's conceitedness and ignorance. Besides, one should not think about unexplainable questions and should not worry about the past and future.

The way of consumption for health in body and mind has 10 restrictions. 1) To be conscious and to consume in moderate way 2) To eat purely healthy food 3) To consider that food consumption is for life-sustaining. 4) To consume not for pleasures 5) To consume not for addiction 6) To consume not for ostentation 7) To consume not for ornamentation 8) To consume for living 9) To consume in order to prevent hardships and sufferings 10) to consume in order to control sensual desires.

Furthermore, one should count on living a happy life which is to avoid eating food at night, to abstain from fasting, to take physical exercise by walking consciously, to massage, to clean a body by using a steam room, to clean teeth, to take an adequate rest and to daily have an excretion.

Food and healthy consumption in Buddhist philosophy can help one to have immune both in body and mind. It reduces the causes of illness, preventing heart attack and blood vessel diseases, diabetes and other diseases caused of unbalance between eating and exercise. The highest purpose of this research is show people a primary health care to protect oneself from ailments. People can finally have a sufficient way of life which build up strength of individualities, communities, societies and countries.