

บทความวิชาการ

“น้ำ(Water)”

พระมหาสมปาน ชاکโร,ดร.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ วิทยาเขตสุรินทร์

๑.น้ำคืออะไร

น้ำ คำสั้นๆที่มีความสำคัญและ
เป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต เรา
ปฏิเสธไม่ได้ว่าเราไม่สามารถอยู่ได้โดย
ไม่มีน้ำ เพราะน้ำคือชีวิต หลายคน
อาจจะเข้าใจความหมายของน้ำใน
หลากหลายความหมาย



บางส่วนถูกบรรจุลงในสิ่งของต่าง ๆ ที่เกิดโดย
ธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้นบนโลก
อย่างเช่น อ่างเก็บน้ำ ห้วย เขื่อน
ชลประทาน เป็นต้น ในร่างกายของสัตว์และ
พืช ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และร้านอาหาร

๔. ความสำคัญของน้ำ

ความสำคัญของน้ำน้ำเป็นสารประกอบที่
พบมากถึง ๓ ใน ๔ ส่วนของพื้นโลก โดยส่วนใหญ่
อยู่ในสภาพน้ำเค็มในทะเลและมหาสมุทรประมาณ
๙๗ เพอร์เซ็นต์ เป็นน้ำแข็งตามขั้วโลกประมาณ ๒
เพอร์เซ็นต์ และเป็นน้ำจืดตามแม่น้ำลำคลองต่างๆ
ประมาณ ๑ เพอร์เซ็นต์ ถ้าโลกเราปราศจากน้ำ
สิ่งมีชีวิตต่างๆ บนโลกก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่
ได้เลยความสำคัญของน้ำต่อมนุษย์ มีดังนี้

๑) เป็นส่วนประกอบที่มีมากที่สุด
ในร่างกาย มีอยู่ ๒ ใน ๓ ของน้ำหนักตัว โดย
ส่วนประกอบของส่วนต่างๆ ในร่างกาย เช่น เลือด
น้ำเหลือง ตับ ไต เนื้อ

๒) ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้
คงที่

๓) เป็นสารที่ช่วยให้กระบวนการทางเคมี
ในร่างกายดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การย่อย
อาหาร ทั้งประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ

๒. ความหมายของน้ำ

น้ำเป็นของเหลวชนิดหนึ่ง ที่มีอยู่มากที่สุดบนผิว
โลก และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของ
สิ่งมีชีวิตทุกชนิดที่มนุษย์รู้จัก เราสามารถพบน้ำได้
ในหลายๆ สถานที่ อาทิ ทะเล ทะเลสาบ แม่น้ำ
ห้วย หนอง คลอง บึง และในหลายๆ รูปแบบ เช่น
น้ำแข็ง หิมะ ฝน ลูกเห็บ เมฆ และไอน้ำ

๓. ลักษณะของ น้ำ

น้ำมีรูปแบบและสถานะเป็นของเหลว แต่
น้ำก็ยังมีในรูปของสถานะของแข็งที่เรียกว่าน้ำแข็ง
และสถานะแก๊สที่เรียกว่าไอน้ำ น้ำอยู่ภายใต้หิน
หรือพื้นดินที่ยังมีน้ำแข็งอยู่ และอีกส่วนหนึ่ง น้ำอยู่
ในอากาศในรูปแบบของไอน้ำและก้อนเมฆซึ่งเป็น
ลักษณะของส่วนของของแข็งและของเหลวลอยอยู่
บนอากาศและเกิดการตกตะกอนน้ำบนโลก

โปรตีน ได้อาหารที่มีโมเลกุลขนาดเล็กลงที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้

๔) ช่วยในการลำเลียงสารต่างๆ ในร่างกาย เช่น การลำเลียงอาหาร การไหลเวียนของเลือด และยังช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย เช่น ปัสสาวะ เหงื่อโดยปกติในวันหนึ่งๆ ร่างกายจะเสียน้ำไปโดยเฉลี่ยประมาณ ๒.๗- ๓.๒ ลิตร ดังนั้นร่างกายจึงจำเป็นต้องหาน้ำมาทดแทนให้กับน้ำที่ร่างกายเสียไป โดยการดื่มน้ำโดยตรงหรือรับประทานอาหารที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอาหารแต่ละประเภทจะมีน้ำเป็นองค์ประกอบไม่เท่ากัน โดยเฉลี่ยอาหารประเภทผักและผลไม้จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบมากกว่าประเภทอื่นๆ

๕) นอกจากน้ำจะมีประโยชน์ต่อร่างกายเราโดยตรงแล้วยังมีประโยชน์ต่อเราในด้านต่างๆ อีก เช่น

(๑) ใช้ในด้านอุตสาหกรรมทุกประเภท โดยถูกใช้เป็นวัตถุดิบในกระบวนการผลิต เป็นตัวระบายความร้อนจากเครื่องจักรต่างๆ ตลอดจนใช้เป็นตัวทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ด้วย

(๒) ใช้เป็นแหล่งผลิตพลังงานไฟฟ้าจากพลังงานน้ำ

(๓) ใช้ในการเกษตรกรรมทั้งการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์

(๔) ใช้เป็นเส้นทางคมนาคมขนส่งทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ

(๕) ใช้เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวและสถานที่เล่นกีฬาทางน้ำ

(๖) ใช้ปรุงอาหาร ทำความสะอาด และซักผ้าความสำคัญของน้ำต่อพืช มีดังนี้๑. น้ำเป็นวัตถุดิบสำคัญต่อการสังเคราะห์แสงของพืช๒. น้ำ เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการงอกของเมล็ดพืช เพราะน้ำ

จะ ช่วย

ทำ ให้

เปลือก

หุ้มเมล็ด

อ่อนนุ่ม

ต้นอ่อน

สามารถ



แทงรากงอกออกมาจากเมล็ดได้ง่าย๓. น้ำเป็นตัวทำละลายสารอาหารและเกลือแร่ต่างๆ ที่มีอยู่ในดิน เพื่อช่วยให้รากดูดซึมและลำเลียงไปยังส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ลำต้น กิ่ง ก้าน และใบ๔. ช่วยในการเจริญเติบโตของพืช โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อเยื่อที่กำลังเจริญเติบโต ถ้าขาดน้ำก็จะทำให้เซลล์ยืดยาวไม่เต็มที่ต้นจะแคระแกร็น และถ้าขาดน้ำหนักมากๆ พืชจะเหี่ยวและเฉาตายไปในที่สุด๕. เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของพืช โดยพืชบกจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ ๖๐- ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนพืชน้ำจะมีน้ำอยู่ประมาณ ๙๕- ๙๙ เปอร์เซ็นต์

๕. ประเภทของน้ำ

โดยทั่วไป แหล่งน้ำตามธรรมชาติมีการจัดแบ่งตามลักษณะของน้ำออกเป็น ๓ ประเภท คือ น้ำฝน น้ำผิวดินและน้ำใต้ดิน ซึ่งมีปริมาณน้ำ

ในแต่ละประเภทดังแสดงไว้น้ำฝนมีการกระจายไปตามแหล่งน้ำประเภทต่างๆ เช่น เมื่อฝนตกน้ำฝนจะซึมลงไปในดินหนึ่ง ส่วนและอีกส่วนหนึ่งจะไหลนองไปตามพื้นดินน้ำฝนที่ซึมลงไปในดินก็จะกลายเป็นน้ำใต้ดินประมาณ ๑๐% ระเหยไปประมาณ ๓๐% และอีกประมาณ ๑๐% จะซึมขึ้นมาบนผิวดินซึ่งจะรวมกับน้ำที่ไหลนองไปตามบนพื้นดินประมาณ ๕๐ % รวมเป็นน้ำผิวดินทั้งหมด ๖๐% และแหล่งน้ำผิวดินนี้เองที่ใช้เป็นแหล่ง น้ำในการผลิตน้ำประปาสำหรับใช้ทั่วไป อย่างไรก็ตามแหล่งน้ำผิวดินนี้มีอัตราการระเหยสูงพอสมควร เนื่องจากมีพื้นที่ผิวมาก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าน้ำฝนเป็นส่วนที่สำคัญต่อการกำเนิดของน้ำผิวดินนั่นเอง ประเทศไทยมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยสูงพอสมควรโดยมีค่าเฉลี่ยปีละประมาณ ๑๘๐๐ มิลลิเมตร ปริมาณน้ำฝนน้อยที่สุดที่จังหวัดตาก และมากที่สุดที่จังหวัดระนอง ประมาณ ๑๐๐๐ และ ๔๕๐๐ มิลลิเมตรต่อปี ตามลำดับ

๕.๑ น้ำฝน (RAINFALLS) น้ำฝนจัดเป็นน้ำที่สะอาดอย่างหนึ่งถ้าหากไม่มีการปนเปื้อนจากสารมลพิษในอากาศในขณะที่ ฝนตกหรือไม่มีการปนเปื้อนจากการเก็บกักน้ำฝนในภาชนะที่ไม่สะอาดและวิธีการที่ใช้เก็บไม่ถูกวิธีตาม หลักวิชาการในอดีตประชาชนในชนบทจะเก็บกักน้ำฝนไว้ใช้ในการอุปโภคบริโภคได้อย่างเพียงพอและเป็นน้ำที่สะอาดปราศจากสารพิษเจือปน แต่ในปัจจุบันนี้การอุตสาหกรรมเจริญก้าวหน้าและมีการขยายตัวจากในเมืองออกสู่ชนบทเป็นผลให้อากาศ

ที่ระบายออกมาจากปล่องของโรงงานอุตสาหกรรมซึ่ง อาจจะมีสารมลพิษปนเปื้อนอยู่ในบรรยากาศเมื่อมีฝนตกลงมาจึงทำให้น้ำฝนที่ได้มีความสะอาดน้อยลง จากการรักษาคุณภาพน้ำฝน เมื่อปี ๒๕๓๖ จำนวน ๑๘ ฝน จากที่ต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล พบว่า ในช่วง ๕ นาทีแรกของฝนมีค่าความเป็นกรดและด่าง ต่ำกว่า ๕.๖ และมีค่าสูงขึ้นเมื่อ เวลาผ่านไป ๑๕ - ๒๐ นาที ส่วนปริมาณไอออนลบ เช่น คลอไรด์ และซัลเฟต เป็นต้นมีค่ายังไม่สูงนัก ยังคง อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มขององค์การอนามัยโลก ปริมาณไอออนบวกบางชนิด เช่น ลิ้งกะสีก็ยังมีปริมาณอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนแคดเมียมไอออนมีค่าสูงกว่ามาตรฐานประมาณ ๒ เท่า และตะกั่ว ไอออนมีค่าสูงมากโดยเกินกว่าที่กำหนดไว้ในมาตรฐานประมาณ ๔ เท่า

๕.๒ น้ำผิวดิน (SURFACE WATER) น้ำ

ผิวดินแบ่งออกเป็น ๒ชนิด คือ แหล่งน้ำผิวดินที่มีใช้ทะเลและน้ำทะเล แหล่งน้ำผิวดินที่เป็น ที่รู้จักกันดีได้แก่ ห้วย หนอง คลอง บึง ลำน้ำ แม่น้ำ กว๊าน ทะเลสาบ และทะเล เป็นต้น แหล่งน้ำชนิดนี้เป็นแหล่งน้ำที่มีการใช้กันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคการเกษตรและอุตสาหกรรม รวมทั้งการอุปโภค และบริโภค

แหล่งน้ำดิบสำหรับการผลิตน้ำประปาที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันส่วนมากแล้วก็อาศัยน้ำจากแหล่ง น้ำผิวดินนั่นเอง แหล่งน้ำประเภทนี้มักมีการตกตะกอนและการกัดเซาะของดินในเวลาเดียวกัน โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งน้ำผิวดินที่มีการไหล เช่นแม่น้ำลำน้ำลำคลองและลำธารต่างๆ เป็นต้น ซึ่งในที่สุด แล้วส่วนมากมักจะไหลลงสู่ทะเลในที่สุด ทำให้คุณภาพน้ำในแหล่งน้ำมีการเปลี่ยนแปลงเกือบจะตลอดเวลา คุณภาพน้ำของแหล่งน้ำผิวดินจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น สภาพและลักษณะของดินที่กั้นแหล่งน้ำ ลักษณะและสภาพภูมิอากาศทั่วไป แนวระดับสูงต่ำของแหล่งน้ำ และการรองรับน้ำ จากแหล่งต่างๆ เช่น ชุมชน อุตสาหกรรม เกษตรกรรม เป็นต้น

๕.๓ น้ำใต้ดิน (GROUNDWATER) น้ำใต้ดิน ได้แก่ น้ำบ่อตื้น น้ำบาดาล เป็นต้น น้ำใต้ดินนี้จะเป็นแหล่งน้ำหลักสำหรับประชาชนที่อยู่ในเขตที่อยู่ห่างจากบริเวณที่มีแหล่งน้ำผิวดินโดยที่น้ำใต้ดินเกิดจากการสะสมของน้ำผิวดินที่ซึมลงไปในชั้นดินและเมื่อมีปริมาณมากขึ้นก็จะรวมตัวกันเป็นแอ่งและมีการแตกแยกออกมาเป็นสายน้ำที่อยู่ใต้ดินในที่ต่างๆ ที่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่า ตาน้ำ แอ่งน้ำ ใต้ดินนี้มีทั้งที่เป็นแอ่งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก และอยู่ในชั้นดินที่ความลึกต่างๆ กันแล้วแต่ลักษณะทางธรณีวิทยาของชั้นดินในบริเวณนั้นๆ เมื่อต้องการ นำน้ำจาก แหล่งน้ำใต้ดินขึ้นมาใช้จะต้องมีการขุดหรือ เจาะเป็นบ่อโดยการขุดหรือ เจาะบ่อน้ำใต้ดินอยู่ในระดับที่ไม่ลึกก็จะเรียกว่า บ่อน้ำตื้น แต่ถ้าแอ่งหรือแหล่งน้ำใต้ดินนั้นอยู่ลึกจากผิวดินมากก็จะเรียกว่า บ่อน้ำบาดาลโดยปรกติ น้ำใต้ดินมักจะมีคุณลักษณะทางกายภาพและทางชีววิทยาอยู่ในเกณฑ์ดีเนื่องจากถูก กรองโดยชั้นดิน

แต่ก็มีคุณลักษณะทางเคมีที่แตกต่างกันมาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางธรณีวิทยาของ ชั้นดินและชั้นหินของแหล่งนั้นๆ น้ำพุ เป็นน้ำใต้ดินประเภทหนึ่งซึ่งเกิดจากน้ำใต้ดินที่มีแรงดันสูงทำให้น้ำพุ่งขึ้นสูงพ้นระดับพื้นดิน มีทั้งที่เป็นน้ำพุธรรมดาและน้ำพุร้อน(HOT SPRING) ส่วนทางน้ำซบ (INFILTRATION GALLERIES) เป็นน้ำใต้ดินที่ซึมผ่านชั้นดินในแนวนอนหรือแนวราบ ทำให้น้ำที่ได้ค่อนข้างใส และถ้ามีปริมาณที่มากพอก็สามารถกักเก็บและนำมาใช้ได้ และบ่อน้ำซบ(INFILTRATION WELLS) เป็นแหล่ง น้ำที่ขุดขึ้นมาเพื่อนำน้ำมาใช้ประโยชน์โดยมีน้ำที่ได้จะเกิดจากการซึมของน้ำในแหล่งน้ำบริเวณ ใกล้เคียงทั้งน้ำใต้ดินและน้ำผิวดินต่างๆ ที่อยู่รอบๆ บ่อน้ำซบนั้น ดังนั้นน้ำในบ่อน้ำซบจึงมีคุณลักษณะ ใกล้เคียงกับทางน้ำซบ

น้ำในมหาสมุทรมีอยู่มากถึง ๙๗% ของพื้นผิวน้ำทั้งหมดบนโลก ธารน้ำแข็งและน้ำแข็งขั้วโลกอีก ๒.๔% และที่เหลือคือน้ำที่อยู่บนพื้นดิน เช่น แม่น้ำ ทะเลสาบ บ่อน้ำ อีก ๐.๖% น้ำเคลื่อนที่อย่างต่อเนื่องผ่านวัฏจักรของการกลายเป็นไอหรือการคายน้ำ การตกลงมาเป็นฝน และการไหลของน้ำซึ่งโดยปกติจะไหลไปสู่ทะเลเป็นตัวพาไอน้ำผ่านเหนือพื้นดินในอัตราที่เท่า ๆ กันเช่นเดียวกับการไหลออกสู่ทะเล น้ำบางส่วนถูกกักขังไว้เป็นเวลาหลายยุคหลายสมัยในรูปแบบของน้ำแข็งขั้วโลก ธารน้ำแข็ง น้ำที่อยู่ตามหินหรือดินหรือในทะเลสาบ บางครั้งอาจมีการหาน้ำสะอาด

มาเลี้ยงสิ่งมีชีวิตบนพื้นดิน น้ำใสและสะอาดนั้น
เป็นสิ่งจำเป็นต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ

น้ำมีสมบัติเป็นตัวทำละลายที่ดีมาก เราจึง
ไม่ค่อยพบน้ำบริสุทธิ์ในธรรมชาติ ดังนั้นน้ำสะอาด
ที่เหมาะสมต่อการบริโภคของมนุษย์จึงเป็น
ทรัพยากรที่มีค่ายิ่ง ในบางประเทศปัญหาการขาด
แคลนน้ำเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อสังคม
และเศรษฐกิจของประเทศนั้นอย่างกว้างขวาง

๖. น้ำแต่ละประเภท

น้ำผิวดินได้แก่น้ำในแม่น้ำลำคลอง
ทะเลสาบและในพื้นที่ชุ่มน้ำที่เป็นน้ำจืด ปกติน้ำผิวดิน
จะได้รับการเติมจากฝนหรือหิมะ และจะหายไป
ตามธรรมชาติด้วยการระเหย การไหลออกสู่ทะเล
และการซึมลงไปได้ดินแม้ว่าการเติมน้ำจืดโดย
ธรรมชาติของระบบน้ำผิวดินจะได้จากการตกของ
ฝนหรือหิมะลงเฉพาะบนบริเวณลุ่มน้ำนั้นๆ ณ
เวลาหนึ่งก็ตาม แต่ปริมาณรวมของน้ำยังขึ้นอยู่กับ
ปัจจัยอื่นอีกหลายปัจจัย ปัจจัยเหล่านี้รวมถึง
ปริมาณความจุของทะเลสาบ พื้นที่ชุ่มน้ำและอ่าง
เก็บน้ำที่มนุษย์สร้างขึ้น อัตราการซึมของดินใน
พื้นที่กักเก็บต่างๆ ดังกล่าว ลักษณะของการไหล
ตามผิวดินของลุ่มน้ำ ช่วงเวลาการตกของฝนหรือ
หิมะและอัตราการระเหยของพื้นที่นั้นๆ ปัจจัย
เหล่านี้มีผลต่อสัดส่วนของน้ำที่ไหลออกสู่ทะเล
ระเหยและซึมลงได้ดิน

กิจกรรมของมนุษย์สามารถสร้าง
ผลกระทบต่อปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวได้มาก มนุษย์
มักเพิ่มความจุน้ำเก็บกักด้วยการสร้างอ่างเก็บน้ำ

และลดความจุน้ำเก็บกักด้วยการระบายพื้นที่ชุ่มน้ำ
ให้แห้ง มนุษย์เพิ่มปริมาณและความเร็วไหลตามผิว
ของน้ำด้วยการตัดผิวดินต่างๆ ให้แข็งรวมทั้งการ
ทำทางให้น้ำไหลทิ้งไปรวดเร็วขึ้นปริมาณโดยรวม
ของน้ำที่มีให้ใช้ ณ เวลานั้นนับเป็นข้อพิจารณาที่
มีความสำคัญมาก การใช้น้ำบางประเภทของ
มนุษย์เป็นการใช้แบบหยุดๆ เดินๆ ตัวอย่างเช่น
การทำเกษตรกรรมหลายแห่งต้องการน้ำเป็น
ปริมาณมากในช่วงฤดูเพาะปลูก และไม่ใช้น้ำอีก
เลยหลังฤดูเก็บเกี่ยว การจ่ายน้ำให้พื้นที่
เกษตรกรรมประเภทดังกล่าว ระบบน้ำผิวดินเพื่อ
การนี้อาจต้องมีขนาดการเก็บกักที่ใหญ่เพื่อให้
สามารถเก็บกักน้ำฝนที่ตกลงมาทั้งปีไว้ สำหรับ
ปล่อยมาใช้ภายหลังเวลาที่สั้นเป็นต้น การใช้น้ำ
ประเภทที่ค่อยๆ ใช้ในปริมาณครั้งละไม่มากแต่
สม่ำเสมอทั้งปี เช่นน้ำสำหรับหล่อเย็นในโรงผลิต
ไฟฟ้า การจ่ายน้ำในกรณีนี้ ระบบน้ำผิวดินต้องการ
เพียงอ่างหรือแหล่งกักเก็บที่มีความจุให้พอสำหรับ
ไว้ชดเชยน้ำในลำธารที่มีอัตราการไหลเข้าอ่างใน
ฤดูแล้งต่ำกว่าอัตราการใช้น้ำในการหล่อเย็นน้ำผิวดินตามธรรมชาติสามารถเพิ่มพูนได้โดยการนำน้ำ
เข้ามาจากแหล่งในลุ่มน้ำ



๗. น้ำมีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิต

"น้ำ" เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เราจำเป็นต้อง บริโภคน้ำสะอาดเพื่อสุขภาพที่ดีของเราโดยทั่วไปแล้วคนเราอาจขาดน้ำได้ประมาณ ๓-๕ วัน หากเกินกว่านี้เราอาจเสียชีวิตได้ เพราะ น้ำเป็นส่วนประกอบหลักของร่างกายมนุษย์ คุณภาพของน้ำจึง มีอิทธิพลยิ่งต่อสุขภาพร่างกาย ทำไมร่างกายต้องการน้ำ เหตุผลสำคัญที่สุดที่คุณภาพของน้ำมีความสำคัญนั้นคือ คนเราดื่มน้ำถึงหนึ่งตันต่อปี ซึ่งเป็นปริมาณมหาศาล ที่ครอบคลุมชีวิตทั้งหมดของคนเรา ดังนั้นน้ำ จึงไม่ได้เป็นเพียง เครื่องดื่มคลายกระหายปกติทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของเราวัยวะทุก ส่วนในร่างกายของคนเราประกอบไปด้วยเซลล์ และของเหลวในร่างกายก็เป็นสิ่งแวดล้อมของเซลล์ต่างๆ บ่งชี้ได้ว่าของเหลวภายใน และภายนอกกรายรอบเซลล์ที่มีสุขภาพดีคือ โมเลกุลของน้ำ จะชำระล้างของเสียที่สั่งสมมานานออกไปจากร่างกาย และช่วยสร้างความชุ่มชื้น ส่งผลให้เกิดความยืดหยุ่น กับเซลล์ในร่างกายพุดย่างๆ ก็คือ น้ำช่วยสร้างสรรค์และส่งเสริมทุกชีวิตที่ก่อกำเนิดบนโลกใบนี้ ตั้งแต่เริ่มแรกเลยทีเดียวกการดื่มน้ำ ที่มีสภาพเหมือนของเหลวในร่างกายอย่างเพียงพอ และต่อเนื่องทุกวัน ผิวพรรณ และเซลล์ก็จะได้รับประโยชน์ของเสียก็จะถูกขับถ่าย



ออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยป้องกัน และลดผลกระทบที่เกิดจากภาวะความเสื่อมต่าง ๆ ได้ ร่างกายของมนุษย์ เป็นน้ำมากกว่าครึ่ง โดยน้ำมีอยู่ในร่างกายมนุษย์ถึง ๗๐ % เมื่อเราจะดื่มน้ำ เราต้องมั่นใจว่าน้ำนั้น จะต้องมิตั้งปริมาณที่พอเพียงและมีคุณภาพที่เหมาะสมกับสุขภาพ มิใช่ น้ำดื่มที่มีสารปนเปื้อน และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการ ต่อวัน เพื่อสร้างความสมดุลก็คือ วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว (แก้วละ ๒๔๐ ซีซี) การสมดุลก็คือ น้ำที่ดื่มเข้าไป กับที่ขับถ่ายออกจากร่างกายต่อวัน ควรจะเท่ากับในสภาวะปกติถ้ามีการออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียน้ำมากขึ้นทั้งจากเหงื่อและกล้ามเนื้อ จึงทำให้ต้องดื่มน้ำมากขึ้น ปริมาณน้ำในร่างกาย ถ้าวลดลงเพียง ๒ % ร่างกายจะเริ่มทำงานสับสน ถ้าขาดน้ำถึง ๕ % การทำงานของร่างกายจะบกพร่องผิดปกติไปถึง ๓๐ % ถ้าเสียน้ำมากกว่านี้ โดยไม่แก้ไขจะหมดกำลัง รู้สึกเวียนศีรษะ อาจถึงหมดสติและเสียชีวิตได้ เมื่อร่างกายเริ่มขาดน้ำจะรู้สึกได้ว่า น้ำลายแห้งและเกิดความไม่สมดุล โดยการขาดน้ำจะกระตุ้นให้สมองส่วนล่าง(Hypothalamus) เกิดความรู้สึกกระหายน้ำ ซึ่งเป็นสิ่งชี้ว่าร่างกายต้องการน้ำ

๘. คุณค่าและประโยชน์ของน้ำ คุณค่าและประโยชน์ของน้ำ น้ำที่อยู่ทุกหนทุกแห่งในร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยมาก

ถึง ๗๐ % ทุกวันนี้เราต้องดื่ม น้ำ อาบน้ำ และใช้น้ำ ในการซักล้างในอาหารที่เรากินทุกชนิดมีน้ำอยู่ด้วย ทั้งสิ้น แม้แต่ในข้าวสวย แป้ง และกล้วยเตี้ยก็มีน้ำ ในเนื้อสัตว์ผักและ ผลไม้ ทุกชนิดมีน้ำอยู่ด้วยมาก ร่างกายของคนทุกคน สัตว์ทุกตัว และพืชทุก ชนิด ล้วนแต่ต้องการน้ำทั้งสิ้น นอกจากนั้นน้ำยังเป็น สิ่งจำเป็นในการเพาะปลูกและการ อุตสาหกรรมอีกด้วย ถ้าบนโลกนี้ไม่มีน้ำ เราก็จะ อยู่ไม่ได้ ทุกชีวิตจะต้องตาย ถ้าถามว่า เมื่อ ทุกคนทุกชีวิตบนโลกต้องใช้น้ำวันละมาก ๆ จะมี น้ำเพียงพอ ให้เราดื่มกินและใช้ในสหัสวรรษใหม่ หรือไม่ คำตอบก็คือ ไม่แน่นอนสำหรับน้ำจืด แม้ว่าทะเลและมหาสมุทรจะปกคลุมพื้นผิวของโลก อยู่ถึงสามในสี่ส่วน ซึ่งทำให้มีน้ำอยู่บนโลกเป็น ปริมาณมากกว่าสารอื่นใด แต่น้ำในทะเลและ มหาสมุทรก็เป็นน้ำเค็มที่ใช้ดื่ม กิน และเพาะปลูก ไม่ได้ ปัญหาหลักคือ น้ำจืดมีอยู่ไม่มากนัก แต่ให้ประโยชน์ได้น้อยลง เนื่องจากมนุษย์ ทำให้ กลายเป็นน้ำเสียเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเทียบกับดาวเคราะห์ดวงอื่น ๆ ในระบบสุริยะ โลกของเรามีขนาดกำลังพอดี และมีแรงดึงดูดไอน้ำ ไว้ให้คงอยู่ในบรรยากาศรอบโลก ไม่หลุดลอย หายไปในอวกาศจนหมดสิ้น นอกจากนั้นโลกยังอยู่ ห่างจากดวงอาทิตย์ในระยะที่พอเหมาะ ทำให้ อุณหภูมิของโลกเป็นอุณหภูมิที่น้ำส่วนใหญ่เป็น ของเหลว ไม่เดือดและไม่แข็งเป็นน้ำแข็งทั่วไป หมด เหมือนบนดาวเคราะห์ดวงอื่นๆ โลกจึงมีน้ำ อยู่ด้วยมากมาย และมีอากาศที่เอื้อต่อชีวิตห่อหุ้ม โลกไว้ โลกจึงเป็นโลกที่งดงามน่าอยู่ เป็นที่อาศัย

ของสิ่งมีชีวิตทั้งมนุษย์ สัตว์ และพืชจำนวน มากมายมหาศาล ซึ่งไม่มีดาวเคราะห์ดวงใดเสมอ เหมือน น้ำนั้นก็มีกำลัง เราใช้กำลังของน้ำให้ เป็นประโยชน์ โดยสร้างเขื่อนกันแม่น้ำไว้แล้วใช้ กำลังน้ำไปหมุนกังหันของเครื่องเทอร์ไบน์ ทำให้ เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตกระแสไฟฟ้าออกมา โรงไฟฟ้าที่ใช้กำลังน้ำเช่นนี้เรียกว่า โรงไฟฟ้า พลังน้ำ เป็นโรงไฟฟ้าที่ไม่ต้องใช้เชื้อเพลิงใด ๆ ทำให้ปลอดภัยมลพิษในอากาศ โรงไฟฟ้าพลังน้ำมี ใช้อยู่ทั่วโลก ถ้าเมื่อใดเชื้อเพลิง เช่นถ่านหิน หรือน้ำมันหมดไปจากโลกโรงไฟฟ้าพลังน้ำจะสามารถ ผลิตไฟฟ้าต่อไปได้ไม่จบสิ้น^๑

๙. บทบาทของน้ำในพระพุทธศาสนา

เราทุกคนต่างรู้ดีว่าน้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญ ยิ่งสำหรับความอยู่รอดของเหล่าสัตว์มีชีวิต ไม่ว่า จะเป็นมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ก็ดี น้ำยังทำให้แหล่งธรรมชาติต่าง ๆ เช่น ป่าไม้ ต้นไม้ ต้นหญ้าเป็นต้นดำรงอยู่ได้ น้ำเป็นบ่อเกิดของ สิ่งมีชีวิตทุกประเภท ไม่มีมนุษย์คนใดหรือไม่มี สัตว์ใดจะอยู่ได้โดยปราศจากน้ำ

น้ำเป็นธาตุหนึ่งในบรรดาธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีปรากฏในสรรพสิ่ง ทั้งสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต เนื่องจากน้ำเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างย้ง สำหรับทุกชีวิตแล้ว ฉะนั้น เราทุกคนจึงควรช่วยกัน รักษา น้ำให้สะอาด ไม่ทำน้ำให้สกปรกโดยการทิ้ง

^๑ Internet online ๑๒ august ๒๐๑๔ from <http://www.healthcarethai.com>

ขยะลงในแม่น้ำการทำอย่างนี้ก็เพื่อรักษาน้ำไว้ให้
ลูกหลานของเราในอนาคตนั่นเอง

น้ำในมูมมของพระพุทธศาสนา เราจะ
พูดถึงบทบาทของน้ำใน ๒ แกมม คือน้ำที่ใช้ใน
พิธีกรรมทางศาสนาพุทธ และคติธรรมคำสอนที่เรา
ได้จากน้ำ

๑. น้ำที่ใช้ในพิธีกรรมทางพุทธ ศาสนา

๑) น้ำพระพุทธรูปมนต์ หรือ
น้ำศักดิ์สิทธิ์ในพิธีปฏิบัติทางศาสนา
พุทธ พระจะทำน้ำมนต์ในพิธีต่าง ๆ
เนื่องในโอกาสที่แตกต่างกัน
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เนื่องในโอกาสมีงานอันเป็น
มงคลเช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น

เมื่อว่าตามหลักการ ของพระพุทธศาสนา
แล้ว ในอรรถกถาธรรมบท พระพุทธองค์ได้รับสั่ง
ให้พระอานนทเถระ ผู้เป็นพุทธอุปัฏฐากทำน้ำพระ
พุทธรูปมนต์ คราวเมื่อเกิดภัยพิบัติ ๓ ประการ คือ
ข้าวยากหมากแพง ปิศาจ และเกิดโรคระบาด ที่
เมืองเวสาลีเมื่อท่านได้เรียนเอารัตนสูตรจากพระ
พุทธองค์แล้ว ท่านได้สาธยายพุทธรูปมนต์ และ
ประพรมน้ำพระพุทธรูปมนต์ไปทั่วตามสถานที่ต่าง ๆ
ผลปรากฏว่าภัยพิบัติ ๓ ประการก็บรรเทาเบา
คลาย และหายไปในที่สุดเพื่อเป็นการประพฤติตาม
ข้อปฏิบัติอันนี้ ชาวพุทธเชื่อว่าน้ำมนต์สามารถจัด
ปิดเป่าความโชคร้ายหรือภัยพิบัติต่าง ๆ ได้ ดังนั้น
เมื่อมีงานพิธีต่าง ๆ จึงนิมนต์พระสงฆ์ ไปเจริญ
พุทธรูปมนต์ที่บ้านในการทำน้ำมนต์นั้น พระสงฆ์จะ



สวดพระปริตร ด้วยสมาธิจิตที่แน่วแน่ น้ำ
กลายเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์หรือน้ำมนต์ขึ้นมาได้ก็อยู่
ตรงที่ความที่จิตของพระผู้สวดเป็นสมาธิ และ
ความเชื่อมั่นในพระคุณของพระรัตนตรัยของ
พุทธศาสนิกชนนั่นเองก่อนจบพิธีกรรมทุกอย่าง
พระสงฆ์จะสวดมนต์อีกครั้ง (ขยมงคลกถา)

ในขณะที่หัวหน้าพระสงฆ์เดินประพรม
น้ำพระพุทธรูปมนต์ ให้กับผู้ที่มา
ร่วมงาน ก่อนที่จะเดินทางกลับวัด
อย่างไรก็ดี สารสำคัญของน้ำมนต์ ก็
อยู่ที่การทำให้เกิดสติปัญญา และ
ส่งเสริมกำลังใจแก่อุบาสกอุบาสิกาใน
งานแต่งงาน เพื่ออวยพรให้คู่บ่าวสาว
แขกผู้มาร่วมงานจะรดน้ำสังข์ลงบนมือหรือศีรษะ
ของคู่บ่าวสาวทั้งสองคน เพื่อที่จะอวยพรให้เขาทั้ง
สองมีความสุขกับชีวิตการแต่งงาน พร้อมทั้งสอน
ว่า ขอให้รักสามัคคีกัน ไม่แตกแยกกันเหมือนน้ำนี้
นะ แต่พิธีนี้ก็มิได้กำเนิดมาจากศาสนาฮินดู

๒) พิธีอาบนํ้าศพ หรือสร่งนํ้าศพใน
สังคมชาวพุทธเมื่อใครคนใดคนหนึ่ง เสียชีวิตลง
ก่อนที่จะนำศพบรรจุลงในโลงศพจะมีพิธีรดน้ำศพ
ก่อน บรรดาญาติ ๆ และเพื่อน ๆ ของผู้ตายก็จะมา
รดน้ำลงบนฝ่ามือของผู้ตาย เพราะนี่เป็นโอกาส
สุดท้ายที่จะได้เห็นผู้ตาย ญาติ ๆ และเพื่อน ๆ ยัง
ถือโอกาสนี้ขอขมาลาโทษต่อความผิดต่าง ๆ ที่
อาจจะเคยล่วงเกินต่อผู้ตายเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่
และอวยพรให้ผู้ตายไปสู่สุคติ

๓) ใช้น้ำเป็นสัญลักษณ์ของการให้เมื่อ

เราคิดจะถวายที่ดินสักแปลง สวน หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่สามารถยกขึ้นได้ เราอาจจะรินน้ำลงบนฝ่ามือของผู้รับเช่นพระสงฆ์ได้ พระเจ้าพิมพิสารทรงทำเป็นอันดับแรกเมื่อพระองค์ถวายพระเวฬุวัน (สวนไม้ไผ่) เพื่อให้เป็นที่อยู่อาศัยแก่พระพุทธองค์ พระองค์ทรงจับพระเศียรของ หลั่งน้ำอุทิศสวนนั้น เजाจงแต่พระพุทธองค์ด้วยการตรัสว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันขอถวายเวฬุวันนี้ ซึ่งเป็นสถานที่น่านิรมลย์ แก่พระภิกษุสงฆ์ อันมีพระพุทธองค์เป็นประมุขอีกเหตุการณ์หนึ่ง พระเจ้าพิมพิสารได้ทรง หลั่งน้ำทักษิโณทกเพื่ออุทิศผลบุญที่พระองค์ทรงบำเพ็ญแก่บรรดาอดีตพระญาติ ที่ไปเกิดเป็นเปรต เพื่อประพบัติตามข้อปฏิบัตินี้หลังการทำบุญทุกประเภทแล้ว ในงานศพชาวพุทธจะกรวดน้ำเพื่ออุทิศผลบุญกุศลแก่บรรดาญาติที่ตายไปแล้ว ในงานอื่น ๆ ทั่วไปก็จะกรวดน้ำแผ่ส่วนบุญไปให้สรรพสัตว์ต่าง ๆ ในขณะที่พระสงฆ์กำลังสวดให้พรเป็นภาษาบาลี นี่ก็เป็นกุศโลบายอันหนึ่งในการที่จะทำให้จิตใจเป็นสมาธิจดจ่อและเป็นกุศลเมื่อนั้นจึงอุทิศแผ่ผลบุญ ที่เกิดจากการทำบุญไปให้สรรพสัตว์ที่เราเฝ้าจนถึงขณะที่กรวดน้ำลงพื้นดิน เราใช้น้ำเป็นสื่อ ใช้ดินเป็นพยานในการแผ่ส่วนบุญ



๒.การกรวดน้ำมีวัตถุประสงค์หลัก ๓ ประการ

(๑) เพื่อแสดงอาการให้

(๒) เพื่อตั้งความปรารถนา ขอให้ผลบุญ

กุศลที่ได้ทำไปแล้ว เป็นปัจจัยให้ประสบความสำเร็จตามที่ตนปรารถนา

(๓) เพื่ออุทิศ แบ่งปัน

และให้ส่วนบุญแก่เพื่อนหรือญาติ

ที่จากไป และแก่บรรดาสัตว์อื่น ๆ โดยไม่เลือกหน้า เป็นวิธีการแสดงความใจกว้างในบุญ เพราะนี่ก็เป็นหนึ่งในบรรดาบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการที่เรียกว่า ปัตติทานมัย บุญสำเร็จได้ด้วยการแผ่แบ่งปันส่วนบุญ

๓.น้ำในเทศกาลต่างๆ

๑) เทศกาลสงกรานต์เป็นวันปีใหม่แบบ

ไทยและถือว่าเป็นโอกาส การกลับมารวมตัวกันของคนในครอบครัว เทศกาลสงกรานต์ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุก ๆ ปี หรือที่รู้จักกันอีกอย่างหนึ่งว่า "เทศกาลน้ำ" เพราะผู้คนเชื่อว่าน้ำสามารถขจัดความโชคร้ายหายนะ ทั้งปวงได้สำหรับชาวพุทธเมื่อถึงวันสงกรานต์ ก็จะพากันไปวัดใกล้บ้าน เพื่อสรงน้ำพระพุทธรูป และสรงน้ำพระสงฆ์ เป็นการแสดงความเคารพต่อพระสงฆ์ ชาวพุทธยังแสดงความเคารพต่อ ผู้แก่ผู้เฒ่าโดยรดน้ำอบน้ำหอมลงบนฝ่ามือของท่านเหล่านั้น ในทางกลับกัน ผู้เฒ่าผู้แก่ก็จะอวยพร ให้คนหนุ่มสาวประสบโชคดีและเจริญรุ่งเรืองในการดำเนินชีวิตต่อไป

๒) ลอยกระทงเป็นเทศกาลที่เป็นที่รู้จักกันมาก ซึ่งจะมีขึ้นราวต้นเดือน พฤศจิกายน ความจริงแล้ว ประเพณีลอยกระทงมีต้นกำเนิดมาจากพราหมณ์หรือฮินดู โดยมีจุดประสงค์ เพื่อให้คนได้แสดงความขอบคุณต่อพระแม่คงคาในฐานะที่เป็นชาวพุทธ เราจะใส่เทียน รูป ๓ ดอก และดอกไม้ลงในกระทงเมื่อจุดเทียนและรูปแล้ว ก็ตั้งจิตอธิษฐาน แล้วก็ปล่อยกระทงลงในคลอง แม่น้ำ หรือแม้แต่สระเล็ก ๆ จุดประสงค์ก็เพื่อน้อมบูชารอยพระพุทธบาท ที่พระพุทธองค์ทรงทำไว้ ที่ริมฝั่งแม่น้ำนัมมทา และเป็นการขอขมาต่อพระแม่คงคาด้วย

๔. คติธรรม คำสอน จากน้ำ

เนื่องจากวิถีชีวิตของชาวพุทธมีความเกี่ยวข้องกับน้ำ ดังนั้น น้ำจึงใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ และทุกพิธีกรรมก็มีเหตุผลทั้งสิ้น เมื่อเราได้พิจารณาถึง ลักษณะของน้ำแล้วเราจะได้แง่คิดคติธรรมบางประการเกี่ยวกับน้ำ น้ำมีลักษณะที่สำคัญอยู่ ๖ ประการ คือ



๑) ละลายของแข็งโดยธรรมชาติ น้ำเป็นของอ่อน แต่มีอำนาจสามารถ ทำลายสิ่งของที่เป็นของแข็งเช่นหินได้เราจะเห็นว่า ถ้าน้ำหยดลง

บนหินทุกวัน หินมันยังกร่อน พระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักสร้างบุญกุศลโดยการอ่อนน้อมถ่อมตน พุดจาสุภาพอ่อนหวาน ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "การโว จ นิวาโต จ เอตมมมงคลมุตตม" ความมีสัมมาคารวะ และอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นมงคลสูงสุด

๒) แรงสามัคคีโดยธรรมชาติแล้ว น้ำจะอยู่รวมตัวกัน เมื่อเราใช้มีดฟันลงไป น้ำจะกลับเข้าหากันทันทีทันใดถ้าเรามีความสามัคคี ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม สิ่งนั้นก็จะสำเร็จได้เช่นเดียวกับน้ำ เมื่อน้ำรวมกันเป็นจำนวนมากเข้า น้ำก็จะมีพลังมากสามารถสร้างประโยชน์ ให้กับมนุษย์ได้ เช่นทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าจากเขื่อนขนาดใหญ่ใจของคนเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อใจรวมกันเป็นหนึ่งมีสมาธิแน่วแนใจก็จะมีพลังสามารถสร้างประโยชน์ได้มากมาย มหาศาลเลยทีเดียว

๓) มีความชุ่มเย็นลักษณะของน้ำอีกประการหนึ่งก็คือความชุ่มชื้นหรือชุ่มเย็น และเพราะความชุ่มชื้นของน้ำนี้เองจึงทำให้สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ บนโลกนี้อยู่รอด และสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข ข้อนี้สามารถเปรียบเทียบกับหลักธรรมคือเมตตา เมื่อคนเราต่างมีเมตตาต่อกันและกันไม่จำกัดเฉพาะเผ่าพันธุ์ เชื้อชาติ ศาสนาของตัวเองเท่านั้น ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชังเราก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข เราใช้น้ำชำระล้างสิ่งของโสโครกต่าง ๆ เช่นเดียวกับหลักคำสอนของศาสนา ที่มุ่งชำระกาย วาจา และใจของศาสนิกผู้ปฏิบัติให้สะอาด

๔) เน้นความยุติธรรมน้ำมีลักษณะของความยุติธรรม ซื่อตรง และเที่ยงตรง พวกช่างจะใช้น้ำสำหรับวัดระดับของสิ่งต่าง ๆ หรือของพื้นที่เมื่อจะสร้างบ้านหรือตึก ขื่อนี้เปรียบได้กับความซื่อสัตย์ และความยึดหลักคุณธรรมของคน ถ้าคนเราทุกคนมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกันแล้วเมื่อนั้นเราก็จะอยู่ร่วมกันได้โดยปราศจากข้อระแวงสงสัย และปราศจากความไม่ไว้วางใจต่อกันและกัน

(๕) น้ำประสานน้ำใช้สำหรับประสานสิ่งต่าง ๆ ให้เข้ากัน อย่างเช่น ในการสร้างบ้านหรือตึกก่อนที่จะเป็นตึกหรือบ้านขึ้นมาได้นั้น ก็เพราะใช้น้ำประสานสิ่งต่าง ๆ เช่นอิฐ หิน ปูน ทรายให้เข้ากัน ถ้าไม่มีน้ำเสียแล้ว ตึกก็สร้างขึ้นมาไม่ได้ ศาสนาทำหน้าที่คล้าย ๆ กับน้ำตรงที่ศาสนาช่วยประสานผู้คนจากครอบครัวและประเทศต่าง ๆ ให้อยู่ร่วมกันได้ มนุษย์จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขก็ต้องประกอบด้วยธรรมคือสังคหวัตถุ ๔ ประการคือ โอบอ้อมอารี วชิโรหิตะ สงเคราะห์ประชาชน ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย(ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา)

๖) พัฒนาการตนน้ำจะปรับตัวเองได้ดีไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดก็ตาม เช่นเมื่ออยู่ในแม่น้ำ ถ้าคลองหรืออยู่ในวัตถุอื่น ๆ ก็ตามเมื่อน้ำอยู่ในที่ใด รูปร่างลักษณะของน้ำ ก็จะเหมือนกับภาชนะนั้น ๆ เช่นเมื่อน้ำอยู่ในขวด เราก็จะเห็นน้ำ เป็นรูปของขวด

ขื่อนี้เพื่อที่จะสอนว่า คนเราควรปรับปรุงและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอให้เข้ากับสถานที่ และสังคมที่ตัวเองอยู่^๒

ปรัชญาเต๋า ให้ทัศนะเรื่องน้ำว่า

ความอ่อนโยนมีชัยต่อทุกสิ่ง (ไม่มีอะไรแสดงอำนาจได้ดีเท่ากับความเจียม)ไม่มีสิ่งใดจะอ่อนนุ่มไปกว่าน้ำ และไม่มีสิ่งใดจะยิ่งไปกว่าน้ำในการมีชัยเหนือสิ่งที่แข็ง นับว่าไม่อาจหาสิ่งใดมา



เปรียบเทียบกับและทดแทนความอ่อนแอมีชัยต่อความแข็งแรงความอ่อนโยนมีชัยต่อความแข็งแกร่งไม่มีใครที่ไม่รู้

นมแม่มีประโยชน์และแม่ควรให้ลูกเริ่มกินนมและหย่านม

แม่ที่มีภาวะโภชนาการดี เด็กที่คลอดออกมาจะมีน้ำหนักโดยเฉลี่ยประมาณ ๓กิโลกรัม เด็กทารกที่มีน้ำหนักปกติ จะสามารถทนต่อสภาพแวดล้อมและต่อต้านโรคภัยได้มากกว่าเด็กที่คลอดออกมามีน้ำหนักตัวน้อย หรือเด็กที่คลอดก่อนกำหนดเด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอ จะเติบโตได้ดี



^๒พระมหา ภาสกรณวิโยภาโสภทบาทนํ้าในพระพุทธศาสนา, บรรยายธรรม ณ ตึกสหประชาชาติ ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานครวันศุกร์ที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สิ่งที่ต้องพียงคนรอบข้างว่าคุณเลี้ยงลูกได้ดีหรือไม่ ก็คือ น้ำหนักของเด็ก ว่าเหมาะสมกับอายุหรือไม่ โดยเอาน้ำหนักเทียบกับอายุอย่างคร่าว ๆ ได้ดังนี้

- แรกเกิดหนักประมาณ ๓ กิโลกรัม
- ๕ เดือน หนักเป็น ๒ เท่าของแรกเกิดคือ ๖ กิโลกรัม
- ๑ ขวบ หนักประมาณ ๓ เท่าของแรกเกิดคือ ๙ กิโลกรัม

น้ำนมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ดีที่สุดสำหรับคุณแม่ อาหารชนิดเดียวที่ดีที่สุดในโลกสำหรับลูกของคุณคือ น้ำนมแม่ คงเคยได้ยินบ่อยๆ ว่า นมคนก็เหมาะสำหรับลูกคน นมวัวก็เหมาะสำหรับลูกวัว น้ำนมแม่นั้น ธรรมชาติสร้างสรรค์มาให้อย่างดีพร้อม ไม่มีอาหารทดแทนใดๆ จะสร้างมาแทนได้ดีเท่า แม่ที่ให้ลูกกินนมตนเองนั้น จะมีผลดีหลายอย่าง ทั้งต่อตัวลูก



และตัวแม่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะมีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสำหรับการนำไปสร้างสมอง และร่างกายลูกในช่วง ๖ เดือนแรก ทำให้ไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร หรือโรคอ้วนตั้งแต่เด็ก เพราะลูกจะหยุดนมเองเมื่ออิ่ม ผิดกับนมขวด ผู้เลี้ยงจะให้กินจนหมด ซึ่งอาจจะเกินความต้องการเมื่อลูกได้พลังงาน จากอาหารเกิน ก็เหมือนผู้ใหญ่คือ เกิดภาวะอ้วน

นมแม่ สะอาด สะดวก ปลอดภัย มีพร้อมเสมอทุกเวลาที่ลูกน้อยต้องการ

นมแม่มีภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อหลายชนิด โดยเฉพาะโรคหวัดและโรคท้องร่วง ซึ่งนมชนิดอื่นไม่มี ทำให้ลูกน้อยมีสุขภาพ แข็งแรง ไม่ป่วยง่ายไม่ เป็นโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ เช่น ผื่นที่ผิวหนัง หรือโรค หอบหืดลูกจะไม่มีอาการท้องผูก สามารถขับถ่ายได้สะดวก

แม่และลูกผูกพันกันใกล้ชิด เป็นความอบอุ่นที่ประเมินค่าไม่ได้ ทั้งแม่และลูกจะมีความสุขทางใจและมีความมั่นใจต่อกันดีที่สุดสำหรับคุณแม่ เพราะแม่ไม่ต้องเสียเวลาเตรียมหาซื้ออุปกรณ์ราคาแพง เสียเงิน เสียเวลาและเหนื่อย

ในขณะที่ถ้าเป็นนมแม่ ลูกต้องการเมื่อใดก็ได้ทันทีช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว เพราะการดูดนม ของลูกทำให้มดลูกหดตัวดี

แม่จะไม่เป็นโรคอ้วน เพราะไขมันที่สะสมไว้ขณะแม่ตั้งท้อง ถูกนำมาใช้สร้างน้ำนมสำหรับลูก

ควรให้ลูกเริ่มดูดนมเมื่อไหร่ และ หย่านมเมื่อไหร่เมื่อทั้งแม่และลูกได้พักผ่อนหลังคลอดแล้ว ควรเริ่มให้ลูกได้ดูดนมแม่เร็วที่สุดภายใน ๒-๓ ชั่วโมงหลังคลอด เพื่อเป็นการกระตุ้น น้ำนมให้ไหล ในช่วง ๔-๕ วัน หลังคลอด น้ำนมแม่จะมีสีเหลือง ซึ่งมีปริมาณไม่มากนัก แต่มีประโยชน์มากเพราะต้านทานการติดเชื้อได้ ชาวบ้านมักจะเข้าใจว่าเป็นนมเสีย จึงบีบเอาทิ้งซึ่งน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่งหากแม่มีสุขภาพดี ได้รับอาหารเพียงพอ ก็จะมีน้ำนมที่มีคุณภาพ และมีจำนวนมากพอ

วิธีที่จะรู้ว่าแม้น้ำนมสมบูรณ์เพียงพอคือ

ขณะที่ลูกดูดนมข้างหนึ่ง จะมีน้ำนมไหลจากอีกข้างหนึ่ง

เมื่อทารกดูดนมจนพอแล้วจะหลับอย่างเป็นสุข ไม่ร้องกวน

น้ำหนักลูกจะเพิ่มขึ้นจนเป็นที่น่าพอใจตามมาตรฐานที่กล่าวไว้ในตอนต้น

ถ้าเป็นไปได้ ควรให้ลูกดูดนมแม่ไปเรื่อย ๆ เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์มาก และเมื่อลูกอายุครบ ๖ เดือน ควรให้อาหารเสริมควบคู่ไปกับน้ำนมแม่ด้วย จนอายุ ๑๘ เดือน (๑ขวบครึ่ง) จึงจะให้ลูกหย่านม

ภาพกิจกรรม ป.โท