

การศึกษาวิเคราะห์อาบัตที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระครูสิริพรหมสร (สมพงษ์ พรหมสโร)

สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์อาบัตที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ๒ ประการ คือ

๑) เพื่อศึกษาอาบัตที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อวิเคราะห์โทษและประโยชน์อาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า อาหารเป็นสิ่งที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย เพื่อป้องกันความหิว และป้องกันอันตรายอันเกิดจากสารอาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เอื้ออำนวยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และอาหารก็จะมีทั้งคุณและโทษถ้าบริโภคในปริมาณที่ไม่เหมาะสม เพราะถ้าบริโภคมากเกินไป จะส่งผลให้อวัยวะในร่างกายทำงานหนักเกินไปส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้พระสงฆ์รู้จักประมาณในการบริโภค ทรงบัญญัติเกี่ยวกับกิริยา และมารยาทในการฉันอาหาร เพื่อต้องการให้พระภิกษุมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของพระภิกษุ และสามารถรักษาความศรัทธาเลื่อมใสให้เกิดขึ้นแก่ชาวบ้านผู้พบเห็นได้ตลอดไป

Abstract

This thesis is of the aim to analyze the infringement associated with the feeding of the monks which appears Theravada Buddhist scriptures. The researcher determines the two objectives namely:- 1) To analytically study the offense in relation to the Monk's Food Appearing in the Tipitaka in Theravada Buddhism 2) to analyze the penalties and the benefits from taking by the food monks as appearing in Theravada Buddhist Scriptures.

From the research, it is found that the food is the thing taken into the body for preventing the hunger and the danger arising from the food essence bringing to the body. Thus, the food is an important thing helping the body to be strong and complete. Moreover, the food will be of both the benefit and the disadvantage. If a person takes it improperly, he will be of suffering. This fact will come the bodily organ to work improperly, the fact of which will bring the bad sickness to the taken. Thus, the Buddha taught the monks to know the proper measurement in taking food. The Buddha enacted the Vinaya about the manner and the ethics in taking the food, so that the monks may be of the food order and protect the lay peoples' faith to be permanent for even

๑. บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยแห่งการดำรงชีวิตพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องเรียนรู้วิธีการบริโภคอย่างมีสติ ภายในอาหารนั้นประกอบด้วยแร่ธาตุ สารอาหารและเครื่องปรุงหลายชนิด จึงทำให้ผู้บริโภคต้องเลือกบริโภคเพื่อความเหมาะสมกับร่างกาย โดยมุ่งหวังประโยชน์จากการบริโภคเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ ป้องกันโรคเก่า คือ ความหิว และป้องกันอันตรายอันเกิดจากสารอาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย อาหารที่มีคุณภาพและความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการดำรงสุขภาพที่ดีของประชาชนซึ่งนอกจากจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพ^๑อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ให้ทั้งคุณและโทษได้อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์พืช ต่างก็ต้องการอาหาร เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร ดังมีพุทธพจน์ว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร”^๒ มนุษย์มีความต้องการขั้นมูลฐาน คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ธาตุแท้ของมนุษย์มีความต้องการทางร่างกายและความต้องการ

ทางจิตใจ ความต้องการเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดิ้นรนเพื่อแสวงหาสนองความต้องการเหล่านั้น^๓

ในพระไตรปิฎกได้มีเหตุการณ์อันเนื่องมาจากอาหารจำนวนมากจนเป็นต้นเหตุแห่งการบัญญัติ พระวินัยหลายประการ เช่น ปาจิตตีย์กัณฑ์ ว่าด้วยอาบัติปาจิตตีย์ที่ไม่ต้องสลละสิ่งของในหมวดอาหาร เศขยวัตรว่าด้วยวัตรและจรรยา มารยาทที่ภิกษุจะต้องศึกษาหมวดว่าด้วยการฉันอาหารสิกขาบทที่ ๑-๓๐ และมีพระวินัยที่บัญญัติไว้เพื่อพระภิกษุณีเกี่ยวกับอาหาร เช่น ปาจิตตีย์กัณฑ์ ว่าด้วยอาบัติปาจิตตีย์ที่ไม่ต้องสลละสิ่งของเกี่ยวกับกระเทียม ปาฏิเทศนียกัณฑ์ ว่าด้วยอาบัติที่พึงแสดงคืน ข้อ ๑ ห้ามขโมยโภชนะประณีต ๘ อย่าง เป็นต้น หลักเกณฑ์พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ในกาบัญญัติสิกขาบทคือ เมื่อภิกษุรูปใดรูปหนึ่งหรือคณะใดคณะหนึ่งมีความประพฤตินี้เสื่อมเสียเกิดขึ้น พระองค์จะทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามสงฆ์ทั้งหลายประพฤตินั้นอีก หลักเกณฑ์ในการบัญญัติสิกขาบทของพระพุทธเจ้านั้น สามารถดูได้จากพุทธพจน์ที่พระองค์ตรัสกับพระสารีบุตร ในครั้งที่พระสารีบุตรทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติ

^๑ คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, **กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย**, (นนทบุรี: สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

^๒ ข.ช. (ไทย) ๒๕/๒/๔.

^๓ จรูญ ทองถาวร, **มนุษย์สัมพันธ์**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรวิพัฒน์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๒-๒๕.

สิกขาบทเพื่อจะทำให้พระพุทธานุศาสนายาวนาน^๔

มนุษย์ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมในรูปของปัจจัย ๔ เพื่อการดำรงชีวิตได้แก่ (๑) ความต้องการอาหารหล่อเลี้ยงชีวิต (๒) ความต้องการที่อยู่อาศัย (๓) ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม (๔) ความต้องการยารักษาโรค^๕ ปัจจัย ๔ จึงเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนแก่ชีวิต ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ปัจจัย ๔ เมื่อว่าโดยหลักของพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติโดยวางหลักไว้เป็นแม่แบบของสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ แสดงให้เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับภิกษุในพระพุทธศาสนา ต้องแสวงหาด้วยวิธีบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนชาวบ้านให้เดือดร้อน ดำรงชีพด้วยปัจจัย ๔ เหล่านี้ อย่างสมถะ ข้อแรกที่ทำให้แสวงหาอาหารมาด้วยการเที่ยวบิณฑบาตไปตามบ้านเรือนผู้มีศรัทธาทำบุญ และเป็นวิธีแสวงหาที่นับว่าลำบาก เพราะการเที่ยวบิณฑบาตเป็นการแสวงหาอาหารที่ต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ต้องอาศัยอยู่ในถิ่นที่มีผู้ศรัทธาถึงจะได้อาหารมาฉัน ส่วนภัตตาหารที่ทรงอนุญาตคือสังฆภัตนิมนต์ภัตตร เป็นต้น ก็ถือเป็นอดีตเรากล่าวไป จะมีเป็นบางครั้งคราวเท่านั้น

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอมานั้น ผู้วิจัยได้พบว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต

ของมนุษย์ เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดาจนจบจนคลอดออกมาเป็นทารกเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ถึงวัยชรา ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารประจำวัน การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนำไปสู่รากฐานของการมีสุขภาพที่ดี ผู้วิจัยเห็นว่าถ้าได้ทำการวิจัยหาคำตอบก็จะทำให้รู้จักถึงอาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุ และพุทธบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับอาหารต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ในการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาอาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อวิเคราะห์โทษและประโยชน์ของอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รวบรวมข้อมูล บทบัญญัติเกี่ยวกับอาหารของพระภิกษุ เนื้อหาเกี่ยวข้องกับอาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุ โทษและ

^๔ คุรยละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๑/๑๓-๑๔.

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๑๒.

ประโยชน์ของอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก- อรรถกถา-ฎีกา ตลอดถึงตำรา เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับ เนื้อหาหรือประเด็นที่ต้องการทราบ

๓.๒ นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปประเด็นเพิ่มเติม เพื่อให้เกิด ความเข้าใจ และสามารถนำมาประยุกต์ให้ เกิดผลได้มากที่สุด

๓.๓ นำเสนอผลสรุปจากการวิจัยและ เสนอแนะประเด็นที่น่าสนใจในรูปแบบ พรรณนา

๔. ผลการวิจัย

๔.๑. อาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของ พระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า อาบัติ แปลว่า การต้อง การล่วงละเมิด เป็นชื่อเรียก กิริยาที่ ล่วงละเมิดสิกขาบทนั้น ๆ และเป็นชื่อเรียก โทษหรือความผิดที่เกิดจากการล่วงละเมิด สิกขาบท อาบัติมี ๗ กองคือ ปาราชิก สังฆาติเสส ฤกษ์จัจฉัย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนี ยะ ทุกกฏ ทุภภาสิต บทบัญญัติในพระวินัย แต่ละข้อหรือมาตราเรียกว่า สิกขาบท แปลว่า ข้อที่ต้องศึกษา นั่นคือ บทบัญญัติสำหรับภิกษุ มี ๒๒๗ สิกขาบท บทบัญญัติสำหรับภิกษุณี มี ๓๑๑ สิกขาบท สิกขาบทเหล่านี้มาในพระ ปาติโมกข์ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้สวดใน ที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน บทบัญญัติสำหรับ ภิกษุ ๒๒๗ สิกขาบทที่มาในพระปาติโมกข์ แบ่งเป็นกลุ่มได้แก่ ปาราชิก ๔ สังฆาติเสส ๑๓ อนียต ๒ นิสสัคคียปาจิตตีย์ ๓๐ ปาจิตตีย์ ๙๒ ปาฏิเทสนียะ ๔ เสขิยะ ๗๕ และอภิกถน

สมณะ ๗ สิกขาบทที่มาในพระปาติโมกข์นั้น ปรับอาบัติแก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดไว้ครบทุก อาบัติ คือระบอบอาบัติโดยตรง ๔ กอง ได้แก่ ปาราชิก สังฆาติเสส ปาจิตตีย์ทั้งที่เป็นนิส สัคคียปาจิตตีย์และสุทธิกปาจิตตีย์ และปาฏิ เทสนียะ มีอาบัติที่ไม่ได้ระบุไว้ โดยตรงอีก ๓ กอง ได้แก่ ฤกษ์จัจฉัย ทุกกฏ ทุภภาสิต โทษ แห่งอาบัตินั้นมี ๓ อย่าง คือ ๑) โทษหนัก ได้แก่ อาบัติปาราชิกมีโทษหนัก ทำให้ผู้ล่วง ละเมิดขาดจากความเป็นภิกษุ ๒) โทษปาน กลาง ได้แก่ อาบัติสังฆาติเสสมิโทษปานกลาง ผู้ล่วงละเมิดต้องอยู่กรรมคือประพฤติวัตร อย่างหนึ่งจึงจะพ้นจากอาบัตินี้ ๓) โทษเบา ได้แก่ ฤกษ์จัจฉัย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนียะ ทุกกฏ ทุภภาสิต ผู้ล่วงละเมิดต้องประกาศสารภาพ ผิดต่อหน้าภิกษุด้วยกันดังที่เรียกว่าปลงอาบัติ จึงจะพ้นจากอาบัติเหล่านี้

อาหารเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งที่ เอื้ออำนวยให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ให้ทั้ง คุณและโทษได้ อาหารทางพระพุทธศาสนา จำแนกไว้ ๔ อย่าง คือ ๑) กวฬิงการาหาร อาหารที่กลืนกิน ๒) ผัสสาหาร อาหารคือ ผัสสะ ความถูกต้อง ๓) มโนสัณฺเจตนาหาร อาหารคือเจตนาที่จะทำความดีความชั่ว ๔) วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ อาหาร ทั้งสี่เหล่านี้เกิดจากตัณหา (ความทะยาน อยากร) ตัณหาเกิดจากเวทนา จนถึงสังขารเกิด จากอวิชชาเป็นปัจจัยในพระไตรปิฎกได้มี เหตุการณ์อันเนื่องมาจากอาหารจำนวนมาก เป็นต้น บทบัญญัติที่สัมพันธ์กับมารยาทในการ ฉันทตาดอาหารนั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระ

วินัยเพื่อแบบแผนของการประพฤติปฏิบัติ จะเป็นส่วนทำให้พระภิกษุสงฆ์ได้รับการศึกษา และมีแนวปฏิบัติพร้อมกันนั้น ก็สามารถที่จะนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปเผยแผ่ให้เจริญและมั่นคงต่อไป อันเป็นเหตุให้พระศาสนาดำรงอยู่ได้นาน การบัญญัติพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า จึงเป็นการส่งเสริมและป้องกันอัสวะทั้งหลายที่จะมีขึ้นแก่ภิกษุสงฆ์ เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการบิณฑบาตของพระภิกษุสามเณร ป้องกันการตำหนิตყียนจากชาวบ้านเกี่ยวกับสถานที่ในการบิณฑบาต

๔.๒ โทษ และประโยชน์ของอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การบริโภคอาหารที่ปราศจากการพิจารณาย่อมนำโทษมาให้ คือ ทำให้หลงผิด และยึดติดกับอาหาร อันจะทำให้เกิดความมัวเมา และไม่สามารถพัฒนาคุณภาพจิตขึ้นได้ อันเป็นสาเหตุให้จิตหลงสร้อย คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในทรงขังของร่างกาย ก่อให้เกิดความทุกข์ และเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ภัตตาคาร สำหรับพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ต้องอาศัยก้อนข้าวจากชาวบ้านเป็นเครื่องเลี้ยงชีพ ด้วยการเที่ยวบิณฑบาต (ภิกขาจาร) อาหารที่ได้มาจึงเรียกว่า “อาหารบิณฑบาต” ซึ่งอาหารที่ได้ก็ขึ้นอยู่กับชาวบ้านจะสะดวกในการถวายอาหารที่เขาใส่ลงไปในบาตรและเขาถวายไว้ด้วยกรณีอื่น ๆ เป็นอติเรกกลาก อาหารเป็น

ปัจจัยบำรุงชีวิตหรือค้ำจุนชีวิตให้ดำรงอยู่จัดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เพราะสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องอาศัยอาหาร จะขาดอาหารไม่ได้ ถึงอยู่ได้ก็ไม่นาน อาหารมีทั้งคุณและโทษ จึงต้องรู้เกี่ยวกับอาหารและหลักปฏิบัติให้เหมาะสม โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์และบริโภคแต่พอดี ไม่มากไป ไม่น้อยไป ถ้าเกินพอดีไปก็ให้โทษ น้อยเกินไปก็ไม่พอค้ำจุนชีวิต ให้พิจารณาว่าพระภิกษุบริโภคอาหารก็เพื่อยังชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ต่อไป และเพื่อระงับความหิว แล้วอาศัยกำลังกายอันเกิดจากการบริโภคนั้น ศึกษา ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประพฤติพรหมจรรย์ได้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์เพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณา และสันติสุข การบัญญัติวินัยของพระองค์จึงเป็นการป้องกันความเสื่อมเสียอันจะเกิดแก่หมู่คณะและส่งเสริมการปฏิบัติของพระสงฆ์สาวกของพระองค์ให้ก้าวหน้า สามารถรักษาจารีตอันดีงามที่พระพุทธเจ้าทรงวางกรอบเอาไว้ให้ปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นการรักษาอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองเป็นปึกแผ่นได้อย่างมั่นคงสืบไป

๕. ข้อเสนอแนะ

๕.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ

จากการศึกษาวิเคราะห์อาบัติที่สัมพันธ์กับอาหารของพระภิกษุที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาทมี

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ สำหรับพระภิกษุในการบริโภคอาหาร คือ ให้บริโภคอย่างเข้าใจในคุณค่าที่แท้จริง บริโภค เพื่อให้มีชีวิตเป็นอยู่ สำหรับการประพฤติ พรหมจรรย์ให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนา ไม่บริโภคด้วยตัณหา หรือเห็นแก่ความอร่อย หากประพฤติผิดจาก หลักการนี้ก็อาจเป็นอาบัติอันเนื่องมาจากอาหารได้ เช่น การสะสมอาหาร การบริโภคอาหารในเวลาวิกาล หรือ การบริโภคอย่าง ขาดสติและไม่สำรวมระวังก็อาจเป็นอาบัติที่ เนื่องมาจากอาหารได้ ดังนั้นภิกษุใน พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงควรสำรวมระวังใน การบริโภคอาหารเพื่อไม่ให้ต้องอาบัติอัน เนื่องจากการฉันทตอาหาร

๕.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

๑) ควรศึกษาวิเคราะห์การอาพาธของ พระภิกษุอันมาสาเหตุมาจากการบริโภค อาหารในสังคมไทยปัจจุบัน

๒) ควรมีศึกษาความสัมพันธ์ของการ บริโภคอาหารในพระพุทธศาสนากับหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓) ควรให้มีการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพล ของโลกาภิวัตน์ต่อวิถีการดำรงชีพของ พระภิกษุสามเณรในปัจจุบัน

บรรณานุกรม

คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. **กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย** .

นนทบุรี: สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, ๒๕๕๔.

จรรยา ทองถาวร. **มนุษย์สัมพันธ์**. กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.