



การบริโภคเนื้อสัตว์กับรูปแบบการรักษาโรคมะเร็งด้วยหลักปฏิบัติทาง พระพุทธศาสนา

Meat consumption and forms of cancer treatment using Buddhist practices

¹เอมอร แซ่ลิ่ม ²พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ ³ใจเพชร กล้าจน

¹ Em-orn saelim ² Phisit Kotsupho ³ Jaiphet Klajon

¹²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตเชียงใหม่ ³สถาบันวิชาราม

¹² Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus ³ Vijjaram Institute

¹ Corresponding Author, Email: emornsaelim@gmail.com

Received September 26, 2023; Revised November 2, 2023; Accepted: June 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงภัยของการรับประทานเนื้อสัตว์ ที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และการดูแลสุขภาพแพทย์ทางเลือก โดยใช้การศึกษาจากเอกสาร หนังสือและบทความที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า เนื้อสัตว์ มีผลต่อสุขภาพทางกาย ทำให้เกิดความเสื่อมเสียก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง แต่สิ่งหนึ่งคนทั่วไปไม่รู้ คือ ทุกครั้งที่รับประทานเนื้อสัตว์ เป็นเหตุให้เพิ่ม “โรควิบากกรรม” ดังนั้นด้วยการรับประทานอาหาร...ให้เป็นยาปรับสมดุลร่างกาย ปราศจากเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ใช้ธรรมะรักษาโรค ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่หวั่นไหวตามหลักธรรมชาติบำบัดของแพทย์วิถีธรรม เป็นการบำบัดและป้องกันภัยร้ายจากโรคมะเร็งได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การบริโภคเนื้อสัตว์, โรคมะเร็ง, หลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา

Abstract

This article entitled to study the dangers of eating meat. that cause cancer and alternative medical health care by using the study of documents Related books and articles the results of the study found that meat has an effect on physical health. This creates a risk of causing various diseases, especially chronic non-communicable diseases Such as cancer, high blood pressure, diabetes, high blood fat. But one thing that people generally don't know is that every time they eat meat, this causes an increase in diseases that namely "karmic diseases". Therefore, by eating food as medicine to balance the body. Meat-free Do not harm yourself, others, and other animals. Using Dhamma to treat disease. Doing not be afraid, doing not worry,



or being panic according to the principles of natural therapy of Buddhist Dhamma medicine, which is a sustainable treatment and prevention of the dangers of cancer.

Keyword: Meat Consumption, Cancer, Buddhist Practices

บทนำ

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งนั้น เกิดจากสารพิษในอาหารมากถึง 50 % ของผู้ป่วยทั้งหมด จากการสำรวจล่าสุดพบว่าอายุของผู้ป่วยโรคมะเร็งมีอายุเฉลี่ยลดลง จากเดิมผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันมีอายุเฉลี่ย 30-40 ปีเท่านั้น การบริโภคเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งบริเวณลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ และต่อมลูกหมาก ปัจจุบันมีสารอันตรายปนเปื้อนอยู่ในอาหารปริมาณสูงมาก ไม่ว่าจะเป็นสารเร่งเนื้อแดง สถาบันโภชนาการ ระบุว่า ไตของคนกินเนื้อต้องทำงานมากกว่าคนกินผักถึง 3 เท่าเพื่อขับสิ่งสกปรก (ยูเรีย แอมโมเนีย กรดยูริก) และสารพิษในเนื้อที่กินเข้าไป เนื้อวัวพบสารอันตรายนานาชนิด โดยเฉพาะสารฟอกขาว อาหารอีกประเภทที่กระทรวงสาธารณสุขเตือนให้ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารรมควัน พบว่า มีสารโพลีไซคลิก อโรมาติก และไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร อาหารปิ้งย่างทอด พบว่า สารไนโตรซามีน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดมะเร็งในตับ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร อาหารที่พบไนโตรซามีนได้แก่ ปลาหมึกย่าง ปลาทะเลย่าง นอกจากนี้สารกลุ่มพิไรโรลีส (Pyrolysates) เป็นสารอินทรีย์ที่มีโมเลกุลเป็นวงแหวน ได้แก่ พวกกรดอะมิโน ถูกทำลายด้วยความร้อนสูงจนกลายเป็นสารใหม่ พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ทำให้เกิดการกลายพันธุ์สูงมากกว่าสารอะฟลาทอกซินตั้งแต่ 60-100 เท่า การบริโภคเนื้อสัตว์มาก จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งลำไส้ วารสารสมาคมแพทย์อเมริกันเปิดเผยว่า โรคมะเร็งลำไส้กับการรับประทานเนื้อ จากการติดตามข้อมูลสุขภาพจำนวน 148,610 คน อายุระหว่าง 50-70 ปี เป็นเวลานาน 10 ปี พบว่า ผู้ที่ชอบกินเนื้อแดงมากเกินระดับมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้เล็กมากกว่าผู้ไม่ค่อยรับประทานเนื้อ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2549)

จากข้อมูลที่ทำการศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลองในระดับวิทยา เป็นที่ยอมรับว่า อาหารจากพืชผักผลไม้ที่มีสีเขียว เหลือง ส้ม และมีเส้นใยสามารถป้องกันหรือ ลดอัตราการเกิดมะเร็งหลายชนิดได้ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งถุงน้ำดี และมะเร็งปากมดลูก จากการศึกษาที่มหาวิทยาลัยบัฟฟาโล รัฐนิวยอร์ก สหรัฐฯ พบว่า ผู้ที่บริโภคผักตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ บร็อคโคลี่ ผักกาด ผักโขม เป็นประจำ จะไม่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทวารหนัก และโรคทางเดินอาหาร โดยในผักเหล่านี้มีสารประกอบพวกอินโดลซึ่งกระตุ้นเอนไซม์บางชนิดในเซลล์ตับให้ช่วยทำลายสารก่อมะเร็งและยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็งได้ (Griffiths K, 1996)

การรับประทานเนื้อสัตว์มากเกินไป เป็นอันตรายต่อสุขภาพแบบที่เราคิดไม่ถึงในเนื้อสัตว์ที่อุดมไปด้วยโปรตีนซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ทว่ารับประทานเกินความจำเป็น โปรตีนส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน พอกพูนตามร่างกายจนกลายเป็นคนอ้วน ที่สำคัญการที่ร่างกายมีโปรตีนมากไป ตับและไตต้องทำงานหนักจนอวัยวะดังกล่าวเกิดความเครียด ส่งสัญญาณที่สังเกตได้คือ เหนื่อยล้า ขาดความสดชื่น เนื่องจากตับจะสร้างเกลือแอมโมเนียก่อนจะเปลี่ยนเป็นยูเรีย ส่งให้ไตขับออกมาเป็นปัสสาวะ บ่อยครั้งเข้าร่างกายอาจขาดน้ำ การกำจัดโปรตีนส่วนเกินในขั้นตอนของไตหากยังทำงาน



หนัก การขับปัสสาวะนั้นจะทำให้แคลเซียมซึมออกมาจับกับปัสสาวะและเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้ ในเนื้อสัตว์ยังมีฟอสฟอรัส ที่มีผลต่อการกระตุ้นต่อมพาราไธรอยด์ ให้หลั่งฮอร์โมนละลายแคลเซียมให้ปล่อยลอยในกระแสเลือด ก่อนไปจับตัวตามข้อเท้า ข้อสะโพกข้อสันหลัง อันเป็นที่มาของโรคข้อกระดูกเสื่อม การรับประทานอาหาร หากเน้นแต่เนื้อสัตว์ WHO หรือองค์การอนามัยโลก บอกว่าเป็นการเพิ่มความเสี่ยงป่วยด้วยโรคหัวใจและมะเร็ง ทั้งทำให้อายุสั้นสอดคล้องกับลักษณะการกินของชาวเอสกีโม ที่เน้นกินเนื้อกบไขมัน ร่างกายเสื่อมโทรมแก่เร็ว อายุไขเฉลี่ยอยู่ที่ 27 ปี ขณะที่ผู้คนที่อายุในแถบเขา ไม่ได้กินเนื้อสัตว์บ่อย ๆ เน้นกินพืชผัก กลับมีอายุยืนอยู่ได้นานถึง 110 ปี ในร่างกายคนเราเกิดมามีเซลล์อยู่ทั่วร่างกาย 50 ล้านล้านเซลล์ แต่ละเซลล์สามารถแบ่งตัวได้ 50 ครั้ง ครั้งหนึ่งมีอายุ 2 ปี เพราะฉะนั้นอายุขัยของคนเราสามารถอยู่ได้ถึง 100 ปีแต่ทุกวันนี้ พฤติกรรมการกิน การอยู่ที่ไม่เหมาะสม ทำลายเซลล์นั้นละ เป็นการทำให้อายุสั้นลงเรื่อย ๆ (โรงพยาบาลรัฐญูฬารักษ์สงขลา, 2560)

เนื้อสัตว์นั้นเป็นอาหารอันตรายที่เราอาจคาดไม่ถึง ไม่ว่าจะเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา จะมีสารพิษต่าง ๆ มากมาย ที่ก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกาย ปัจจุบัน เนื้อสัตว์ที่เรารับประทานอยู่ทุกวันนี้มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายอยู่มากมาย เช่น สารเร่งเนื้อแดง สาเหตุของโรคหัวใจ ยาปฏิชีวนะประเภท คลอแรมแฟนิคอล (Chloramphenicon) และยาในกลุ่มไนโตรฟูแลม (Nitrofurams) ที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอื่น ๆ อีกมากมายที่เกิดขึ้นเองจากสัตว์ขณะที่พวกมันกำลังถูกฆ่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ด้วยเช่นกัน อาหารแปรรูปหลาย ๆ ชนิดที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นไส้กรอกที่มีสารไนโตรส ช่วยให้อายุยืนยาวนุ่ม หากรับประทานเข้าไปมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดการสะสมในร่างกายจนคุณเป็นโรคมะเร็ง ได้แก่ มะเร็งในเม็ดเลือด มะเร็งในกระเพาะอาหาร มะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ และเนื้องอกในสมอง ตามท้องตลาดจะมีไส้กรอกอยู่หลายชนิด แต่ละชนิดก็มีส่วนผสมที่แตกต่างกันไป รวมไปถึงส่วนผสมที่เป็นวัสดุสังเคราะห์ที่รวมอยู่ด้วยหลายชนิด เช่น สารกันบูดที่มีไว้เพื่อยืดอายุของไส้กรอกให้นานยิ่งขึ้น การบรรจุไส้กรอก “ถุงหลอด” ผลิตมาจากคอลลาเจนสังเคราะห์ ซึ่งมีสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากมีไขมันเป็นส่วนประกอบอยู่มาก เมื่อนำไปย่างหรือปิ้ง จะทำให้เกิดสารพิษที่เรียกว่า “อะคริลิไมด์” (Acrylimides) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งเช่นกัน

จากการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดผลกระทบคือ

1. ด้านสุขภาพ อาหารเนื้อสัตว์มีปริมาณของสารไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง การเลี้ยงดูแลสัตว์ในฟาร์มมักจะใช้สารเคมีหลายชนิด จึงอาจมีสารเคมีตกค้าง ผู้ที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์จะมีโอกาสได้รับสารเคมีที่ใช้ปรุงแต่งอาหาร เช่น ไนเตรท ไนไตรท์ สารเร่งเนื้อแดง ฮอร์โมนเร่งการเติบโต ยาปฏิชีวนะ สารกระตุ้นการเจริญอาหาร ยาากล่อมประสาท ฯลฯ รวมทั้งยาฆ่าแมลงเหลือสะสมในไขมันสัตว์ สารพิษตกค้างเหล่านี้อาจก่อมะเร็งได้และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ คนบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น จนโรคมะเร็งและโรคหัวใจและหลอดเลือดกลายเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่ 1 ของการตายในประชากรหลายประเทศรวมทั้งในประเทศไทย (เอมอร์ แซ่ลิ้ม, 2561)

2. ด้านจิตใจ กระบวนการฆ่าสัตว์และการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นการเบียดเบียน ซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจที่ค่อนข้างจะซับซ้อน เคยมีการศึกษาว่าคนฆ่าสัตว์เป็นประจำมีส่วนทำให้เป็นคนที่มีจิตใจ



ในทางดุร้าย ก้าวร้าว โหดเหี้ยม อาจมีผลกระทบต่อการฆ่ากันได้ง่าย ถ้าเราทำให้มนุษย์มีความเมตตาต่อกัน ลดความรุนแรงทางจิตใจ ความก้าวร้าวและความวุ่นวายทางสังคมได้อีกด้วย ศาสนาฮินดูและพุทธศาสนามีการสอนว่า การฆ่าสัตว์เป็นบาปและได้รับผลกระทบในภายหลัง ทั้งทางด้านศีลธรรมและด้านโภชนาการ จึงเป็นแรงกระตุ้นจิตใจให้ชาวฮินดูปฏิบัติตนตามวิถีชีวิตมังสวิรัต

นอกจากเหตุผลทางศีลธรรมในศาสนาต่าง ๆ แล้ว เหตุผลสำคัญอื่นที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารมังสวิรัตคือ สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ด้านจริยธรรม การหลีกเลี่ยงและละเว้น การฆ่าสัตว์ การเบียดเบียน ความทารุณและความโหดร้ายต่อสัตว์ ลดการส่งเสริมฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจะทำให้สามารถนำอาหารธัญพืชที่หลีกเลี่ยงจากการเลี้ยงสัตว์ไปเป็นอาหารเลี้ยงประชากรที่ขาดแคลนอาหารและหิวโหยอีกจำนวนมาก ประหยัดทั้งทางเศรษฐกิจ และช่วยในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอีกด้วย (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2549)

ในพระพุทธศาสนาก็มีการกล่าวถึงการรักษาโรคไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังกรณีพระภิกษุบางรูปป่วยในบางฤดูกาล ไม่อาจกินทั้งข้าวต้มและข้าวสวย จึงมีการอนุญาตเภสัช ๕ นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและและชาวโลกถือกันว่าเป็นยาทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาการและไม่เป็นอาหารหยาบ อีกทั้งยังมีพืชภัณฑ์ต่าง ๆ เพื่อรักษาอาการจากโรคทั่วไป (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 5 ข้อ 260 หน้า 44, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หรือกรณีพระมหาโมคคัลลานะอาพาธร้อนภายในจึงได้รับประทานเหง้าบัวและรากบัวจึงหายจากโรค(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 5 ข้อ 278 หน้า 77, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การรับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์จึงเป็นการรักษาและป้องกันโรคไปพร้อมกัน อีกทั้งในมุมมองพระพุทธศาสนายังมองว่าการฆ่าสัตว์ทำให้เกิดโรคร้ายจึงเป็นที่มาของการมองว่าการรับประทานเนื้อสัตว์นั้นจะนำไปสู่การเกิดโรคได้

จากการศึกษาการบริโภคเนื้อสัตว์และผลกระทบที่เกิดขึ้น ผู้เขียนจึงต้องการเสนอแนวคิดพื้นฐานทางด้านศาสนาและรูปแบบการพิจารณาการบริโภคกับโรคมะเร็งว่ามีความเกี่ยวข้องกันรวมทั้งวิธีการปฏิบัติในแง่ของการบริโภคต่อไป

แนวคิดทางด้านพระพุทธศาสนากับการบริโภค

ทางด้านศาสนา ในหลายศาสนา เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาซิกซ์นิกายนามธารี คริสเตียน นิกายคริสตจักรวันเสาร์ และนิกายโบสถ์ออร์ทอดอกซ์ตะวันออก (Eastern Orthodox Church) จึงสอนศาสนิกชนให้มือหิงสาหรือไม่เบียดเบียนชีวิต คือ ไม่ให้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เช่น ศีลข้อที่หนึ่งในศาสนาพุทธ เป็นต้น และบางศาสนาไม่ส่งเสริมการบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นการลดการฆ่าสัตว์โดยทางอ้อม นักบวชและศาสนิกชนที่ปฏิบัติเคร่งครัดจึงบริโภคอาหารมังสวิรัตเนื่องจากเหตุผลทางจริยธรรมและศีลธรรมทางศาสนา เพราะว่า จิตใจเขามีความสงบและเมตตาต่อสัตว์ ผู้ตกทุกข์ได้ยากทั้งหลาย ไม่ต้องการให้มีการฆ่าและเบียดเบียนสรรพสัตว์ ในอดีตมีผู้นำทางจิตวิญญาณ นักคิด จิตรกร นักเขียน นักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงระดับโลกหลายท่านที่ส่งเสริม และปฏิบัติตนเป็นนักมังสวิรัต เช่น พระพุทธเจ้า พลาโต (Plato) โซเครตีส (Socrates) ปีธาโกรัส จอร์จ เบิร์นฮาร์ด ชอว์ (George-Bernard Shaw) มาร์ติน ลูเธอร์ (Martin Luther) และมหาตมะ คานธี รวมทั้งนักวิทยาศาสตร์ดัง ๆ



เช่น เซอร์ไอแซค นิวตัน (Albert Einstein) และชาร์ล ดาร์วิน (Charles Darwin) เป็นต้น ต่างก็เป็น นักมังสวิรัตด้วย

เนื่องจากเมื่อสัตว์ถูกฆ่าและมีความเจ็บปวดอย่างรุนแรง มันจะตกใจ หวาดกลัว แล้วจะหลั่ง สารอะดรีนาลิน (adrenaline) และสารแห่งความเครียดอื่นๆ ออกมาในปริมาณสูงมาก อย่างอัตโนมัติ ในเนื้อสัตว์ หากรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีฮอร์โมนอะดรีนาลินที่ตกค้างประจำ ผู้บริโภคจะได้รับ ฮอร์โมนอะดรีนาลินเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนในอาหารมีผลกระทบที่อาจจะทำให้ควบคุมจิตใจได้ยาก ผู้ละ เว้นการบริโภคเนื้อสัตว์จะไม่ได้รับฮอร์โมนอะดรีนาลินซึ่งหลั่งออกมาและติดมากับเนื้อสัตว์ ทุกศาสนา ได้สอนให้มนุษย์เรารักผู้อื่น มีเมตตา ลดความเห็นแก่ตัว และเสียสละเพื่อผู้อื่น พุทธศาสนาได้ สรรเสริญการไม่เบียดเบียนสัตว์เป็นธรรมอันยอดเยี่ยม (สังคสูตร คาถา) และเมตตาเป็นธรรมค้ำจุน โลก ถ้าเราอยู่ด้วยความรู้ว่าควรได้รับอะไรเท่าไรจึงจะพอ ก็ยอมอ้อมกาย อ้อมใจ เจริญเติบโตสมบูรณ์ แข็งแรง มีสติปัญญาดี สามารถทำประโยชน์และความดีได้เต็มที่ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2549)

จากคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกเล่มที่ 19 “เวฬุทวารสูตร” ข้อที่ 1459 ที่ทรง บัญญัติศีลข้อที่ 1 ไว้ว่า “ห้ามฆ่าสัตว์” เพื่อสร้างความเมตตากรุณาให้เกิดผลแก่มนุษยชาติ โดย ต้องการให้เกิดการกระทำเมตตากรุณา เอ็นดูต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนด้วยกัน หรือเป็นสัตว์ทั้งหลายก็ ตาม ทรงมุ่งหมายไม่ให้เกิดเบียดเบียนกัน เว้นขาดจากความรุนแรงโหดร้าย ไม่ฆ่า ไม่ทำลายชีวิตผู้อื่น แต่ ให้รักและปรานีชีวิตผู้อื่น เหมือนกันกับที่รักและปรานีชีวิตตัวเอง ศีลข้อนี้จึงเป็นบทแผ่เมตตาที่ถูกต้อง แท้จริง แผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย ด้วยการกระทำทั้งทางกาย วาจา ใจ ไม่ใช่แค่เมตตาโดยการ สวดมนต์ภาวนาปากเปล่าเท่านั้น แต่ที่จริงยังเคี้ยวกินเนื้อของเขาอยู่ ดังนั้นเพื่อความบริสุทธิ์ในศีลข้อ ที่ 1 นี้ เราจึงไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ต้องให้ใครฆ่าสัตว์แทนเราด้วย ทั้งทางตรง ทั้งทางอ้อม การ แสวงบุญ การชำระกิเลส ด้วยการถือศีลข้อนี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ จะปฏิบัติให้บริสุทธิ์ทั้งกายวาจา ใจ จนเราเกิดเมตตากรุณาขึ้นจริง ๆ ศีลข้อ 1 นี้จะสร้างมรรคผลได้จริง สมกับที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ ไว้ นอกจากเรื่องทรงห้ามการฆ่าสัตว์แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงห้ามถึงเรื่อง “การค้าขายสัตว์” ทั้ง สัตว์ที่มีชีวิตอยู่เป็น ๆ ทั้งสัตว์ที่ตายแล้วกลายเป็นเนื้อ หนัง ดาบ ไต ไล่ฟุ้งต่าง ๆ ที่โดนนำมาประกอบ อาหารกิน จากพระไตรปิฎกเล่มที่ 22 “วณิซสูตร” ข้อ 177

ในการเบียดเบียนชีวิตสัตว์มาเป็นอาหารของมนุษย์ จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย สอดคล้องกับ คำตรัสพระพุทธเจ้าที่ว่า การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติศีลธรรมมีผล ทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น แต่เมื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติศีลธรรม ให้มากยิ่งขึ้น ๆ มีผลทำให้แข็งแรงอายุยืน เมื่อปฏิบัติศีลธรรมต่อเนื่องได้มากจะส่งผลถึงขั้นโรคต่าง ๆ ลดลงหายไปเหลือเพียง 3 โรค คือ ความอยากกิน ความไม่อยากกิน และความแก่ (แก่ช้า) เท่านั้น

“ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตก ล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหารชีวิตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต จะ เป็นคนมีอายุสั้น ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาต แล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่ เบียดเบียน) ได้ มีความสะอาด ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ จะ เป็นคนมีอายุยืน บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติ เบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ได้รับความทุกข์ทรมาน เตือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย)



ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) จะเป็นคนมีโรครามาก (พระไตรปิฎก เล่ม 22. ข้อ 125-126, กรมการศาสนา, 2541)

“ดูกรรมมาพบ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มั่งคั่ง ไม่เบียดเบียน สัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เตือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) จะเป็นคนมีโรคน้อย” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 ข้อ 582-585, กรมการศาสนา, 2541)

“ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนยอมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เตือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อ 20, กรมการศาสนา, 2541)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อนภพก่อนกำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ววางทัณฑะ วางศาตราแล้ว มีความละอาย มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสังสมพอกพูนไฟบุญ เมื่อเป็นพระราชาก็ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พรหม มาร ใคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 136, กรมการศาสนา, 2541)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศาตรา ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสังสมพอกพูนไฟบุญ ฯลฯ เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคพาลน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหาร ให้อย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระประธานเป็นปานกลาง” (พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 156, กรมการศาสนา, 2541)

ในพระพุทธศาสนาได้มีการกล่าวชัดเจนว่า การกินเนื้อสัตว์ที่ถูกเจาะจงฆ่านั้น ทำให้ศีลไม่บริสุทธิ์ ทำให้เกิดบาป เวร ภัย ทำให้เกิดความเจ็บป่วยกาย เจ็บป่วยใจ เป็นเหตุให้อายุสั้น พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า ควรกินอาหารที่ไม่มีโทษ ไม่มีบาป และการไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือความรู้หรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ)...จะเป็นคนที่โรคน้อย เมื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติศีลให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น จะมีผลทำให้แข็งแรงอายุยืน

การบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนาในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม

องค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เกิดขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ ๆ จากหลาย ๆ แนวคิดไม่ว่าจะเป็น แนวคิดพุทธธรรมะ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา แนวคิดการแพทย์ทางเลือก แนวคิดการแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แนวคิดทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีชีวิตตรงกันข้ามเชิงสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลผ่านประสบการณ์ในการจัดทำค่าย



สุขภาพตลอดระยะเวลา 15 ปี ได้บูรณาการและพัฒนาเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตาม “แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม” (ใจเพชร กล้าจน, 2553) ด้วยเทคนิค 9 ข้อ ได้แก่ 1. : การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2. การกัวซาหรือชูดซาหรือชูดพิษหรือชูดลม (การชูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุล ร้อนเย็น (ดีที่ออกซ์) 4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6. การออกกำลังกาย กด จุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8. ใช้ธรรมชาติ ละเอียด บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี และ 9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” อาหารที่สมดุล ก็จะได้สุขภาพดีที่หนึ่ง อาหารที่ไม่สมดุล ก็จะได้สุขภาพเสียที่หนึ่ง อาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญมากต่อสุขภาพ หลักสำคัญในการรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย คือ รับประทานผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด โปรตีนจากถั่ว หรือจากปลาแทนในกรณีงดเนื้อสัตว์ไม่ได้ วิธีการปรับสมดุลอาหารรักษาโรคตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีดังนี้

1. การปรับสมดุลทางกาย เป็นการใช้หลักการทางด้านอาหารและวิธีการใช้ร่างกายเพื่อการปรับสมดุล ดังนี้ 1. ปรงอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ไม่ปรงอาหารรสจัด 2. งดหรือลดอาหารหวานจัด น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ของเค็มจัด หมักดอง ปลา ร้า ปลาเค็ม ไข่เค็ม และผงชูรสมาก เพราะมีผลทำให้ภูมิต้านทานลด ความดันสูง ไตเสื่อม 3. ใช้เกลือปรงอาหารในปริมาณน้อย ส่วนน้ำปลาและปลาร้ามีฤทธิ์ร้อน โซเดียมสูง ไม่ควรนำมาปรงอาหาร 4. ผักเคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน 5. ถ้าร่างกายมีภาวะร้อนเกินให้รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วที่นำมาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เป็นต้น 6. งดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ทูเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง มะพร้าว มะตูม ส้มเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า ละมุด ลองกอง รวมทั้งผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อนทั้งปิ้งย่าง ตากแห้ง อบ 7. เลือกผักสดฤทธิ์เย็น ได้แก่ ใบอ่อนแมะ ผักบุ้ง แดงกวา กวางตุ้ง สายบัว ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดขาว ผักกาดหอม ถั่วงอก ใบบัวบก มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ ใบมะยม เป็นต้น 8. งดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักกระเฉดและพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เช่น ชะอม คื่นช่าย กะหล่ำปลี แครอท ปืทรูท ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ผักกระเฉด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี พักทองแก่ ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม หน่อไม้ เม็ดบัว เป็นต้น 9. รับประทานข้าวเจ้า ข้าวซ้อมมือ หรือ ข้าวกล้อง ลดข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน เป็นต้น 10. รับประทานธัญพืชต้ม ได้แก่ ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วที่นำมาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เป็นต้น 11. ลดหรืองดอาหารโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วที่นำมาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เป็นต้น 12. งดหรือลดอาหารไขมันสูง 13. รับประทานข้าวต้มกอนพิษร้อนกับผักผัดด้วยน้ำในมือเย็นถ้าร่างกายเริ่มมีภาวะร่างกายเย็นเกินให้ปรับลดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นออกเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ปรับกลับไปกลับมาตามสภาพจริงของร่างกาย ณ ปัจจุบัน ในการรับประทานอาหารมีเทคนิคการกินอาหารตามลำดับ ควรรับประทานดังนี้ (เอมอร์ แซ่ลิ้ม, 2561)



ภาพที่ 1: อาหารฤทธิเย็น,ค่ายสุขภาพแพทยวิถีธรรม

ลำดับที่ 1 ต้มน้ำสมุนไพรต่าง ๆ เช่น น้ำคโลโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ ประมาณ 1/2-1 แก้ว ก่อนอาหาร ไม่ควรดื่มหลังอาหารทันที จะทำให้การย่อยอาหารไม่ดี ยกเว้นรู้สึกกระหายน้ำหรือมีอาการไม่สบายในกลุ่มที่ภาวะร่างกายร้อนเกิน การต้มน้ำสมุนไพรควรดื่มหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หรือตอนท้องว่าง ซึ่งจะดื่มในปริมาณและความเข้มข้นมากหรือน้อยตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายแต่ละคนเป็นหลัก

ลำดับที่ 2 รับประทานผลไม้ ถ้ารสเปรี้ยวมันไม่เสียวฟัน ให้รับประทานก่อนผลไม้หวาน แต่ถ้าเสียวฟัน ให้งดการกินเปรี้ยว ส่วนผลไม้ที่หวาน ควรรับประทานเพียงเล็กน้อยแค่พอสบายตัวและมีกำลัง

ลำดับที่ 3 รับประทานผักสดหรือผักผ่านไฟ อาจกินเป็นสลัดผัก ยำ ห่อใบเมี่ยงรับประทานกับส้มตำ น้ำพริกหรือกับข้าวอื่น ๆ ที่ปรุงรสไม่จัด สามารถรับประทานแกลั้มกับผักได้

ลำดับที่ 4 รับประทานข้าวเปล่าโรยเกลือ หรือรับประทานข้าวพร้อมกับข้าวต่าง ๆ

ลำดับที่ 5 รับประทานถั่วเขียวต้ม อาจใส่เกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย (ต้มพอสุกไม่เปื่อยใช้ไฟปานกลาง) หรือถั่วหลากพันธุ์ที่ถูกรับกับสภาพร่างกาย น้ำเต้าหู้ (ในคนที่รับประทานได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ)

ลำดับที่ 6 รับประทานแกงจืด/แกงอ่อม/แกงเลียง/น้ำซุ้/น้ำแกงอื่น ๆ ที่รสไม่จัด อาหารดังกล่าวสามารถรับประทานได้ทุกขั้นตอนของอาหาร และขณะย่อยอาหาร ร่างกายจะใช้พลังความร้อนในการย่อย ถ้าเรารับประทานน้ำแกงหรือน้ำที่ผ่านการรับความร้อนจากไฟ ล้างคอแทนน้ำเปล่าควรเป็นลำดับสุดท้ายจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้ดี การรับประทานอาหารตามเทคนิคดังกล่าว เป็นการรับประทานอาหารตามลำดับจากการย่อยง่ายไปย่อยยาก และตามลำดับการคุมครองเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย โดยน้ำสมุนไพร จะดูดซึมเร็วที่สุด ย่อยง่ายที่สุด รองลงมาเป็นผลไม้ ผัก ข้าว โปรตีนและไขมัน ตามลำดับ การรับประทานอาหารตามลำดับจะทำให้อาหารดูดซึมไปใช้ได้เร็วโดยไม่ติดขัดไม่เป็นภาระในการแบกรับน้ำหนักของอาหารในระบบย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้ การรับประทานอาหารตามลำดับ จะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อได้รับการคุมครองเซลล์ เพราะในขณะที่เราหิว จะ



เกิดภาวะร้อนขึ้นจากไพล่ย่อย น้้าย่อยทำงาน คนส่วนใหญ่เวลาหิว มักจะรับประทานข้าวก่อนอย่างอื่น ข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานความร้อน ความร้อนก็จะเผาเซลล์เนื้อเยื่อของเรา กว่าที่สมุนไพรมักผลไม้มันจะมีฤทธิ์เย็นจะเข้าไปคุ้มครองเซลล์เนื้อเยื่อ เซลล์เนื้อเยื่อบางส่วนก็ถูกความร้อนทำลายไปแล้ว จะสังเกตได้ว่าในขณะที่เราหิวมาก ๆ จะรับประทานข้าวไม่ลงหรือติดค่อนั้นคือสัญญาณด้านของร่างกาย ถ้าเรารับประทานผักผลไม้ก่อน (ผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น) หรือถ้ามีน้ำสมุนไพรมันที่มีฤทธิ์เย็นรับประทานก่อน จะทำให้ฤทธิ์เย็นเข้าไปคุ้มครองเซลล์ของร่างกายก่อน พอรับประทานข้าวพลังงานความร้อนจากข้าวก็จะไม่เผาทำลายเซลล์ และเมื่อความร้อนจากข้าวเริ่มออกฤทธิ์ก็จะพอดีย่อยแล้ว เพราะถ้าต้องการใช้พลังงานในการย่อยสูง ซึ่งจะทำให้ระบบย่อยทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายสบาย เบาเนื้อเบาตัว สดชื่น กระปรี้กระเปร่า และมีกำลังกว่าการไม่รับประทานอาหารตามลำดับ โรคและอาการบางอย่างเกิดขึ้นจากพฤติกรรม ถ้าเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินได้ เลือกกินในสิ่งที่มีประโยชน์ การมีสุขภาพดีจะเกิดอย่างทั่วหน้า อีกทั้งผลดีด้านอื่น ๆ จะเกิดกับเราอย่างแน่นอน (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และพรทิพย์ เต็มวิเศษ, 2545) นอกจากนี้ บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ กล่าวว่ มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช ผัก ผลไม้ดิบเป็นอาหารหลัก ถ้าเรากินอาหารตามกฎธรรมชาติเราก็จะได้ประโยชน์จากอาหารตามธรรมชาติ แต่ในปัจจุบันเราขาดโอกาสในการกินอาหารตามกฎธรรมชาติ เพราะว่ มนุษย์มีวิวัฒนาการในเรื่องรูปแบบของอาหารการกินที่ผิดไปจากเดิมมาก ร่างกายของมนุษย์สามารถปรับตัวให้เข้ากับอาหารรูปแบบใหม่ได้ในระดับหนึ่งแต่ไม่สามารถปรับตัวได้ 100% ดังนั้นมนุษย์จึงยังคงมีความจำเป็นต้องรับประทานอาหารสด (ดิบ) ควบคู่ไปกับอาหารปรุงสุก ถ้าเราปฏิบัติตามหลักการนี้เราจะมีสุขภาพดี ไม่มีความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ จากการใช้ชีวิตผิดกฎธรรมชาติ (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2556)

2. การปรับสมดุลทางใจ เป็นการใช้หลักการทางด้านพระพุทธศาสนาและการดูแลจิตใจเพื่อการปรับสมดุล ดังนี้

การใช้หลักธรรมคือ ละบาบ บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ถือเป็นการบูรณาการเอาหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่เป็นหัวใจหลักกล่าวคือ “ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า”(พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11, กรมการศาสนา, 2541) “เมื่อจิต ไม่เศร้าหมองแล้ว สுகติเป็นอันหวังได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อ 64)” เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วทุกติเป็นอันต้องหวัง” (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64, กรมการศาสนา, 2541) จะเห็นได้ว่าจิตใจมีผลอย่างมากต่อการเกิดความสุขหรือความทุกข์ “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมัดกังวล” (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122, กรมการศาสนา, 2541) จะเห็นได้ว่า ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล ลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทำร้ายสุขภาพ/อารมณ์เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด เร่งร้อน กลัว วิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมั่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น แนะนำเทคนิคทำใจ ให้หายโรคเร็ว 4 ข้อ คืออย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล และอย่าวิตกกังวล ธรรมะ ทำใจให้เป็นสุข ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบายไร้กังวล

บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ได้อธิบายว่าจิตใจมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก จะเกิดการอักเสบขึ้นทั่วร่างกาย ร่างกายต้องใช้วิตามินซี เป็นจำนวนมาก เพื่อมาต่อต้านอนุมูลอิสระและต่อต้านการอักเสบทำให้เกิดโรคจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็ง เป็นต้น การจะหายจาก

โรคต้องคิดภาพจินตนาการเป็นบวักจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพตามภาพนั้น ถ้าภาพจินตนาการเป็นลบ จะเกิดโทษต่อสุขภาพ ตามภาพนั้นถ้าท่านต้องการ เป็นผู้ที่มีพลังจิตที่จะพิชิตโรคร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ท่านต้องสะสมภาพในจินตนาการดี ๆ เข้าสู่ใต้จิตสำนึกของท่านทุก ๆ วัน (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2556)

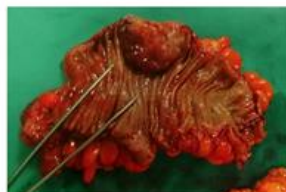
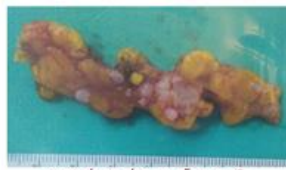
การเยียวยารักษาความเจ็บป่วยมิใช่ทางกายเท่านั้น หากยังได้แก่การเยียวยาความเจ็บป่วยทางจิต รวมถึงการจัดความทุกข์ทางใจ ความเจ็บป่วยทางกายอาจเกิดขึ้นกับเรานาน ๆ ครั้ง แต่ความเป็นทุกข์ทางใจนั้นเกิดขึ้นกับเราเป็นนิจ จิตที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัว เป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวง ไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ดังนั้นการบำเพ็ญเมตตาภาวนา อาทิ การแผ่เมตตาจิตให้แก่สรรพสัตว์ การไล่ชีวิตสัตว์ รวมถึงการน้อมรับความทุกข์ของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเราและถือว่าเรากำลังแบกความทุกข์แทนสรรพสัตว์ จึงเป็นวิธีการเยียวยาความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ที่ทรงพลานุภาพ การใช้ความเจ็บป่วยและความทุกข์ชนิดอื่น ๆ รวมทั้งความตาย มาเป็นอุบายให้เราลดละความเห็นแก่ตัว จนละวางความยึดติดถือมั่นในตัวตนอันเป็นหนทางสู่ความทุกข์อย่างสิ้นเชิง (ใจเพชร กล้าจน. 2553)

สรุป สาเหตุของความเจ็บป่วย เกิดโรค เกิดจากการเบียดเบียน ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ด้วยการบริโภคเนื้อสัตว์ ดังนั้น การลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาบริโภคอาหารบริสุทธิ์ ปราศจากการเบียดเบียนชีวิต เป็นการลดวิบากบาปในการเบียดเบียนสัตว์ ที่เป็นสาเหตุสำคัญในการเจ็บป่วย และอาการไม่สบายต่าง ๆ เป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ดังพระพุทธเจ้าตรัส “ดับทุกข์ให้ดับที่เหตุ” การบูรณาหลักการทางพระพุทธศาสนาในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม มาปรับสมดุลทั้งทางร่างกายและ จิตใจ จึงเป็นคำตอบที่ยั่งยืน

รูปแบบการรับประทานอาหารกับการแก้ไขโรคมะเร็ง

การรับประทานอาหารนั้นถือเป็นข้อจำเป็นในการดำเนินชีวิต และการแก้ไขโรคมะเร็งก็เริ่มต้นจากการรู้จักการรับประทานอาหาร โดยจะพบกรณีที่รักษาโรคมะเร็งด้วยการรับประทานอาหาร คือ 1.

จากงานวิจัยของหมอเมอร์ แซลิม. (2561 : 137-142) หลังการทดลองที่พิจารณาผลตรวจเลือดวิจัยของผู้ป่วยเริ่ม พบว่า หลังไม่กินเนื้อสัตว์ 3 เดือน โดยส่วนใหญ่ อาการทางด้านร่างกาย เบาลงหาย อาการปวดคิงหายไป ไม่อึดอัด ทางด้านทางจิตใจ สบายใจ ไม่เครียด หลังจากได้ฟังธรรม: ทำให้ไม่เร่งผล ไม่กังวล ในการดูแลตนเอง และมีความผาสุกในการไม่เบียดเบียนสัตว์ จำนวนผู้ป่วยมะเร็งจำนวน 6 คน ค่าเลือดคิงขึ้น 2 คน (ไม่พบเซลล์มะเร็ง) คิดเป็นร้อยละ 33.33 ก่อนงดเนื้อสัตว์มีอาการไม่สบายตัวจากความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย และเกิดความเครียดของ กลัว กังวล หวั่นไหวกับโรคที่เป็นอยู่ หลังงดเนื้อสัตว์ 3 เดือน ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคเนื้อสัตว์ รวมถึงฟังธรรม: พบว่า อาการเจ็บป่วยทางกายดีขึ้น จิตใจมีความผาสุก น้อมรับการดูแลตนเองมากขึ้น



กรณีตัวอย่าง จากงานวิจัยของนางเอมอร์ แซ่ลิ้ม กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ เพราะไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ ร้อยละ 62.22 และ 60.55 ตามลำดับ มีความผาสุกมากขึ้น จิตใจเบิกบาน ไม่เครียด ไม่เร่งผล ไม่กังวลในการดูแลสุขภาพ ฟังธรรมะทำให้ใจเป็นสุข สงบ สบายใจ เข้าใจในเรื่องของกรรมและผลของกรรม และศีลข้อที่ 1 เรื่องของการไม่เบียดเบียนสัตว์ หลังการทดลองที่พิจารณาผลตรวจเลือดวิจัยของผู้ป่วยมะเร็ง พบว่า หลัง

ภาพที่ 2: ลำไส้ที่มีเนื้อร้าย, จากงานวิจัยของหมอเมอร์ แซ่ลิ้ม



ไม่กินเนื้อสัตว์ 3 เดือน โดยส่วนใหญ่ อาการทางด้านร่างกาย เบาสบาย อาการปวดตึงหายไป ไม่อึดอัด ทางด้านจิตใจ สบายใจ ไม่เครียดหลังจากได้ฟังธรรมะ ทำให้ไม่เร่งผล ไม่กังวล ในการดูแลตนเอง และมีความสุขในการไม่เบียดเบียนสัตว์ จำนวนผู้ป่วยมะเร็งจำนวน 6 คน ค่าเลือดดีขึ้น 2 คน (ไม่พบเซลล์มะเร็ง) คิดเป็นร้อยละ 33.33 ก่อนงดเนื้อสัตว์ มีอาการไม่สบายตัวจากความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย และเกิดความเศร้าหมอง กลัว กังวล หวั่นไหว กับโรคที่เป็นอยู่ หลังงดเนื้อสัตว์ 3 เดือน ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเนื้อสัตว์ รวมทั้งเพิ่มการฟังธรรมะ พบว่า อาการเจ็บป่วยทางกายดีขึ้น จิตใจมีความสุข ผ่องใสกับการดูแลตนเองมากขึ้น (เอมอร แซ่ลิ้ม, 2561) พบว่ากลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง หลังไม่กินเนื้อสัตว์ 3 เดือน โดยส่วนใหญ่ อาการทางด้านร่างกาย เบาสบาย อาการปวดตึงหายไป ไม่อึดอัด ทางด้านจิตใจ สบายใจ ไม่เครียดหลังจากได้ฟังธรรมะ ทำให้ไม่เร่งผล ไม่กังวล ในการดูแลตนเอง และมีความสุขในการไม่เบียดเบียนสัตว์ มีผู้ร่วมอบรมแพทย์วิถีธรรม จำนวน 6 คน ค่าเลือดดีขึ้น 2 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 สอดคล้องกับงานวิจัยของแลป ไต เลอ และ โจน ซาเบท พบว่า ผู้ที่ทานมังสวิรัตมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งต่าง ๆ ลดลง เช่น มีความเสี่ยงลดลงในโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทางเดินอาหาร และมะเร็งต่อมลูกหมาก ร้อยละ 50, 23 และ 35 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ที่ไม่กินมังสวิรัต (Lap Tai Le and Joan Sabaté, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์วิ ทังสุบุตร ที่พบว่าอาหารมังสวิรัตซึ่งเป็นอาหารจำ พวกผัก ธัญพืช และผลไม้ทำให้ได้ผู้บริโภคได้รับกากใยอาหารช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงมะเร็ง เบาหวาน และโรคอ้วนได้ (พิมพ์วิ ทังสุบุตร, 2554) สอดคล้องกับกรณีศึกษาของ ดร.ทอม อู๋ (มตินรายวัน, 2552) ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดระยะสุดท้าย ที่หายจากโรคได้ จากการบำบัดด้วยเมธอดธรรมชาติซึ่งหลังจากที่ทราบผลตรวจว่าเป็นมะเร็ง ได้เข้ารับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่อาการไม่ดีขึ้น จึงได้รับคำแนะนำให้หยุดการรักษาและเปลี่ยนมากิน "อาหารอินทรีย์" และรักษาด้วย "วิถีธรรมชาติ" ทำให้เขาหายขาดจากโรคมะเร็ง เรื่องที่ ดร.ทอม อู๋ ศึกษาและค้นพบนั้น เป็นการดื่ม กินน้ำผักและผลไม้ทั้งเปลือก แก่น และเมล็ด เพื่อได้อินทรีย์สารรักษามะเร็ง "หลังปรับพฤติกรรมเลิกกินเนื้อสัตว์มากินอาหารพืช ผลไม้ก็รู้สึกจิตใจเบิกบาน ผ่านไป 9 เดือน ผลการตรวจสุขภาพของ ดร.ทอม อู๋ พบว่า ร่างกายเป็นปกติทุกอย่าง ทุกรายการ ไม่มีเซลล์มะเร็งหลงเหลืออยู่

2. กรณีตัวอย่าง การรับประทานอาหารกับการรักษาโรคมะเร็งในพระพุทธศาสนา การรักษาโรคด้วยการกินอาหารนั้นมาจากการนำหลักการทางการแพทย์แผนไทย กับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ร่วมกัน ดังกรณีตัวอย่างนี้

2.1 การประยุกต์ใช้หลักการทางพระพุทธศาสนากับการกินอาหารในการรักษามะเร็งงานวิจัยของใจเพชร กล้าจนที่ พบว่า ผู้ป่วยที่ดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร ซึ่งจากเดิมเคยบริโภคเนื้อสัตว์ มาลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์จะมีอาการเจ็บป่วย ทูเลา และหายจากโรคที่เป็นอยู่ ผลการวิจัยเชิงลึกได้ศึกษา ผู้ป่วยมะเร็งตับ (กรณีศึกษา 17 ภาคผนวก : 381) เป็นศิษย์แพทย์ อายุ 61 ปี ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีป่วยจนคิดว่าตัวเองต้องตายแน่ หลังได้ปรับพฤติกรรมการกินอาหาร ทานผักฤทธิ์เย็น แทบจะไม่กินเนื้อสัตว์ จากหน้าที่เคยเป็นฝ้าดำไปหมดนี้ มันขาวขึ้น อาการดับแเชิงหายไป สามารถทำงานตรวจรักษาคนไข้ได้ปกติ (ชัยพร กันกา สัมภาษณ์ 2555 มิถุนายน 22 กรณีศึกษา 17 ภาคผนวก ก หน้า 381 ใจเพชร

กล้าจน จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พ.ศ. 2558) สอดคล้องกับการอธิบายของวิชัย เทียนถาวร เขียนไว้ว่า ผักเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังมีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ช่วยนำสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษในร่างกายได้ (ใจเพชร กล้าจน, 2559) สอดคล้องกับงานวิจัยของแลป ไต เลอ และ โจน ซาเบท พบว่าผู้ที่ทานมังสวิรัตมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งต่าง ๆ ลดลง เช่น มีความเสี่ยงลดลงในโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทางเดินอาหาร และมะเร็งต่อมลูกหมาก ร้อยละ 50.00, 23.00 และ 35.00 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ที่ไม่กินมังสวิรัต(Lap Tai Le and Joan Sabaté. 2014) สอดคล้องกับงานวิจัยของใจเพชร กล้าจน กับหลักการถอนพิษที่สะสมจนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ ออกจากร่างกายของแพทย์วิถีพุทธ คือ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย โดยแนะนำให้เพิ่มการรับประทานผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัดรวมถึงโปรตีนจากถั่วเป็นหลัก แต่ในท่านที่ไม่งดเนื้อสัตว์ได้จริง ๆ ก็อนุโลมให้รับประทานปลา กุ้งได้ เพื่อหลีกเลี่ยงสารพิษสารเคมีที่อยู่ในเนื้อสัตว์และวิบากบาปในการเบียดเบียนสัตว์ใหญ่ ที่เป็นสาเหตุสำคัญในการเจ็บป่วยและอาการไม่สบายต่าง ๆ (ใจเพชร กล้าจน, 2559) ซึ่งจากการเก็บข้อมูลเชิงลึกในงานวิจัยนายใจเพชร กล้าจน พบว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน 300 คน ในอดีตส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ ร้อยละ 90.00 ของจำนวนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทำให้มีความเจ็บป่วยด้วยโรค หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ เมื่อหยุดกินเนื้อสัตว์หรือกินเนื้อสัตว์น้อยลง กินอาหารให้ถูกสมดุล ร้อนเย็น และดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมข้ออื่น ๆ ต่อเนื่องกัน 3 ปีขึ้นไป พบว่าร้อยละ 90.00 ของจำนวน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อาการเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ลดน้อยลงถึงขั้นที่ไม่ต้องใช้วิธีการรักษาแผนอื่นเลยเช่นตัวอย่างผู้ป่วยมะเร็งช่องท้องรายหนึ่งงดกินเนื้อสัตว์ 3 เดือน ให้ข้อมูลว่า เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 หลังการให้ คีโมเข็มแรก รู้สึกร่างกายไม่ไหว ไม่สบาย ไม่มีแรง ท้องบวม แขนขามีอาการชาตึง หลังเลิกกินเนื้อสัตว์ อาการดีขึ้น ท้องบวมยุบลง พอเกิดความเครียดท้องบวมกลับมา ฟังธรรมะทำใจ โดยใช้หลัก ไม่เร่งผล ไม่กังวล และปรับสมดุล ร้อนเย็นวันต่อวัน ลดเนื้อสัตว์ 3 เดือน บริเวณท้องบวม ยุบ เหลือประมาณ 20 % ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม 3 ราย ก่อนงดเนื้อสัตว์ มีอาการแขนขามีอาการชาตึงแน่นท้อง อึดอัด ไม่สบายกาย และมีอาการร้อนใน เดี๋ยว ลุก นั่ง นอน ไม่ค่อยสบายกาย เจ็บตรงนั้น ตรงนี้เป็นประจำ หลังได้รับการอบรมผ่านไป ได้รู้ การปฏิบัติรักษาตัว อาการปวดเมื่อยตามแขนขา หุเลา แล้วทำให้รู้สึกสบายกาย สบายใจเป็นอย่างมาก เมื่อรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ปรับสมดุลอาหารด้วยการกินอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรม ประมาณ 3 เดือน เข้าไปไม่รู้สึกอึดอัด ไม่ร้อน ลุก เดิน นั่ง นอน สบายกาย ไม่เจ็บปวด น้ำหนักลดลง เบากาย สบายตัว แผลแห้ง สบายใจ ไม่กังวล (ใจเพชร กล้าจน, 2560)

2.2 งานวิจัยของหมอยาขวัญพุทธ สุขใสต พบว่า จากการศึกษาด้านความผาสุกในศรัทธาที่ยึดมั่นต่อ พระพุทธศาสนาของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีทวารเทียมหน้าท้องจำนวน 50 คน เชื่อในวิบากกรรมว่ามีจริง เมื่อเราเบียดเบียนสัตว์ เราจะมีวิบากกรรมทำให้เราเจ็บป่วย และอายุสั้น เห็นด้วยร้อยละ 72 ซึ่งความสัมพันธ์ที่สอดคล้องในด้านการรับประทานอาหารกับความผาสุกในศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของ ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีทวารเทียมหน้าท้องมีการปฏิบัติด้านสุขภาพกินอาหารอย่างรู้คุณค่าหรือประโยชน์ของอาหาร เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ในศีลข้อที่ 1 คือการไม่เบียดเบียน



ตนเองและสัตว์อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ($r=.317, p\text{-value}=0.025$) (หมายขวัญพุทธ สุขโสด, 2559)

สรุป จากงานวิจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น งานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ พบว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและใจ เมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ปราศจากเนื้อสัตว์ ลด ละ เลิก การเบียดเบียนชีวิตตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เป็นการเพิ่มอติศีลข้อที่ 1 ให้บริสุทธิ์ขึ้น ช่วยลดวิบากร้ายในชีวิตให้เบาบาง อนิสงส์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ คือ ทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียนจะเป็นผู้ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สี่เสนาะ สุขะตังยันติ” ศีลนำความสุขมาให้

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2541). *พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทาลัย.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2549). *ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2549). *ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือก วิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทาลัย: มหาวิทาลัยอุบลราชธานี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2559). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. *ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชา ยุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)*. คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ใจเพชร กล้าจน. (2560). *การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ*. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี.
- ณวมพุทธ. (2560). *พระพุทธเจ้ากับมังสวิรัต*. กรุงเทพฯ: อุษากการพิมพ์.
- บุญชัย อิศราพิสิษฐ์. (2556). *หยุดแก้ – หยุดป่วย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินต์ติ้งเฮาส์ จำกัด.
- พิมพ์รวี ทังสุบุตร. (2554). การจำแนกกลุ่มผู้รับประทานอาหารสุขภาพโดยใช้ทัศนคติและปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารสุขภาพ. *วิทยานิพนธ์วิทาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร*. บัณฑิตวิทาลัย: มหาวิทาลัยเกษตรศาสตร์.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และพรทิพย์ เต็มวิเศษ. (2545). อาหารคือยารักษาโรค. *วารสารภูมิปัญญาไทย*. 11(4): 1-4.
- มติชนรายวัน. (2552). *ดร.ทอม อุ้มะเร็งระยะสุดท้าย หายได้จากเมนูธรรมชาติ*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 13 กันยายน 2566. จาก <https://health.kapook.com/view6919.html>



- โรงพยาบาลรัฐรักษงสงขลา. (2560). *เสพติดเนื้อสัตว์ทำอายุสั้น*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2566: <https://www.sdtc.go.th/paper/505>
- วิชัย เทียนถาวร. (2555). *ตำราการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่*. นนทบุรี: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- หมายขวัญพุทธ สุขโสต. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีทวารเทียมหน้าท้อง. *ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- เอมอร แซ่ลิ้ม. (2561). ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมการลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์และภาวะสุขภาพ ของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม. *วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- Giffiths K, Adlercreutz H, Boyle P, Denis L, Nichoison RL, Morton MS. (1996). *Nutrition and Cancer*. Isis Medical Media : Oxford.
- Lap Tai Le and Joan Sabaté. (2014). Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients*. 6: 2131-2147.